МИНИСТЕРСТВО ТОРГОВЛИ СССР

ПРИКАЗ
от 4 января 1973 г. N 1

О ВВЕДЕНИИ СБОРНИКА РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НА ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ПРЕДПРИЯТИЯХ И В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Приказываю:

1. Утвердить Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания на производственных предприятиях и в учебных заведениях.

Сборник рецептур блюд является основным документом, определяющим расход сырья, выход полуфабрикатов и готовых блюд, а также технологию их приготовления в предприятиях общественного питания на производственных предприятиях, в учреждениях и в учебных заведениях.

2. Министерствам торговли союзных республик, главурсам (урсам) министерств СССР и союзных республик вводить в действие Сборник рецептур блюд с момента его получения. При введении указанного Сборника не допускать повышения ныне действующих цен на блюда и изделия.

3. Разрешить министерствам торговли союзных республик, главурсам (урсам) министерств СССР и союзных республик предоставить право министерствам торговли автономных республик, управлениям торговли и управлениям общественного питания обл(край)горисполкомов, трестам столовых, орсам применять Сборник рецептур блюд в отдельных предприятиях открытой сети.

4. С момента введения в предприятиях общественного питания Сборника рецептур блюд, утвержденного настоящим Приказом, считать утратившими силу Сборник рецептур блюд для питания рабочих и студентов издания 1956 года и Сборник рецептур блюд "Общественное питание на промышленных предприятиях и в учебных заведениях", издания 1965 года.

Министр торговли СССР
А.СТРУЕВ

СБОРНИК РЕЦЕПТУР
БЛЮД ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ
НА ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ПРЕДПРИЯТИЯХ И В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

ВВЕДЕНИЕ

Обеспечение населения полноценным питанием по месту работы и учебы является задачей большой государственной важности.

Директивами XXIV съезда КПСС по девятому пятилетнему плану предусмотрено значительное расширение сети предприятий общественного питания, особенно на производстве и в учебных заведениях; обеспечение роста выпуска предприятиями общественного питания продукции собственного производства не менее чем в 1,5 раза при значительном улучшении качества и расширении ассортимента продукции.

Одной из основных задач, стоящих перед работниками общественного питания, является задача повышения качества пищи. Она может быть решена путем непрерывного совершенствования технологического процесса, повышения культуры обслуживания и квалификации работников отрасли, улучшения качества и расширения ассортимента продуктов.

* * *

Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания на производственных предприятиях и в учебных заведениях является основным документом при организации питания на производственных предприятиях, в учреждениях и учебных заведениях. Являясь нормативным документом наряду с ГОСТами, ОСТами, МРТУ, он позволяет определять потребность и расход сырья, выход готовых блюд и изделий.

Настоящий Сборник включает ассортимент блюд массового спроса. Он является переизданием Сборника рецептур блюд "Общественное питание на промышленных предприятиях и в учебных заведениях" издания 1965 г. и учитывает изменения в нормах расхода сырья, выхода

полуфабрикатов и готовых блюд, введенные с момента выпуска переиздаваемого Сборника (циркулярные письма Министерства торговли СССР от 7 октября 1966 г. N 0133-75 и от 18 ноября 1967 г. N 0216-75, циркулярное письмо Госкомитета по торговле от 3 августа 1965 г. N 081-75, Приказ Министерства торговли СССР от 15 ноября 1971 г. N 178).

Кроме того, наименование товаров и способов промышленной обработки их приведено в соответствие со стандартами и прейскурантами розничных цен.

Сборник состоит из 17 разделов, в которых приводятся рецептуры, технология приготовления блюд, а также нормативные материалы по расходу сырья, выходу полуфабрикатов и готовых блюд, рекомендации по взаимозаменяемости продуктов, а также по составлению меню и организации рационального комплексного питания.

Ниже приводятся отдельные указания по использованию материалов Сборника:

1. В рецептурах указаны: наименования продуктов, входящих в блюдо, норма вложения продуктов весом брутто, норма вложения продуктов весом нетто и выход (вес) отдельных готовых продуктов и блюда в целом.

Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь сырья, которые имеют место при их производстве и охлаждении.

2. В рецептурах блюд или изделий может быть произведена замена тех или иных компонентов блюда в соответствии с приведенной в Сборнике таблицей взаимозаменяемости продуктов (Приложение N 22), указаниями, данными во введении к разделам или в описании технологии приготовления блюд, а также допускается варьирование внутри однородной группы сырья типа "рыба жареная - треска или судак, или сом и т.д."

Произвольное изменение рецептур по качественному и количественному содержанию и соотношению компонентов блюда или кулинарного изделия не допускается.

В исключительных случаях при отсутствии какого-либо вида сырья, не являющегося основным и включенного в рецептуру в небольшом количестве, оно может быть заменено другим соответствующим сырьем с разрешения вышестоящей организации.

3. Для приготовления полуфабрикатов, блюд и изделий в предприятиях общественного питания обязательным условием является использование высококачественного, стандартного сырья, отвечающего требованиям ГОСТов, ОСТов, межреспубликанских и республиканских технических условий и другой действующей технической документации.

Норма вложения продуктов весом брутто в рецептурах и табличном материале рассчитана на кондиционное сырье, отвечающее требованиям действующей технической документации.

В рецептурах Сборника заложено сырье следующих кондиций: говядина, баранина (без ножек) - I категории, свинина - мясная, субпродукты - мороженые; птица домашняя (куры, цыплята, утки, индейки) - полупотрошеная II категории; рыба крупная или всех размеров, неразделанная, исключение составляют окунь морской, луфарь океанический, треска, зубатка пятнистая (пестрая), поступающие чаще потрошеными без головы, а также осетр, севрюга, белуга, палтус чернокорый и белокорый, поступающие потрошеными с головой;

Для картофеля приняты нормы отходов, действующие до 31 октября, для моркови и свеклы - до 1 января; томат-пюре предусмотрен с содержанием 12% сухих веществ, томат-паста с содержанием сухих веществ 27 - 32%, яйца средним весом 46 г штука в скорлупе или 40 г без скорлупы (отход на скорлупу и потери - 12,5%).

При использовании сырья других кондиций или способов промышленной разделки, что предусмотрено в рецептурах, норма вложения сырья должна определяться в соответствии с таблицами N 1 - 23 Приложения.

При использовании яиц других весовых категорий следует руководствоваться методикой пересчета, приведенной во введении к разделу "Блюда из яиц".

На новые виды сырья и сырье, выпускаемое местной промышленностью, а также сырье, на которое изменена действующая при утверждении Сборника техническая документация, временные нормы отходов и потерь при холодной и тепловой обработках, нормы вложения сырья в блюда устанавливаются в предприятиях общественного питания путем контрольных проработок с участием представителей вышестоящей организации (треста столовых, торга, орса и др.). Контрольные проработки оформляются соответствующими актами. В отдельных случаях такие контрольные проработки могут быть проведены непосредственно вышестоящими организациями (трестом столовых, торгом, орсом и др.), оформлены в установленном порядке и направлены предприятиям общественного питания для руководства при использовании только этой партии сырья.

4. В рецептурах мясных блюд, как и прежде, предусмотрено использование частей туш говядины, баранины, свинины с учетом их кулинарных свойств и пригодности для указанного вида тепловой обработки. Однако в связи с увеличением поставки в предприятия общественного питания крупнокусковых мясных полуфабрикатов следует руководствоваться сложившимся порядком их использования, чтобы не вызвать повышения стоимости блюд и изделий.

5. В рецептуры для приготовления блюд частично включены мясные порционные полуфабрикаты, вырабатываемые в соответствии с МРТУ 18/90-65 "Полуфабрикаты мясные". Однако при условии централизованного снабжения предприятий такими полуфабрикатами для определения их веса в готовом виде следует руководствоваться данными табл. 5 Приложения, а расход дополнительных компонентов производить согласно рецептуре одноименного блюда по варианту, наиболее близкому весу полуфабриката. Этой же таблицей следует пользоваться и при определении расхода сырья весом брутто при приготовлении данных полуфабрикатов в самом предприятии для реализации их через магазин и отделы кулинарии.

6. Большинство рецептур блюд даны в двух вариантах с различными нормами вложения отдельных продуктов и выходом готовых изделий. При выборе 1 или 2 варианта рецептур в каждом предприятии общественного питания учитываются спрос и особенности обслуживаемого контингента.

Право пользования тем или иным вариантом рецептур определяется вышестоящей организацией (трестом, торгом, орсом и др.) по согласованию с руководством и профсоюзной организацией производственного предприятия, учреждения или учебного заведения.

Не допускается замена сырья одного варианта рецептуры сырьем другого варианта.

Предприятия общественного питания, выпускающие продукцию, в основном по одному из вариантов рецептур, могут при наличии спроса потребителей и необходимом согласовании отдельные блюда приготовлять по рецептуре другого варианта, однако приготовление в одном предприятии одновременно блюд одного и того же наименования по двум вариантам не разрешается.

7. Рецептуры супов, гарниров, соусов, напитков, большинства салатов, винегретов, некоторых сладких блюд даны в Сборнике на 1 кг или на 1 л выхода. Это способствует облегчению работы на производстве и улучшению ее организации, позволяет выбрать наиболее приемлемый выход порции блюда с учетом спроса потребителей и местных условий. В соответствующих разделах Сборника рекомендована рациональная норма отпуска этих блюд.

8. В Сборнике предусмотрен ассортимент блюд массового спроса, позволяющий обеспечить разнообразное питание рабочих, служащих, учащихся.

При необходимости удовлетворения расширенного спроса потребителей квалифицированные повара могут разрабатывать новые рецептуры блюд и изделий, существенно отличающиеся от рецептур, имеющихся в действующих Сборниках, обладающие новизной технологии приготовления, высокими вкусовыми качествами, удачным сочетанием продуктов. Эти рецептуры рассматриваются кулинарными советами и утверждаются в установленном порядке руководителями трестов, орсов, торгов, управлений торговли или общественного питания городского (областного) Совета депутатов трудящихся. Инстанция утверждения определяется министерствами торговли союзных республик. Нормы закладки сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий должны быть установлены в строгом соответствии с действующими нормами отходов и потерь при холодной и тепловой обработке сырья с учетом рациональной закладки таких продуктов, как мясо, рыба, жиры, яйца, сахар и др.

Рецептуры национальных блюд и кулинарных изделий, не вошедшие в этот и другие действующие сборники, могут разрабатываться мастерами-поварами исходя из местных условий и должны быть рассмотрены кулинарными советами и утверждены министерствами торговли союзных и автономных республик или крайторготделами в установленном порядке.

9. Изделия, отмеченные в Сборнике звездочкой, даны по промышленной рецептуре, и какое-либо изменение их недопустимо.

10. При отпуске блюд, кулинарных, мучных изделий допускаются отклонения до 3% как в сторону увеличения, так и в сторону уменьшения от указанных в Сборнике норм их выхода.

При использовании бифштекса рубленого, котлет московских, домашних, вырабатываемых в соответствии с МРТУ 49145-69 "Полуфабрикаты мясные рубленые", допускаемые отклонения от веса единицы полуфабрикатов не должны превышать +/- 5%.

Вес 10 шт. изделий не должен иметь отклонений в меньшую сторону.

Помимо указаний, приведенных во введении, следует учитывать дополнительные, которые помещены в отдельных разделах Сборника.

I. ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

В этот раздел включены массовые блюда, пользующиеся наибольшим спросом у посетителей: бутерброды, салаты, винегреты и другие кулинарные изделия, которые принято употреблять в холодном виде.

Для приготовления изделий этой группы широко используются свежие, квашеные, маринованные овощи, фрукты, яйца, мясо, рыба и всевозможные гастрономические товары - масло, сыр, рыбные и колбасные изделия, свинокопчености и др.

В качестве приправ к холодным блюдам применяют сметану, соус майонез, маринады, различные заправки из растительного масла с уксусом и др. Обработка всех используемых продуктов должна производиться в строгом соответствии с установленными санитарными правилами.

Ниже приведены общие сведения по кулинарной обработке продуктов, используемых для холодных блюд.

Овощи сортируют и моют. Картофель, свеклу, морковь для салатов и винегретов варят в кожице, а затем очищают.

Для улучшения санитарного состояния и качества салатов и винегретов может быть применена другая технология приготовления картофеля и овощей. Картофель отваривают очищенным. Морковь и свеклу очищают, нарезают и припускают в небольшом количестве воды до готовности.

Картофель и корнеплоды можно варить в воде и на пару.

При варке в воде картофель и овощи погружают в кипяток; в этом случае витамины лучше сохраняются. Чтобы картофель не разваривался, его варят до полуготовности, затем сливают почти всю воду и доваривают на пару при закрытой крышке.

Если овощи варят на пару, то в котел (со вставной сеткой и краном для спуска воды) наливают воду в таком количестве, чтобы она достигла сетки, затем загружают овощи и варят их до готовности. Картофель кладут в котел после того, как в нем закипит вода.

Морковь, используемую для приготовления блюд в сыром виде, моют, очищают от кожицы, промывают и мелко режут в форме соломки, ломтиков или натирают на терке.

Стручковый сладкий перец перед использованием промывают, затем прорезают мякоть вокруг стебля и удаляют его вместе с семенами. Перец, предназначенный для салатов, тонко шинкуют; его нужно предварительно ошпарить.

Салат, лук зеленый, зелень петрушки, укроп и т.п. перебирают, удаляют посторонние примеси, загнившие листья и промывают в большом количестве воды.

Репчатый лук очищают, срезая у луковицы донце и шейку, удаляют сухие листья, затем нарезают его кольцами, полукольцами или шинкуют.

Белокочанную капусту после удаления верхних загрязненных и загнивших листьев разрезают на две или четыре части, вырезают кочерыжку, моют и мелко шинкуют. Квашеную капусту, если она очень кислая, промывают в холодной воде и отжимают.

Парниковые свежие огурцы и молодые грунтовые промывают, а с огрубевшей кожицей очищают; соленые огурцы промывают. Для некоторых блюд соленые огурцы очищают. Подготовленные огурцы нарезают ломтиками, соломкой или кубиками.

Помидоры свежие промывают, вырезают плодоножку и нарезают на кружочки или ломтики. Соленые помидоры только промывают и нарезают на ломтики.

Редис обрабатывают так: отрезают остатки ботвы и корни, промывают и нарезают на ломтики. Свежая ботва редиса может быть использована для оформления блюд.

Гастрономические товары. Колбасы непосредственно перед использованием очищают от оболочки, после чего нарезают на ломтики. Без оболочки колбаса быстрее портится, поэтому удаляют оболочку только с части, предназначенной для нарезки. Это относится также и к окороку, сыру, соленой рыбе и др. Колбасы, у которых оболочки снимаются с трудом, опускают на 1 - 2 мин. в горячую воду, после чего оболочку надрезают вдоль и удаляют.

Окорок разделяют на несколько частей, срезают шкуру, зачищают и нарезают на куски.

Масло сливочное зачищают и нарезают на порции.

Сыр режут на большие куски прямоугольной или треугольной формы, очищают от корки и нарезают на порционные куски толщиной не более 2 мм.

Кильки потрошат, удаляют головы, внутренности и хвостовой плавник.

У сельди отрезают голову, хвост и удаляют внутренности, плавники и кожу. Если сельдь очень соленая, то ее предварительно вымачивают в холодной воде. При разделке на филе удаляют хребтовую и реберные кости.

Соленую рыбу (кета и др.) пластуют вдоль по позвоночной кости. С части, предназначенной для нарезки, удаляют позвоночные и реберные кости. Нарезают рыбу наискось широкими тонкими кусками, начиная с хвоста.

Для приготовления бутербродов и холодных блюд в рецептурах заложена следующая промышленная разделка рыбных гастрономических товаров:

для сельди - сельдь соленая, пряного посола, маринованная, неразделанная средняя;

для рыбы горячего копчения - севрюга, осетр потрошеные обезглавленные; морской окунь (крупный), треска (крупная), сайда (крупная) потрошеные обезглавленные; лещ, омуль неразделанные; сом потрошеный.

* * *

1. Приведенные в рецептурах нормы расхода овощей и зелени на салаты, винегреты и гарниры к холодным блюдам могут быть изменены (увеличены или уменьшены), а также заменены другими аналогичными продуктами в пределах 10 - 15% при условии сохранения выхода блюда.

2. Гарниры к холодным блюдам предусмотрены в основном в количестве 75 г, но норма их может быть увеличена до 150 г или уменьшена. Общий вес блюда при этом соответственно изменяется.

3. Блюда могут отпускаться без гарнира и соуса, если это допускается по технологии. В этом случае выход блюда соответственно уменьшается.

4. По указаниям к отдельным рецептурам можно добавить или исключить из них некоторые продукты. В этих случаях соответственно увеличивается или уменьшается выход блюда, или для сохранения установленного выхода блюда соответственно изменяется расход других продуктов.

5. Соусы и гарниры, рекомендуемые к блюдам, в отдельных случаях могут быть заменены другими, подходящими по вкусу.

6. Расход соли, специй, а также салата, петрушки, зеленого лука, укропа для оформления блюда в рецептурах не указан. Норма расхода на одно блюдо установлена следующая: соли - 2 - 3 г, перца молотого - 0,02 г, перца горошком - 0,05 г, лаврового листа - 0,01 г, салата или зеленого лука - 5 - 10 г, стручкового перца - 5 - 10 г, зелени укропа или петрушки - 2 - 3 г (весом нетто). Эти продукты включают при калькуляции по мере надобности.

БУТЕРБРОДЫ И ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ ТОВАРЫ

В эту группу холодных блюд включены открытые и закрытые бутерброды и некоторые гастрономические продукты, отпускаемые порциями.

Для открытых бутербродов хлеб нарезают ломтиками толщиной не более 1,0 см. Основной продукт режут так, чтобы им можно было покрыть весь ломтик хлеба.

В рецептурах на открытые бутерброды норма хлеба предусмотрена 40 г и 30 г соответственно по I и II колонкам. При необходимости норму хлеба в 1 варианте рецептур можно уменьшить до 30 г.

Закрытые бутерброды (дорожные) готовят, используя преимущественно мелкоштучный пшеничный хлеб - городские булки и другие булочки весом 50 и 100 г. Допускается использование батонов, весового пшеничного и ржаного хлеба.

Закрытые бутерброды отличаются от открытых тем, что их приготовляют с двумя ломтиками хлеба. На один ломтик хлеба кладут какой-либо продукт и накрывают его другим кусочком хлеба.

К бутербродам разрешается отпускать в качестве гарнира ломтик огурца, помидора весом 5 - 10 г, при этом соответственно увеличивают выход.

Готовить бутерброды необходимо не ранее чем за 30 - 40 мин. до отпуска, так как при хранении внешний вид и вкус изделий быстро ухудшаются.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
1. Бутерброды с маслом				
Масло сливочное или шоколадное, или фруктовое, или медовое	15	15	10	10
Хлеб пшеничный или ржаной	40	40	30	30
Выход:	-	55	-	40

Масло нарезают тонкими кусочками прямоугольной формы с таким расчетом, чтобы они по возможности покрывали большую часть ломтика хлеба.

2. Бутерброды с медом или джемом, или повидлом				
Мед или джем, или повидло	30	30	20	20
Масло сливочное	5	5	5	5
Хлеб пшеничный	40	40	30	30
Выход:	-	75	-	55

Хлеб намазывают маслом, а затем медом или джемом, или повидлом. Можно бутерброды приготовлять без масла, в этом случае выход бутерброда соответственно уменьшается.

3. Бутерброды с сыром

Сыр советский или российский,	21	20	16	15
или голландский, или швейцарский	22	20	16,5	15
или московский, или ярославский	21,5	20	16	15
или степной, или костромской, или пошехонский	21	20	15,5	15
или копченый, или плавленый	26	25	21	20
Масло сливочное	5	5	5	5
Хлеб пшеничный или ржаной	40	40	30	30
Выход: с советским, российским, голландским, швейцарским, степным, костромским, пошехонским сыром	-	65	-	50
с копченым, плавленым сыром	-	70	-	55

Сыр подготавливают, как указано выше. Ломтик хлеба намазывают маслом, а сверху кладут 1 - 2 кусочка сыра.

Бутерброд с сыром можно отпускать без масла: при этом выход бутерброда соответственно уменьшается.

4. Бутерброды с икрой

Икра кетовая	20	20	15	15
Хлеб пшеничный	40	40	30	30
Выход:	-	60	-	45

Ломтик хлеба покрывают тонким слоем икры. Бутерброд можно приготавливать со сливочным маслом (5 г на порцию), при этом соответственно увеличивается выход. При отпуске бутерброд можно украсить зеленью петрушки или укропа (1 г весом нетто).

5. Бутерброды с рыбой горячего копчения

Сом горячего копчения (потрошеный)	43	30	29	20
или треска, или сайда горячего копчения (потрошеная обезглавленная, крупная)	46	30	31	20
или морской окунь горячего копчения (потрошеный обезглавленный, крупный)	40	30	27	20
Соус майонез	5	5	5	5
Лук зеленый	6	5	6	5
Хлеб пшеничный или ржаной	40	40	30	30
Выход:	-	80	-	60

Рыбу разделывают на филе-мякоть.

Кусочки рыбы укладывают на ломтик хлеба, а поверх рыбы кладут мелко нашинкованный лук, смешанный с майонезом.

Бутерброд можно готовить и без лука, соответственно уменьшив выход.

6. Бутерброды с сельдью или кильками, или салакой

Сельдь <1>	52	25	42	20
или килька (в банках)	45	25	36	20
или салака (в банках)	56	25	44	20
Масло сливочное	5	5	5	5
или лук зеленый	6	5	6	5
и соус майонез	5	5	5	5

Хлеб пшеничный или ржаной	40	40	30	30
Выход: с маслом	-	70	-	55
с луком и майонезом	-	75	-	60

<1> Норма закладки дана на сельдь соленую, пряного посола, маринованную неразделанную среднюю.

Сельдь разделывают на филе без кожи и костей. Салаку или кильку - без головы и внутренностей (см. выше). Филе сельди режут наискось по два кусочка на бутерброд. Хлеб намазывают маслом, сверху масла укладывают кусочки сельди или тушки кильки, либо салаки.

При приготовлении бутерброда с луком лук мелко шинкуют, смешивают с майонезом и кладут посередине бутерброда.

Бутерброд можно подавать без масла, соответственно уменьшив выход. Лучше приготовлять эти бутерброды на ржаном хлебе.

Для приготовления бутербродов можно использовать кильку, разделанную на филе-мякоть, соответственно увеличив ее закладку.

7. Бутерброды с мясными продуктами

Говядина (лопаточная часть, грудинка, покромка)	65	48	43	32
или баранина (лопатка, грудинка)	65	47	43	31
или свинина (лопатка, шея, грудинка)	58	50	38	33
или язык говяжий	51	51	34	34
Вес отварных мясопродуктов	-	30	-	20
или говядина (толстый, тонкий края, верхняя и внутренняя части задней ноги)	62	46	42	31
или баранина (окорок, лопатка, корейка)	67	48	44	32
или свинина (окорок, шея, лопатка, корейка)	51	44	34	29
или печень говяжья	53	44	35	29
Жир топленый	0,35	0,35	0,25	0,25
Вес жареных мясопродуктов	-	30	-	20
Хлеб пшеничный	40	40	30	30
Выход:	-	70	-	50

Сверху на ломтик хлеба укладывают отварные или жареные мясные продукты, нарезанные тонкими кусочками.

8. Бутерброды с мясными гастрономическими товарами

Колбаса вареная (чайная, отдельная, ветчинно-рубленая, любительская, докторская и др.)	31	30	21	20
или полукопченая (польская, полтавская, краковская, украинская и др.)	31	30	21	20
или сырокопченая (свиная, советская, любительская и др.)	26	25	20	20
или окорок копчено-вареный (со шкурой) воронежский, тамбовский, лопатка	39	30	26	20
или корейка копченая	38	30	25	20
или шпик свиной	31	30	21	20
Хлеб пшеничный или ржаной	40	40	30	30
Выход: с вареной или полукопченой	-	70	-	50

колбасой				
с сырокопченой колбасой	-	65	-	50
с окороком или корейкой, или шпиком	-	70	-	50

После удаления оболочки колбасу нарезают.

Толстые батоны вареной колбасы нарезают поперек по одному куску на бутерброд, а тонкие батоны вареной, полукопченой и сырокопченой колбасы режут наискось по два-три куска.

Окорок подготавливают, как указано выше. После этого его нарезают на куски; при нарезке следует стремиться к тому, чтобы жировой слой равномерно распределялся между кусками; куски окорока должны целиком покрывать ломтик хлеба.

Шпик, корейку нарезают тонкими ломтиками по 1 - 2 на порцию.

Бутерброды со шпиком, корейкой и другими жирными продуктами рекомендуется приготовлять на ржаном хлебе.

Бутерброды с вареной колбасой можно отпускать со сливочным маслом (5 г на порцию), соответственно увеличив выход.

9. Закрытые бутерброды с сыром

Сыр советский или российский	27	25	21	20
или голландский, или швейцарский	27	25	22	20
или степной, или костромской, или пошехонский	26	25	21	20
Масло сливочное	10	10	10	10
Хлеб пшеничный	100	100	80	80
Выход:	-	135	-	110

Сыр подготавливают, как указано выше.

Городские булки и другие булочки для бутербродов разрезают вдоль, но так, чтобы половинки не распадались, весовой или формовой хлеб, батоны нарезают по два ломтика на бутерброд. Каждую половинку или одну смазывают внутри маслом и вкладывают подготовленный сыр. Бутерброд можно готовить без масла, в этом случае выход соответственно уменьшается.

10. Закрыты бутерброды с колбасой или окороком, или рыбными гастрономическими продуктами

Колбаса вареная (чайная, отдельная, ветчинно-рубленая, любительская, докторская и др.)	31	30	26	25
или полукопченая, или варено-копченая (полтавская, краковская, киевская, украинская и др.)	26	25	21	20
или сырокопченая (свиная, советская, любительская и др.)	26	25	20	20
или окорок копчено-вареный (со шкурой), московский, тамбовский, воронежский и лопатка	39	30	33	25
или кета (малосольная) <1>	50	30	42	25
или икра кетовая	25	25	20	20
Масло сливочное	10	10	10	10
Хлеб пшеничный	100	100	80	80
Выход: с колбасой полукопченой, икрой кетовой	-	135	-	110
с колбасой вареной, малосольной рыбой	-	140	-	115
с окороком	-	130	-	105

<1> Норма дана на кету-пласт необезглавленную.

Технологию приготовления см. в рецептуре N 9.

11. Масло (порциями)				
Масло сливочное или фруктовое, или медовое, или шоколадное	15	15	10	10
Выход:	-	15	-	10

Масло зачищают и нарезают на кусочки прямоугольной или другой формы.

12. Сыр (порциями)				
Советский, или российский	53	50	32	30
или голландский	54	50	33	30
или ярославский	54	50	32	30
или степной, или костромской, или пошехонский	52	50	31	30
или копченый, или плавленый	52	50	31	30
или брынза	52	50	31	30
Выход:	-	50	-	30

Сыр подготавливают как описано выше.
На порцию подают 2 - 3 кусочка сыра.

13. Икра (порциями)	БРУТТО	НЕТТО
Икра кетовая	25	25
Выход:	-	25

Рядом с икрой можно положить шинкованный зеленый лук (5 - 10 г на порцию весом нетто). В этом случае соответственно увеличивается выход.

14. Консервы рыбные (порциями)		
Консервы в масле (шпроты, сардины, сайра, корюшка, ряпушка, салака или печень трески, налима и др.)	53	50
или консервы в томатном соусе (частик крупный, мелкий, треска, бычки и др.)	53	50
или пресервы в горчичном соусе	53	50
или консервы в собственном соку (лосось, кета, горбуша, сельдь)	53	50
Выход:	-	50

Масло, томатный и др. соусы и сок при отпуске консервов распределяются равномерно по порциям.

Шпроты можно отпустить с лимоном (1/6 - 1/8 шт.), при этом соответственно увеличивается выход.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
15. Колбаса или рулет, или окорок (порциями)				
Колбаса вареная (любительская, отдельная, чайная,	62	60	41	40

ветчинно-рубленая и др.)				
или колбаса полукопченая (польская, краковская, полтавская)	51	50	31	30
или рулет советский вареный (без шкуры и костей)	52	50	31	30
или окорок копчено-вареный, или вареный (без шкуры) тамбовский, московский	63	50	38	30
Гарниры N 413 - 417	-	50	-	50
Выход: с вареной колбасой	-	110	-	90
с полукопченой колбасой или рулетом, или окороком	-	100	-	80

Нарезают колбасу так же, как для бутербродов (N 8).

Нарезанную колбасу или рулет, или окорок можно отпускать без гарнира, при этом соответственно уменьшается выход блюда.

Гарнир - овощной.

16. Консервы овощные закусочные (порциями)				
Перец, баклажаны, томаты, фаршированные овощами или овощами с рисом; кабачки и баклажаны, нарезанные кружками; икра кабачковая, баклажанная, патиссонная и т.п.	105	100	53	50
Выход:	-	100	-	50

Консервы раскладывают в салатники или мелкие тарелки. Можно посыпать мелко нарезанным зеленым луком, зеленью петрушки или укропа, соответственно увеличив выход блюда.

САЛАТЫ И ВИНЕГРЕТЫ

Салаты и винегреты готовят из различных овощей, зелени, в некоторые из них добавляют также вареное мясо, рыбу и другие продукты. Овощные салаты и винегреты используют не только как самостоятельные блюда, но и как гарниры к мясным и рыбным изделиям.

Большинство рецептур на салаты и винегреты составлено на выход 1 кг. Это дает возможность выбрать наиболее приемлемый вес, учитывающий спрос потребителей и местные условия.

Наиболее целесообразной нормой отпуска салатов и винегретов является 100 - 150 г на порцию, однако эта норма может быть изменена (увеличена или уменьшена).

При изготовлении салатов и винегретов необходимо соблюдать следующие основные правила:

1. Продукты, используемые для приготовления салатов и винегретов, должны быть предварительно охлаждены до температуры +8 - +10 °С. Приготовление салатов и винегретов из теплых продуктов, а также соединение теплых продуктов с охлажденными вызывает быструю порчу изделий.

2. Овощные наборы для салатов и винегретов из вареных овощей можно подготавливать заранее (за 1 - 2 часа до отпуска) и хранить в охлажденном помещении, а салаты из свежих овощей - только порциями по мере спроса. Заправлять салаты и винегреты следует непосредственно перед отпуском, чтобы вкус и внешний вид их не ухудшались. Перемешивать продукты надо осторожно, чтобы они не мялись.

В салаты, заправляемые сметаной, можно добавить перец черный молотый по норме, указанной выше.

Рекомендации о возможном включении дополнительных продуктов в рецептуру даны в технологии к отдельным рецептурам.

В рецептурах на салаты и винегреты, в которых не предусмотрены зеленый лук, зелень петрушки, эти продукты можно расходовать по норме, указанной выше.

	БРУТТО	НЕТТО
17. Салат зеленый		
Салат зеленый	1111	800
Сметана	200	200
или заправка N 465	200	200
Выход:	-	1000

Промытый и обсушенный салат нарезают на крупные части. Перед отпуском его поливают сметаной или салатной заправкой.

На порцию салата можно добавить 1/2 или 1/4 яйца, соответственно увеличив выход порции.

18. Салат зеленый с огурцами		
Салат зеленый	556	400
Огурцы свежие <1>	500	400
Сметана	200	200
или заправка N 465	200	200
Выход:	-	1000

<1> Парниковые и ранние огурцы от кожицы не очищают, в этом случае соответственно уменьшают их закладку.

Подготовленный салат нарезают на крупные части. При отпуске на салат кладут подготовленные и нарезанные кружочками свежие огурцы. Перед отпуском поливают сметаной или салатной заправкой.

19. Салат зеленый с огурцами и помидорами		
Салат зеленый	347	250
Огурцы свежие <1>	375	300
Помидоры свежие	294	250
Сметана	200	200
или заправка N 465	200	200
Выход:	-	1000

<1> Парниковые и ранние огурцы от кожицы не очищают, в этом случае соответственно уменьшают их закладку.

Подготовленный салат нарезают на крупные части, а помидоры и огурцы - на тонкие кружки. При отпуске на салат укладывают нарезанные огурцы и помидоры и поливают сметаной или салатной заправкой.

20. Салат из свежих огурцов		
Огурцы свежие <1>	1000	800
Сметана	200	200
или заправка N 465	200	200
Выход:	-	1000

<1> Парниковые и ранние огурцы от кожицы не очищают, в этом случае соответственно уменьшают их закладку.

Свежие нарезанные кружочками огурцы перед отпуском слегка солят и поливают сметаной или салатной заправкой.

При отпуске на порцию можно добавить зеленый лук (10 - 15 г) и яйцо (1/4 шт.), в этом случае соответственно увеличивается выход.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
21. Салат из редиса				
Редис красный с ботвой	889	560	952	600
или редис белый с ботвой	1120	560	1200	600
Лук зеленый	125	100	125	100
Яйца	3 1/2 шт.	140	2 1/2 шт.	100
Сметана	200	200	200	200
или заправка N 465	200	200	200	200
Выход:	-	1000	-	1000

Красный редис очищают от зелени, а белый также от кожицы. Промытый в холодной воде редис нарезают тонкими кружочками, соединяют с шинкованным зеленым луком. При отпуске заправляют сметаной или салатной заправкой N 465. Салат украшают яйцом.

Салат можно отпускать без яйца и лука, в этом случае соответственно увеличивают норму закладки редиса. Часть редиса можно заменять салатом. Если салат отпускают без лука, можно посыпать его укропом.

	БРУТТО	НЕТТО
22. Редис с маслом		
Редис белый с ботвой	1780	890
или редис красный с ботвой	1413	890
Масло растительное	110	110
Выход:	-	1000

Подготовленный редис (N 21) нарезают тонкими кружочками, солят и заправляют растительным маслом.

23. Салат из зеленого лука		
Лук зеленый	1000	800
Сметана	200	200
или заправка N 465	200	200
Выход:	-	1000

Подготовленный зеленый лук шинкуют, посыпают солью. При отпуске поливают сметаной или салатной заправкой N 465.

24. Салат из свежих помидоров		
Помидоры	706	600
Лук зеленый	250	200
или репчатый	238	200
Сметана	200	200
или заправка N 465	200	200
Выход:	-	1000

Помидоры промывают, вырезают плодоножку, нарезают на тонкие кружки, лук шинкуют.

Помидоры и лук укладывают на тарелку или салатник, посыпают солью, перцем и заправляют сметаной или заправкой. Салат можно отпускать без лука, в этом случае соответственно увеличивают закладку помидоров или уменьшают выход порции.

25. Салат из помидоров и огурцов

Помидоры свежие	471	400
Огурцы свежие <1>	375	300
Лук зеленый	125	100
или репчатый	119	100
Сметана	200	200
или заправка N 465	200	200
Выход:	-	1000

<1> Парниковые и ранние огурцы от кожицы не очищают. В этом случае соответственно уменьшают их закладку.

Подготовленные помидоры и огурцы режут тонкими кружочками, лук репчатый - кольцами, а зеленый лук шинкуют. Помидоры и огурцы укладывают на тарелку вперемежку и посыпают луком. Перед отпуском салат поливают сметаной или заправкой.

26. Салат из помидоров и яблок

Помидоры	500	425
Яблоки	398	350
Салат	104	75
Заправка N 465	150	150
Выход:	-	1000

Помидоры промывают, зачищают, вырезают плодоножку и нарезают кружочками. Яблоки промывают, удаляют семенные коробочки и также нарезают тонкими кружочками. Салат мелко нарезают.

Все укладывают в салатник или на закусочную тарелку, заправляют заправкой. Салат можно посыпать зеленью.

27. Салат из соленых огурцов с луком

Огурцы соленые	889	800
Лук репчатый	179	150
или лук зеленый	188	150
Масло растительное	50	50
Выход:	-	1000

Огурцы нарезают тонкими ломтиками, добавляют шинкованный зеленый или репчатый лук и поливают растительным маслом.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
28. Салат из сырых овощей				
Морковь	163	130	188	150
Сельдерей (корень)	85	70	-	-
или петрушка (корень)	93	70	-	-
Помидоры свежие	271	230	294	250
Огурцы свежие <1>	288	230	313	250
Капуста белокочанная свежая	175	140	188	150
Сметана	200	200	200	200
или майонез	200	200	200	200

Выход:	-	1000	-	1000

<1> Парниковые и ранние огурцы от кожицы не очищают. В этом случае соответственно уменьшают их закладку.

Сырые коренья (морковь, сельдерей или петрушку) после подготовки нарезают соломкой, а свежие огурцы и помидоры - тонкими ломтиками, капусту шинкуют. Подготовленные овощи солят и заправляют сметаной или майонезом. Можно добавить шинкованный сладкий стручковый перец (10 - 15 г на порцию весом нетто), соответственно увеличив выход порции.

	БРУТТО	НЕТТО
29. Салат витаминный		
Капуста свежая	313	250
Морковь	125	100
Лук зеленый	125	100
перец стручковый сладкий	200	150
Горошек зеленый консервированный	308	200
Лимон (для сока и цедры)	1 1/4 шт.	-
Сахар	50	50
Сметана	150	150
Выход:	-	1000

Капусту, перец, морковь шинкуют тонкой соломкой, лук шинкуют. Все перемешивают, добавляют зеленый горошек, сахар. Заправляют салат сметаной, смешанной с лимонным соком, и посыпают мелко нарезанной цедрой.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
30. Салат "Весна"				
Салат зеленый	278	200	278	200
Редис красный с ботвой	317	200	317	200
Огурцы свежие <1>	250	200	250	200
Лук зеленый	125	100	175	140
Яйца	2 1/2 шт.	100	1 1/2 шт.	60
Сметана	200	200	200	200
Выход:	-	1000	-	1000

<1> Парниковые и ранние огурцы от кожицы не очищают. В этом случае соответственно уменьшают их закладку.

Зеленый салат нарезают крупными частями, редис и огурцы - тонкими ломтиками, лук мелко шинкуют. Овощи смешивают и заправляют частью сметаны. При отпуске салат поливают сверху оставшейся сметаной и украшают яйцом.

Допускается приготовление салата без огурцов, в этом случае соответственно увеличивают норму редиса и салата.

	БРУТТО	НЕТТО
31. Салат "Летний"		
Картофель молодой	266	213
Вес вареного картофеля	-	200
Огурцы свежие	250	200
Помидоры свежие	235	200

Лук зеленый	125	100
Яйцо	2 1/2 шт.	100
Сметана	200	200
Выход:	-	1000

Молодой картофель очищают, отваривают. Подготовленные овощи - картофель, зелень - мелко режут; картофель, огурцы - ломтиками, помидоры - кружочками, зеленый лук шинкуют. Картофель и овощи смешивают и заправляют сметаной. К сметане можно добавить соус "Южный" в количестве 5 г на порцию, соответственно уменьшив закладку сметаны. Часть овощей и яйца оставляют для украшения блюда.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
32. Салат картофельный с огурцами или капустой				
Картофель	550	550	550	550
Вес вареного очищенного картофеля	-	400	-	400
Огурцы соленые	278	250	-	-
Капуста квашеная	-	-	357	250
Лук зеленый	125	100	125	100
или лук репчатый	119	100	119	100
Морковь	126	126	126	126
Вес вареной очищенной моркови	-	100	-	100
Сметана или майонез	150	150	150	150
или заправка N 465	150	150	150	150
Выход:	-	1000	-	1000

Вареные, очищенные картофель и морковь, соленые огурцы нарезают ломтиками, смешивают с нашинкованным зеленым или репчатым луком. Вместо соленых огурцов по II колонке добавляют квашеную капусту. Салат заправляют сметаной или майонезом, либо заправкой. Салат можно посыпать зеленью.

	БРУТТО	НЕТТО
33. Салат "Зимний"		
Картофель	412	412
Вес вареного очищенного картофеля	-	300
Огурцы соленые	189	170
Лук репчатый	179	150
или зеленый	188	150
Морковь	126	126
Вес вареной очищенной моркови	-	100
Горошек зеленый консервированный	154	100
Яйцо	1 шт.	40
Сметана или майонез, или заправка N 465	150	150
Выход:	-	1000

Картофель и морковь варят, очищают и нарезают мелкими ломтиками, добавляют к ним зеленый горошек, нашинкованный лук и огурцы и перемешивают. Салат заправляют сметаной или майонезом, или заправкой.

При отпуске салат украшают яйцом, ломтиками огурца.

34. Салат картофельный с грибами		
Картофель	688	688
Вес вареного очищенного картофеля	-	500
Грибы соленые или маринованные <1>	305	250
Лук репчатый	119	100

или зеленый	125	100
Заправка N 465	150	150
Выход:	-	1000

<1> Норма закладки дана на грибы, поступающие в бочковой таре.

Сваренный очищенный картофель и грибы нарезают ломтиками, лук шинкуют. Подготовленные продукты смешивают с заправкой.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
35. Салат из белокочанной капусты				
Капуста свежая	834	667	973	778
Вес прогретой капусты	-	600	-	700
Клюква	105	100	-	-
Лук зеленый	125	100	125	100
или морковь	125	100	125	100
Уксус 3-процентный	100	100	100	100
Масло растительное	50	50	50	50
Сахар	50	50	50	50
Выход:	-	1000	-	1000

Капусту шинкуют, кладут в посуду, прибавляют соль (15 г на 1 кг), уксус и нагревают при непрерывном помешивании. Не следует перегревать капусту, так как она будет слишком мягкой. Осевшую при нагревании капусту снимают с огня, откидывают, охлаждают. Охлажденную капусту смешивают с клюквой, шинкованным зеленым луком, морковью, добавляют сахар и масло.

	БРУТТО	НЕТТО
36. Салат из краснокочанной капусты		
Капуста	1214	1032
Вес стертой капусты	-	650
Сахар	50	50
Уксус 3-процентный	250	250
Масло растительное	50	50
Выход:	-	1000

Капусту мелко шинкуют, посыпают солью и перетирают до выделения сока, после чего ее отжимают и заправляют уксусом, сахаром и маслом.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
37. Салат из квашеной капусты				
Капуста квашеная	1000	700	1143	800
Лук зеленый	125	100	125	100
или лук репчатый	119	100	119	100
Яблоки	114	100	-	-
или клюква	105	100	-	-
Сахар	50	50	50	50
Масло растительное	50	50	50	50
Выход:	-	1000	-	1000

Квашеную капусту перебирают, измельчают крупные части. У яблок удаляют семенную коробочку и нарезают тонкими ломтиками. Клюкву перебирают. Нарезанные яблоки или клюкву

смешивают с капустой, затем добавляют шинкованный лук, сахар и заправляют салат растительным маслом.

38. Маринованная свекла

Свекла столовая	765	765	957	957
Вес вареной очищенной свеклы	-	600	-	750
Хрен (корень)	234	150	-	-
Сахар	15	15	15	15
Соль	10	10	10	10
Перец душистый	0,1	0,1	0,1	0,1
Лавровый лист	0,1	0,1	0,1	0,1
Гвоздика или корица	1	1	1	1
Уксус 2-процентный	200	200	200	200
Масло растительное	50	50	50	50
Выход:	-	1000	-	1000

Свеклу сортируют по размерам, моют, опускают в кипящую воду и варят до готовности. Охлажденную свеклу очищают от кожицы и нарезают ломтиками, кубиками, брусочками или шинкуют соломкой. Затем свеклу заливают горячим маринадом, добавляют тертый хрен и перемешивают.

Для маринада уксус со специями и сахаром кипятят 2 - 3 мин. При отпуске маринованную свеклу поливают растительным маслом.

39. Салат из припущенной свеклы

	БРУТТО	НЕТТО
Свекла	1223	978
Вес припущенной свеклы	-	900
Сметана или майонез	100	100
Выход:	-	1000

Свеклу очищают, нарезают кубиками или ломтиками и, помешивая, припускают с небольшим количеством воды до готовности. Свекла, приготовленная таким образом, хорошо сохраняет цвет. Свеклу заправляют сметаной или майонезом и порционируют.

40. Лук маринованный

Лук репчатый	1012	850
Уксус 3-процентный	100	100
Масло растительное	50	50
Соль	15	15
Лавровый лист	0,5	0,5
Перец	0,2	0,2
Гвоздика или корица	0,2	0,2
Выход:	-	1000

Для маринования рекомендуется брать лук острый и несочный. Уксус и растительное масло наливают в сотейник, туда же кладут нашинкованный лук, соль, специи и, помешивая, нагревают до 75 - 80 °С. Затем лук быстро охлаждают и перекладывают для хранения в неокисляющуюся посуду. После маринования лук делается сочным и остается слегка хрустящим.

Маринованный лук используется как закуска или как гарнир к отварному картофелю, рыбе, студню, шашлыку и другим кулинарным изделиям.

41. Салат из моркови

Морковь	1063	850
Сахар	50	50
Сметана	100	100

Выход:		-		1000

К мелко натертой сырой моркови добавляют сахар. Салат заправляют сметаной.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
42. Редька с маслом или сметаной				
Редька	1057	740	1214	850
Лук репчатый	101	85	119	100
или лук зеленый	106	85	125	100
Масло растительное	-	-	70	70
или сметана	175	175	-	-
Выход:	-	1000	-	1000

Очищенную, промытую редьку нарезают тонкими ломтиками или шинкуют соломкой, посыпают солью, смешивают с шинкованным луком и заправляют растительным маслом или сметаной.

	БРУТТО	НЕТТО
43. Салат из редьки с жареным луком		
Редька	1143	800
Лук репчатый	238	200
Масло растительное	150	150
Выход:	-	1000

Редьку натирают, шинкуют соломкой или нарезают тонкими ломтиками, смешивают с пассированным луком и заправляют оставшимся маслом.

44. Салат из редьки и моркови		
Редька	643	450
Морковь	438	350
Лук репчатый	119	100
или зеленый	125	100
Сметана или заправка N 465	100	100
Выход:	-	1000

Подготовленную редьку и морковь натирают на терке, шинкуют соломкой или нарезают тонкими ломтиками и смешивают с нарезанным луком. При отпуске поливают сметаной либо заправкой.

Блюдо можно готовить без лука, в этом случае соответственно увеличивают закладку редьки или моркови.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
45. Грибы с луком				
Грибы маринованные белые или грузди, рыжики, маслята соленые <1>	976	800	1037	850
Лук зеленый	125	100	125	100
или лук репчатый	119	100	119	100
Масло растительное	100	100	50	50
Выход:	-	1000	-	1000

<1> Норма закладки дана на грибы, поступающие в бочковой таре.

Грибы отделяют от маринада или рассола, крупные экземпляры нарезают. Зеленый лук мелко шинкуют, а репчатый нарезают кольцами или полукольцами. Грибы посыпают луком и заправляют растительным маслом.

46. Салат рыбный

Судак	120	61	59	30
или окунь морской <1>	87	61	43	30
или треска <1>	80	61	39	30
или сом (кроме океанического)	122	61	60	30
Вес припущенной рыбы	-	50	-	25
Картофель	55	55	55	55
Вес вареного очищенного картофеля	-	40	-	40
Соленые огурцы <2>	38	30	38	30
Помидоры	24	20	18	15
Салат зеленый	21	15	14	10
или горошек консервированный	23	15	15	10
Соус "Южный"	8	8	4	4
Майонез	40	40	30	30
Выход:	-	200	-	150

<1> Норма закладки дана на треску, окунь морской - потрошеные обезглавленные.

<2> Норма дана на огурцы соленые, очищенные от кожицы.

Рыбу разделывают на филе с кожей без костей и припускают. Затем ее нарезают тонкими ломтиками, соединяют с вареным картофелем, нарезанным ломтиками, огурцами, очищенными от кожицы и нарезанными ломтиками, добавляют нарезанный салат или зеленый горошек, заправляют половиной майонеза. Блюдо оформляют листиками салата, кружочками помидоров, поливают оставшейся частью майонеза, смешанной с соусом "Южный", и посыпают зеленью.

Салат можно готовить без помидоров, соответственно увеличив закладку картофеля.

Соус "Южный" можно заменить таким же количеством майонеза.

47. Салат мясной

Говядина (лопаточная часть, грудинка, покромка)	88	65	43	32
или свинина (лопатка, шея, грудинка) <1>	78	67	38	33
или баранина (лопатка, грудинка) <1>	88	63	43	31
Вес готового мяса	-	40	-	20
Картофель	69	69	69	69
Вес вареного очищенного картофеля	-	50	-	50
Огурцы соленые <2>	50	40	38	30
Салат зеленый	14	10	8	6
Яйцо	1/2 шт.	20	1/4 шт.	10
Соус майонез	40	40	30	30
Соус "Южный"	10	10	5	5
Выход:	-	200	-	150

<1> Используется нежирное мясо.

<2> Норма дана на огурцы соленые, очищенные от кожицы.

Часть мяса, картофель, огурцы, очищенные от кожицы, нарезают мелкими ломтиками, перемешивают, добавляют зеленый горошек, заправляют большей частью майонеза с соусом "Южный".

Оформляют салат оставшимися ломтиками мяса, листьями салата, яйцом и поливают оставшимся майонезом. Салат можно готовить без соуса "Южный", соответственно увеличив закладку майонеза.

48. Винегрет

Картофель	275	275	275	275
Вес вареного очищенного картофеля	-	200	-	200
Свекла	192	192	192	192
Вес вареной очищенной свеклы	-	150	-	150
Огурцы соленые	-	-	333	300
Капуста квашеная	429	300	-	-
Морковь	126	126	126	126
Вес вареной очищенной моркови	-	100	-	100
Лук зеленый	188	150	188	150
или лук репчатый	179	150	179	150
Заправка N 465	100	100	100	100
Выход:	-	1000	-	1000

Сваренные, охлажденные, очищенные картофель, свеклу и морковь нарезают тонкими ломтиками, соленые огурцы также нарезают ломтиками, капусту квашеную перебирают, отжимают и измельчают, лук шинкуют. Подготовленные овощи соединяют, солят, добавляют заправку, перемешивают. В винегрет можно добавить шинкованный стручковый сладкий перец (100 - 150 г), при этом соответственно уменьшается закладка остальных овощей.

49. Винегрет с сельдью

Винегрет N 48	115	115	75	75
Сельдь <1>	73	35	52	25
Выход:	-	150	-	100

<1> Норма закладки дана на сельдь соленую, пряного посола, маринованную, неразделанную среднюю.

Винегрет укладывают в салатник, поверх него - разделанную на филе сельдь, нарезанную наискось тонкими кусочками.

При отпуске можно посыпать зеленью, в этом случае соответственно увеличивают выход.

50. Винегрет с грибами

Винегрет N 48	120	120	80	80
Грибы соленые или маринованные <1>	37	30	24	20
Выход:	-	150	-	100

<1> Норма закладки дана на грибы соленые, маринованные в бочковой таре.

Грибы отделяют от рассола или маринада, крупные экземпляры разрезают на 2 - 4 части. Подготовленные грибы соединяют с винегретом.

51. Яйца под майонезом с гарниром

Яйца	1 шт.	40	1/2 шт.	20
Картофель	27	27	21	21
Вес вареного очищенного картофеля	-	20	-	15
Морковь	13	13	13	13
Вес вареной очищенной моркови	-	10	-	10
Огурцы соленые	17	15	17	15
Помидоры	12	10	12	10

Горошек зеленый консервированный	15	10	-	-
Соус майонез	40	40	30	30
Соус Южный	4	4	3	3
Зелень	3	2	3	2
Выход:	-	150	-	100

Соленые огурцы, помидоры, вареный картофель и морковь режут тонкими ломтиками, соединяют с горошком и заправляют частью соуса майонез (15 - 20 г) и соусом "Южный". Заправленные овощи кладут на тарелку, сверху помещают половинки вареных яиц и заливают их оставшимся соусом майонез. При отпуске блюдо посыпают зеленью.

Можно отпускать эти изделия и без гарнира, соответственно уменьшив выход. В этом случае половинки яйца кладут на тарелку, заливают соусом майонез или сметанным с соусом "Южный" и посыпают зеленью.

	БРУТТО	НЕТТО
52. Икра баклажанная		
Баклажаны	1300	950 <1>
Лук репчатый	119	100
Томатное пюре	100	100
Масло растительное	50	50
Уксус 3-процентный	30	30
Чеснок	6	5
Лук зеленый	125	100
Выход	-	1000

<1> Вес запеченных баклажанов.

Баклажаны моют, отрезают плодоножку. Обработанные баклажаны запекают в жарочном шкафу. По готовности охлаждают, снимают кожицу, а мякоть мелко рубят.

Мелко рубленный репчатый лук слегка пассируют на растительном масле, туда же кладут томат-пюре и продолжают пассирование. Подготовленные баклажаны соединяют с пассированным луком, томатом-пюре и тушат до загустения.

Заправляют икру толченым чесноком, уксусом, солью, перцем. При отпуске посыпают зеленым луком. Блюдо можно готовить без чеснока.

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И РЫБНЫХ ПРОДУКТОВ

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
53. Сельдь с гарниром				
Сельдь <1> (филе-мякоть)	73	35	52	25
или сельдь <1> (без головы и кожи с костями)	58	35	42	25
Яйца	1/4 шт.	10	-	-
Гарниры N 413 - 416	75	75	50	50
Заправки N 465, 466	15	15	10	10
Выход:	-	135	-	85

<1> Норма закладки дана на сельдь соленую, пряного посола, маринованную, неразделанную среднюю.

Филе сельди без костей или тушку нарезают тонкими кусочками и гарнируют. Гарнир: отварные картофель, морковь, свеклу и другие овощи нарезают кубиками и укладывают вокруг

сельди. Перед отпуском сельдь и гарнир поливают заправкой. Сельдь с гарниром можно подавать без яйца, соответственно уменьшив выход.

54. Сельдь с картофелем и маслом

Сельдь <1> (филе-мякоть)	73	35	52	25
или сельдь <1> (без головы и кожи с костями)	58	35	42	25
Картофель	137	137	137	137
Вес отварного очищенного картофеля	-	100	-	100
Масло сливочное или растительное	15	15	10	10
Выход:	-	150	-	135

<1> Норма закладки дана на сельдь соленую, пряного посола, маринованную, неразделанную среднюю.

Филе сельди без костей или тушку нарезают тонкими кусочками. К сельди картофель подают горячим. Картофель поливают растительным маслом или подают с кусочком сливочного масла.

Дополнительно можно дать на гарнир 50 г помидоров или огурцов, посыпать нашинкованным зеленым луком (5 г весом нетто на порцию). Выход блюда при этом соответственно увеличивается.

55. Сельдь с луком

Сельдь <1> (филе-мякоть)	73	35	52	25
или сельдь <1> (без головы и кожи с костями)	58	35	42	25
Лук репчатый	36	30	24	20
или лук зеленый	38	30	25	20
Масло растительное	10	10	5	5
Уксус 3-процентный	10	10	5	5
Выход:	-	85	-	55

<1> Норма закладки дана на сельдь соленую, пряного посола, маринованную, неразделанную среднюю.

Филе сельди без костей или тушку нарезают наискось тонкими кусочками, на них укладывают репчатый лук, нарезанный тонкими кружочками, или нашинкованный зеленый лук. Блюдо поливают растительным маслом и уксусом.

56. Килька или салака, или хамса с луком

Салака или калька, или хамса пряного полоса	39	35	28	25
Лук репчатый	18	15	18	15
или лук зеленый	19	15	19	15
Масло растительное	5	5	5	5
Уксус 3-процентный	5	5	5	5
Выход:	-	60	-	50

Салаку, кильку или хамсу перебирают. Затем кильку, салаку или хамсу укладывают на тарелку, посыпают нарезанным полукольцами или кольцами репчатым луком или шинкованным зеленым луком, поливают растительным маслом и уксусом. К блюду можно подать отварной картофель (75 - 100 г), соответственно увеличив выход блюда. Салаку или кильку, или хамсу можно подавать разделанными без головы и внутренностей, соответственно увеличив их закладку.

57. Рыба горячего копчения

Треска потрошеная обезглавленная (крупная)	115	75	77	50
или окунь морской потрошеный обезглавленный (крупный)	100	75	67	50
или омуль неразделанный	125	75	83	50
или сом потрошеный	107	75	71	50
или лещ неразделанный	107	75	71	50
Гарниры N 413 - 417	75	75	75	75
Соус N 459	25	25	15	15
Выход:	-	175	-	140

Рыбу горячего копчения разделывают на филе-мякоть, нарезают на порции, укладывают на тарелку, гарнируют и поливают соусом.

Гарнир - из овощей, соус - майонез.

Рыбу горячего копчения можно отпускать порциями (по 75 и 50 г) без гарнира и соуса.

58. Рыба под майонезом

Судак	178	91	120	61
или треска <1>	120	91	80	61
или зубатка пятнистая (пестрая) <1>	138	90	92	60
или верхогляд	184	90	122	60
или нельма	149	91	100	61
или жерех	170	90	113	60
или окунь морской <1>	130	91	87	61
Вес припущенной рыбы	-	75	-	50
Майонез	35	35	25	25
Заправка N 465	15	15	10	10
Гарниры N 413 - 417	75	75	75	75
Выход:	-	200	-	160

<1> Норма закладки дана на треску, зубатку пятнистую (пеструю), окунь морской потрошеные обезглавленные.

Рыбу разделывают на филе с кожей без реберных костей и припускают. Охлажденную рыбу нарезают на порции.

Третью часть гарнира заправляют небольшим количеством майонеза, укладывают на середину блюда. Сверху помещают рыбу, вокруг которой располагают остальной гарнир. Рыбу поливают майонезом, гарнир - заправкой. При отпуске можно посыпать зеленью.

Гарнир - овощной.

59. Рыба заливная

Судак	178	91	120	61
или зубатка пятнистая (пестрая) <1>	138	90	92	60
или окунь морской <1>	130	91	87	61
или сом (кроме океанического)	182	91	122	61
или треска <1>	120	91	80	61
или щука (кроме морской)	198	91	133	61
или сазан	186	91	124	61
Вес припущенной рыбы	-	75	-	50
Лимон (шт.)	1/15	1/15	1/15	1/15
Зелень петрушки	2	1,5	2	1,5
Морковь	6	5	6	5
Желе готовое N 464	120	120	95	95
Выход:	-	200	-	150

<1> Норма закладки дана на треску, зубатку пятнистую (пеструю), окунь морской потрошеные обезглавленные.

Рыбу разделывают на филе с кожей без реберных костей, нарезают на порционные куски и припускают. Припущенную охлажденную рыбу укладывают на противень так, чтобы между кусками рыбы оставались небольшие промежутки. Оформляют лимоном, вареной морковью и зеленью петрушки, заливают охлажденным желе, приготовленным на рыбном бульоне, и дают остыть. Затем рыбу заливают оставшимся желе так, чтобы слой на ней был не менее 0,5 - 1 см.

Рыбу можно заливать без лимона. Блюдо можно отпускать с овощным гарниром (75 и 50 г на порцию) и соусом хрен (25 - 20 г на порцию), в этом случае соответственно изменится выход блюда.

60. Жареная рыба под маринадом

Судак	156	86	104	57
или щука (кроме морской)	169	86	112	57
или сазан	168	89	111	59
или муксун	148	89	98	59
или окунь морской <1>	122	89	81	59
или треска <1>	116	89	77	59
или сом (кроме океанического)	177	92	117	61
или зубатка пятнистая (пестрая) <1>	124	89	82	59
Мука пшеничная	5	5	4	4
Масло растительное	5	5	4	4
Вес жареной рыбы	-	75	-	50
Маринад овощной N 462	75	75	50	50
Лук зеленый	13	10	6	5
Выход: с маринадом	-	160	-	105

<1> Норма закладки дана на окунь морской, треску, зубатку пятнистую (пеструю) потрошеные обезглавленные.

Рыбу разделывают на филе с кожей и костями, порционируют. Подготовленные куски рыбы обваливают в муке и жарят. Готовую рыбу раскладывают в салатники, заливают маринадом и посыпают зеленым луком.

БЛЮДА ИЗ МЯСА И МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
61. Отварные мясные продукты с гарниром				
Говядина (лопаточная часть, грудинка, покромка)	164	121	109	81
или свинина <1> (лопатка, шея, грудинка)	145	125	97	83
или баранина <1> (лопатка, грудинка)	163	117	108	78
или язык говяжий	126	126	84	84
или язык свиной	127	127	85	85
или язык бараний	143	143	95	95
или кролик	111	100	74	67
или курица	155	107	104	72
Вес отварных продуктов	-	75	-	50
Гарниры N 413 - 417	75	75	75	75
Соусы N 461, 459	30	30	20	20
Выход:	-	180	-	145

Подготовленные вареные мясные продукты (см. ниже) охлаждают и нарезают на порции тонкими кусками. Птицу, кролика нарубают на порции. Гарнир - овощной. Соусы - соус хрен, майонез.

62. Жареное мясо с гарниром

Говядина (толстый, тонкий края, верхняя и внутренняя части задней ноги)	155	115	104	77
или свинина <1> (окорок, шея, лопатка, корейка)	128	110	86	74
или баранина <1> (окорок, лопатка, корейка)	165	119	110	79
Специи	-	-	-	-
Сало топленое или кулинарный жир	1	1	0,75	0,75
Вес жареного мяса	-	75	-	50
Гарниры N 413 - 417	75	75	75	75
Соусы N 459, 461	30	30	20	20
Выход:	-	180	-	145

<1> Корейку, грудинку можно отпускать с реберной косточкой, в этом случае соответственно увеличивается выход блюда.

Жареное крупным куском мясо (см. ниже) охлаждают и нарезают на порции. Мясо подают с гарниром и соусом. Гарнир - овощной.

Соусы - соус хрен, майонез.

63. Языки заливные

Язык говяжий	126	126	84	84
или язык свиной	127	127	85	85
или язык бараний	143	143	95	95
Вес отварных продуктов	-	110	-	50
Желе мясное N 464	-	75	-	50
Гарниры N 413 - 417	75	75	75	75
Соус N 461	25	25	20	20
Выход:	-	250	-	195

Вареные, подготовленные языки (см. ниже) нарезают на порции. На противень наливают тонкий слой желе и дают ему застыть, затем кладут куски языка, заливают небольшим количеством желе и дают застыть. После этого заливают оставшимся желе так, чтобы слой его над продуктом был 0,3 - 0,5 см.

При подаче на тарелку укладывают фигурно вырезанное заливное и сбоку гарнир овощной, блюдо подают с соусом хрен.

64. Мясо заливное

Говядина (лопаточная, подлопаточная части, покромка, грудинка)	164	121	109	81
или свинина (лопатка, грудинка)	145	125	97	83
или баранина (лопатка, грудинка)	163	117	108	78
Вес вареного мяса	-	75	-	50
Желе мясное N 464	75	75	50	50
Гарниры N 413 - 417	75	75	75	75
Соус N 461	25	25	20	20
Выход:	-	250	-	195

Вареное мясо, нарезанное на порции, заливают и отпускают так же, как указано в предыдущей рецептуре.

СТУДНИ

Студни готовят преимущественно из субпродуктов.

Для приготовления студней особенно целесообразно использовать субпродукты, содержащие большое количество соединительной ткани, так как она при разваривании образует много клеевых веществ, благодаря которым студни застывают и приобретают нужную консистенцию. К таким субпродуктам относятся ноги крупного и мелкого рогатого скота, путовый сустав, уши, губы, хвосты. Источником клеевых веществ может также служить свиная кожа.

Мясо говяжьих, бараньих, свиных голов, рубцы и т.п. используют главным образом в качестве наполнителей. Можно приготовлять студни также из мяса, но с желатином.

Студни можно отпускать порциями 100 - 150 г с гарниром или без него. На гарнир подают винегрет, картофельный салат, квашеную капусту, соленый огурец и т.п. Отпускают студни с соусом хрен.

В приведенных ниже рецептурах указан набор различных субпродуктов, состав которых может быть изменен в зависимости от наличия сырья, однако соотношение между субпродуктами, содержащими большое количество клеевых веществ, и субпродуктами, используемыми в качестве наполнителя, должно быть соблюдено.

В рецептурах студней с использованием субпродуктов вес нетто наполнителя определяется по табл. 7 в зависимости от количественного и качественного соотношения указанных видов субпродуктов.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
65. Студень говяжий				
Путовый сустав, ноги говяжьи, уши говяжьи, свиные губы, кожа от свиных туш, копченых рулетов	800	-	1000	-
Рубец, котлетное мясо	400	200 <1>	-	-
или путовый сустав, ноги говяжьи, бараньи, уши говяжьи, свиные губы, кожа от свиных туш, копченых рулетов	800	-	-	-
Головы говяжьи, бараньи	800	200 <1>	-	-
Морковь	40	32	40	32
Лук репчатый	40	34	40	34
Чеснок	5	4	5	4
Лавровый лист	0,2	0,2	0,2	0,2
Перец	0,2	0,5	0,5	0,5
Выход:	-	1000	-	1000

<1> Вес отварных мясопродуктов.

Обработанные субпродукты рубят, промывают, заливают холодной водой в количестве 2 - 2,5 л на 1 кг продукта и варят при слабом кипении в течение 6 - 8 час., периодически снимая жир. Если для приготовления студня используется мясо, то его добавляют через 2 - 3 часа после закладки субпродуктов. За час до окончания варки кладут овощи и специи. У сварившихся субпродуктов, мяса отделяют мякоть и мелко рубят ее. Подготовленные субпродукты, мясо соединяют с процеженным бульоном, солят и кипятят 45 мин., после чего добавляют растертый чеснок, разливают в противни или в формы, охлаждают и оставляют для застывания. Студень можно готовить без чеснока.

66. Студень свиной				
Ноги свиные, уши свиные или говяжьи, губы говяжьи, кожа от копченых рулетов, свиных туш	800	-	1000	-
Рубец, котлетное мясо	400	200 <1>	-	-
или ноги свиные, уши свиные и говяжьи, губы говяжьи, кожа	800	-	-	-

от копченых рулетов, свиных туш				
Головы свиные	450	200 <1>	-	-
Морковь	40	32	40	32
Лук репчатый	40	34	40	34
Чеснок	5	4	5	4
Лавровый лист	0,2	0,2	0,2	0,2
Перец	0,5	0,5	0,5	0,5
Выход:	-	1000	-	1000

<1> Вес отварных мясопродуктов.

Технология приготовления студня такая же, как описано в рецептуре N 65.

67. Студень из свинины

Свинина (котлетное мясо)	753	753	502	502
Вес готовой свинины	-	375	-	250
Желатин	12	12	15	15
Морковь	40	32	40	32
Лук репчатый	40	34	40	34
Чеснок	5	4	5	4
Лавровый лист	0,2	0,2	0,2	0,2
Перец	0,5	0,5	0,5	0,5
Выход:	-	1000	-	1000

Промытое мясо, не отделяя от костей, заливают холодной водой (на 1 кг мяса 1,5 - 2 л воды) и варят при слабом кипении 3 - 5 час. За час до окончания варки кладут овощи. Сваренное мясо вынимают из бульона, освобождают от костей, мелко рубят, снова соединяют с процеженным бульоном, солят и кипятят 45 мин. За 10 мин. до окончания варки добавляют предварительно замоченный желатин. Замачивают желатин в холодной воде в течение 30 - 40 мин.

68. Студень из говядины

Говядина II категории (котлетное мясо)	871	871	580	580
Вес готовой говядины	-	375	-	250
Желатин	12	12	15	15
Морковь	40	32	40	32
Лук репчатый	40	34	40	34
Чеснок	5	4	5	4
Лавровый лист	0,2	0,2	0,2	0,2
Перец	0,5	0,5	0,5	0,5
Выход:	-	1000	-	1000

Технология приготовления студня такая же, как описано выше.

II. СУПЫ

Супы приготовляют на бульонах (костном, мясном, рыбном, грибном), на овощных и фруктовых отварах, молоке, квасе. В состав их входят разнообразные продукты - картофель, овощи, крупы, бобовые, макаронные изделия и др.

Супы делятся на две основные группы - горячие и холодные, в особую группу выделяются сладкие супы.

ГОРЯЧИЕ СУПЫ

В группу горячих супов входят заправочные и пюреобразные супы.

К заправочным супам относятся щи, борщи, рассольники, супы с картофелем, крупами, бобовыми, мучными и макаронными изделиями.

Заправочные супы можно готовить на мясном, костном, рыбном, грибном бульонах, на молоке и вегетарианскими. На костном, мясном и грибном бульонах супы варят с разнообразными продуктами. На рыбном бульоне лучше всего приготовлять картофельный суп, рассольник, солянку, щи из квашеной капусты. На цельном молоке или молоке с добавлением воды рекомендуется варить супы с макаронными и мучными изделиями, крупами, картофелем и некоторыми овощами.

Рецептуры супов рассчитаны на выход 1000 г.

Большая часть помещенных ниже рецептур предусмотрена на вегетарианские супы, но по этим же рецептурам можно готовить супы на мясном, рыбном бульонах с различными мясными и рыбными продуктами, грибами, которые закладывают в супы в соответствии с приведенными нормами.

Выход супа в этом случае увеличивается соответственно выходу заложенных мясных, рыбных и других продуктов.

Указанные в таблице нормы продуктов рассчитаны на порцию супа 500 г. При уменьшении порции супа закладку продуктов (кроме костей) можно оставить такой же или соответственно уменьшить (в зависимости от сложившейся до введения настоящего Сборника практики отпуска их к супам). Закладка костей с уменьшением порции пропорционально уменьшается. Норма отпускаемой порции супа может быть 500 г, 300 г, 250 г или иной в зависимости от спроса потребителей.

НОРМЫ ЗАКЛАДКИ ПРОДУКТОВ НА ПОРЦИЮ СУПА (500 Г)

Наименование продуктов	Рецептура I			Рецептура II		
	брутто, г	нетто, г	вес готового продукта, г	брутто, г	нетто, г	вес готового продукта, г
Мясные продукты						
Кости говяжьи, бараньи или свиные	150	150	-	100	100	-
Говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка)	76	56	35	54	40	25
Солонина говяжья	80	56	35	57	40	25
Баранина (лопатка, грудинка)	76	55	35	54	39	25
Свинина (лопатка, шея, грудинка)	67	58	35	49	42	25
Голова говяжья (с щековиной без шкуры)	140	140	35	100	100	25
Голова свиная (со шкурой)	80	78	35	57	56	25
Почки говяжьи	85	73	35	60	52	25
Язык говяжий	59	59	35	42	42	25
Язык свиной	59	59	35	42	42	25
Сердце	68	58	35	49	42	25
Окорок сырокопченый со шкурой (московский, тамбовский, воронежский и лопатка)	54	54	35	39	39	25
Грудинка свиная копченая со шкурой, без костей	40	40	35	29	29	25
Корейка свиная копченая со шкурой, без костей	40	40	35	28	28	25
Сосиски	41	40	40	31	30	30
Сардельки	41	40	40	31	30	30
Шпик свиной	36	35	35	26	25	25
Пельмени	-	69	75	-	46	50
Консервы <1>						
Мясо тушеное - говядина, баранина, свинина или говядина отварная <2>	35	35	-	25	25	-

Макароны, вермишель, лапша с говядиной, бараниной или свининой <2>	75	75	75	50	50	50
Фасоль, горох, соя, чечевица с говядиной, бараниной, свининой в бульоне или томатном соусе <2>	100	100	100	75	75	75
Консервы рыбные в томатном соусе - частик крупный, мелкий, осетровые, треска, бычки и другая рыба	37	37	35	26	26	25
Консервы в собственном соку (кроме крабов)	37	37	35	26	26	25
Домашняя птица						
Курица	104	72	50	52	36	25
Гусь	102	67	50	50	33	25
Утка	106	67	50	52	33	25
Индейка	99	67	50	49	33	25
Потроха домашней птицы	140	94	75	94	63	50
Рыба						
Осетр <3> (звено с кожей и хрящами)	75	45	35	53	32	25
Севрюга <3> (звено с кожей и хрящами)	70	45	35	50	32	25
Головизна рыб осетровых пород	178	142	75	118	94	50
Судак (филе с кожей и реберными костями)	80	44	35	56	31	25
Сом кроме океанического (филе без кожи и костей)	96	43	35	67	30	25
Зубатка пятнистая (пестрая <4>) (филе с кожей и реберными костями)	83	60	50	58	42	35
Треска <4> (филе с кожей и реберными костями)	79	61	50	56	43	35
Окунь морской <4> филе с кожей и реберными костями)	86	63	50	60	44	35
Скумбрия азово-черноморская (филе с кожей и реберными костями)	95	61	50	68	43	35
Ставрида азово-черноморская непластованная	103	63	50	72	44	35
Луфарь океанический <4> (филе с кожей и реберными костями)	91	63	50	64	44	35
Хек тихоокеанский (мерлуза), (филе с кожей и реберными костями)	122	61	50	86	43	35
Грибы белые						
Сушеные	5	5	10	3	3	6
Свежие	88	67	50	43	33	25
Овощи для бульонов						
Лук репчатый	5	4	-	4	3	-
Морковь	5	4	-	4	3	-
Петрушка (корень)	4	3	-	3	2	-

<1> Консервы применяются вместо говядины, свинины, баранины или рыбы.

<2> О содержании жира и мяса в консервах см. ниже.

<3> Выход дан на осетра, севрюгу, поступающие с головой.

<4> Нормы закладки даны на зубатку пятнистую (пеструю), треску, окуня морского, луфаря океанического - потрошеные обезглавленные.

Костный и мясной бульоны. Для приготовления бульона кости <1> измельчают; из измельченных костей полнее извлекаются все питательные вещества.

<1> Реберные и лопаточные кости говяжьих туш для приготовления бульонов не используют; их сдают на техническую переработку. Позвоночные кости используют для приготовления соусов.

Позвоночные кости рубят поперек размером 5 - 6 см, суставные головки трубчатых костей разрубают на несколько частей, трубки оставляют целыми.

Говяжьи кости молодняка и свиные слегка поджаривают в жарочном шкафу для улучшения вкуса и внешнего вида бульона.

Подготовленные для варки кости заливают холодной водой из расчета 1,25 до 2 л на 1 кг костей и варят при слабом кипении. В процессе варки снимают с бульона пену и излишний жир.

Продолжительность варки бульона из говяжьих костей 4 - 5 час., свиных и бараньих - 2 - 3 часа.

При варке бульона из костей и мяса сначала варят кости, а за 2 - 3 часа до готовности бульона кладут куски мяса. Это позволяет получить бульон с лучшим ароматом и более прозрачный.

Мясо для варки бульонов нарезают кусками весом 1,5 - 2 кг.

За 40 - 60 мин. до окончания варки в бульон добавляют овощи (лук, морковь, петрушку) и соль. Можно использовать годные к употреблению в пищу обрезки моркови, лука и других овощей, а также стебли петрушки, сельдерея, укропа.

Рыбный бульон. Для варки рыбных бульонов используют пищевые отходы рыб. Крупные кости и головы рыб разрубают на части; у голов предварительно удаляют жабры и глаза. Подготовленные отходы заливают холодной водой, кладут овощи, доводят до кипения и варят в течение 50 - 60 мин. при слабом кипении. При варке бульона из голов осетровых рыб через час после начала варки головы вынимают, отделяют мякоть, а хрящи продолжают варить до мягкости. Готовый бульон процеживают. Мякоть и хрящи измельчают, заливают небольшим количеством бульона и доводят до кипения. Их добавляют в тарелку с супом при отпуске.

При изготовлении супов с рыбой ее нарезают на куски, отваривают и кладут в тарелку при подаче супа.

Бульон из домашней птицы. Этот бульон варят из костей, потрохов (кроме печенки) и целых тушек домашней птицы.

Кости рубят на мелкие части, тушки заправляют и заливают холодной водой. Варят бульон из тушек 1,5 - 2 часа, так же как костный или мясной. При одновременном использовании костей, потрохов и целых тушек сначала варят кости и потроха - лапки, головки, крылышки и др., а целые тушки кладут позже в соответствии со сроками их варки (см. ниже).

Грибной бульон. Сушеные грибы заливают водой и оставляют в ней на 10 - 15 мин., чтобы отмокла присохшая земля, затем промывают несколько раз, сменяя воду. Тщательно промытые сушеные грибы заливают холодной водой (7 л воды на 1 кг грибов), оставляют на 3 - 4 часа для набухания и затем варят в той же воде до готовности. Полученный бульон процеживают, грибы промывают, затем шинкуют или рубят и добавляют в суп за 10 - 15 мин. до окончания варки.

Использование консервов. Банки с консервами, предназначенные для приготовления супов, обмывают, вытирают и вскрывают, а содержимое выкладывают в сотейник и нагревают при закрытой крышке до кипения.

В прогретых консервах (говядина отварная и говядина, баранина, свинина тушеные) отделяют жир и бульон и вводят их в суп за 5 - 10 мин. до окончания его варки. Отделенное и прокипяченное горячее мясо кладут в тарелку при отпуске супа. Консервы с макаронными изделиями и бобовыми вводят в суп за 5 - 10 мин. до его готовности.

Согласно действующим стандартам содержание мяса и жира от веса нетто банки консервов должно быть следующее:

Наименование консервов	Содержание мяса и жира, не менее, %
Говядина отварная ГОСТ 3972-47	84,0
Говядина тушеная ГОСТ 5284-56:	
высшего сорта	56,5
1-го сорта	54,0
Баранина тушеная ГОСТ 698-56:	
высшего сорта	56,5
1-го сорта	54,0
Свинина тушеная ГОСТ 697-56	59,0

Макаронные изделия с мясом ГОСТ 10907-64	26,0
Фасоль, горох или чечевица с мясом ГОСТ 8687-65	18,0

При использовании для приготовления супов консервов - говядина отварная, говядина, баранина и свинина тушеные - норма жира, указанная в рецептурах, может быть уменьшена на 4 - 10 г на 1000 г супа в зависимости от нормы вложения консервов.

* * *

Ниже приводятся сведения, которые необходимо знать для правильного приготовления супов.

1. Нормы жира указаны в рецептурах на вегетарианские супы. При изготовлении супов на костном бульоне или с говядиной, бараниной, свининой, гусем, уткой и другими мясопродуктами норма вложения жира, указанная в рецептуре, не должна превышать 10 г на 1000 г супа. Жир используется для пассирования овощей.

2. Норма вложения сметаны, указанная в рецептурах горячих супов, может быть увеличена на 10 г на 1000 г супа.

При уменьшении порции супа норма сметаны и яиц, соответствующая порции супа весом 500 г, может быть сохранена или соответственно снижена в зависимости от сложившейся до введения настоящего Сборника практики отпуска этих продуктов к супам.

3. Нормы закладки основных овощей (картофеля, капусты, свеклы и т.п.), указанные в рецептурах, могут быть изменены (увеличены или уменьшены), но не более чем на 10 - 15% при условии сохранения общего веса закладываемых овощей.

При отсутствии овощей, которые входят в рецептуру в небольшом количестве, например, репа, брюква, сельдерей, пастернак и т.п., они могут быть заменены другими соответствующими овощами, входящими в рецептуру.

В помещенных ниже рецептурах не указывается норма закладки сладкого стручкового перца. Для улучшения вкуса супов рекомендуется добавлять его в борщи, щи и овощные супы в количестве 20 - 40 г нетто на 1000 г супа, при этом соответственно уменьшается закладка других овощей.

4. Замена одних продуктов другими должна производиться в соответствии с данными, приведенными в таблице "Нормы взаимозаменяемости продуктов" N 22.

5. Специи и соль в рецептурах не указаны, но их следует вводить во все супы, кроме молочных, пюреобразных и сладких, в следующем количестве: перец горошком - 0,1 г, лавровый лист - 0,04 г и соль - 6 - 10 г на 1000 г супа, норма закладки соли в молочные супы - 6 г, в пюреобразные супы, - 6 - 10 г на 1000 г супа.

6. Зелень (петрушка, укроп, сельдерей) также не указана в рецептурах, но ее следует добавлять во все супы, кроме молочных, пюреобразных и сладких, для улучшения их вкуса и обогащения витаминами. Суп посыпают мелко нарезанной зеленью в количестве 2 - 3 г (весом нетто) на порцию при отпуске.

7. Овощи для заправочных супов нарезают соответственно установленной форме для каждого вида супа.

8. Морковь и лук перед закладкой в супы обязательно пассируют. Это улучшает вкусовые качества и внешний вид супа, кроме того, содержащийся в моркови провитамин А-каротин растворяется в жире и в этом виде легко усваивается организмом. Петрушка и сельдерей при пассировании теряют значительную часть ароматических веществ, поэтому их следует класть в суп сырыми за 20 - 25 мин. до окончания варки.

Стручки сладкого перца перед использованием промывают, надрезают мякоть вокруг стебля и удаляют его вместе с семенами. Затем перец мелко шинкуют и закладывают в суп в пассированном или сыром виде.

9. Для пассирования овощей лучше использовать следующие жиры: кулинарные ("Белорусский", "Украинский", "Маргагуселин", растительное сало), говяжье, свиное и баранье сало, топленое масло, костный жир и др. Для грибных, рыбных и вегетарианских супов можно использовать растительные жиры.

Если супы приготовляют для диетического питания только со сливочным маслом, то для пассирования овощей берут жира не более 10% от веса нашинкованных овощей; остальное масло кладут в тарелку при отпуске. Когда супы готовят с кулинарным жиром, растительным маслом, салом и т.п., овощи пассируют со всем количеством жира, полагающимся на блюдо, чтобы весь жир ароматизировался и окрасился от овощей.

10. При изготовлении супов следует строго придерживаться установленных сроков варки продуктов и закладывать их в котел в необходимой последовательности, так как при слишком

длительной варке теряется значительная часть витаминов, снижаются вкусовые качества супов, а картофель, овощи и другие продукты переваривaются, теряют свою форму.

11. При варке супов, в которые входят соленые огурцы, уксус или щавель, в первую очередь закладывают картофель. И только через некоторое время - продукты, содержащие кислоту, так как картофель под действием кислоты плохо разваривается. Необходимо, чтобы после закладки каждого вида продукта бульон снова быстро закипал.

12. Варить заправочные супы следует при слабом кипении, так как при бурном кипении вместе с паром улетучиваются ароматические вещества, содержащиеся в овощах, кроме того, овощи сильно разваривaются, изменяя форму.

Специи кладут в суп за 5 - 10 мин. до окончания варки.

13. Муку для заправки супов используют высшего и 1-го сорта, ее просеивают, поджаривают без жира до светло-желтого цвета, охлаждают, разводят небольшим количеством холодного бульона или овощного отвара (4 л на 1 кг муки) и размешивают веничком до получения однородной массы, проваривают 5 - 10 мин. и заправляют ею суп за 5 - 10 мин. до окончания варки.

14. При изготовлении супов с мясными и рыбными продуктами их кладут в тарелку с супом перед отпуском.

15. При отпуске горячие супы должны иметь температуру 75 - 80°.

БОРЩИ

По составу используемых продуктов, способам приготовления, а соответственно и по своему вкусу, внешнему виду борщи весьма разнообразны.

Основными продуктами, определяющими специфику борщей, являются свекла и томаты.

В зависимости от вида борща в него добавляют капусту, картофель, сладкий стручковый перец, фасоль, грибы и различные мясные продукты. Борщи можно готовить с говядиной, бараниной, свининой, гусем, со свинокопченостями (окороком, грудинкой, корейкой), шпиком, сосисками, сардельками.

Свеклу для борщей приготовляют двумя способами.

Первый способ. Свеклу, нарезанную соломкой или ломтиками, тушат в толстостенной закрытой посуде с добавлением томата-пюре, уксуса, жира и небольшого количества бульона или воды.

Свекла, тушеная без уксуса, быстрее доходит до готовности, но обесцвечивается, поэтому для сокращения времени приготовления и сохранения цвета свеклы уксус и томат добавляют в нее за 10 мин. до окончания тушения.

При тушении необходимо следить за интенсивностью нагрева. После доведения жидкости до кипения нагрев уменьшают, так как бурное кипение вызывает улетучивание уксуса.

Второй способ. Свеклу варят с добавлением уксуса целиком, неочищенной. После варки свеклу очищают от кожи. Вареную свеклу нарезают соломкой или ломтиками, кладут в борщ одновременно с пассированными овощами, томатом-пюре, доводят до кипения и заправляют сахаром и уксусом по вкусу.

Приготовление борща со свеклой, подготовленной по второму способу, проще; кроме того, окраска борща получается ярче и вкус нежнее. Этот способ рекомендуется для варки борща с картофелем.

Свежую белокочанную капусту шинкуют или нарезают квадратиками (в том случае, когда свеклу нарезают ломтиками). Квашеную капусту для борща тушат так же, как и для щей.

Морковь, лук репчатый шинкуют и пассируют, петрушку (корень) кладут непассированной.

В кипящий бульон или воду закладывают свежую капусту, доводят до кипения и варят до полуготовности. Затем добавляют тушеную свеклу, коренья, пассированные морковь, лук и варят 10 - 15 мин. после чего борщ заправляют пассированной мукой, разведенной бульоном или овощным отваром, сахаром, солью и доводят до кипения. Подготовленную квашеную капусту закладывают одновременно со свеклой.

При изготовлении борща с картофелем его кладут в котел до закладки свеклы, так как, если его добавить одновременно с тушеной свеклой или после, он долго не разварится.

Красный цвет борщу можно придать настоем свеклы. Для его приготовления используют клубни наиболее красной свеклы, нарезанные тонкими ломтиками или натертые на терке. Подготовленную свеклу закладывают в кастрюлю или котел, заливают горячим бульоном или водой (2 л бульона на 1 кг свеклы), добавляют уксус, доводят до кипения, настаивают на борту плиты 20 - 30 мин. и процеживают.

Готовый борщ должен иметь интенсивную окраску, свойственную свекле, кисло-сладкий вкус и приятный аромат "букета" овощей и специй.

Промышленность выпускает для предприятий общественного питания полуфабрикат борща - борщевую заправку, которую следует широко использовать. В нее входят свекла, морковь, лук, петрушка, томат-пюре, жир, сахар, уксус и специи.

Из борщевой заправки можно готовить борщ на мясном бульоне, с мясом и мясными продуктами без добавления картофеля, овощей и других продуктов, а также борщи с капустой, картофелем, фасолью и другими продуктами.

Борщи отпускают со сметаной, которую кладут в тарелку при отпуске супа.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
69. Борщ				
Свекла	150	120	150	120
Капуста свежая	200	160	-	-
или квашеная	-	-	171	120
Морковь	25	20	25	20
Петрушка (корень)	13	10	-	-
Лук репчатый	48	40	48	40
Томат-пюре	30	30	30	30
Кулинарный жир, сало свиное топленое	20	20	20	20
Сахар	6	6	10	10
Уксус 3-процентный	16	16	16	16
Сметана	20	20	20	20
Выход:	-	1000	-	1000

В кипящую жидкость (бульон, овощной отвар, воду) закладывают нашинкованную свежую капусту и варят до полуготовности, затем кладут подготовленную свеклу, пассированные овощи, томат-пюре (если свекла подготовлялась по второму способу), специи и варят до полной их готовности. После этого заправляют солью, уксусом, сахаром и вновь доводят до кипения. При изготовлении борща с квашеной капустой ее кладут в бульон в тушеном виде одновременно со свеклой. Борщ можно заправить пассированной мукой, разведенной бульоном, или водой, или овощным отваром (10 г муки на 1000 г борща).

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
70. Борщ флотский				
Кости	200	200	200	200
Свекла	200	160	150	120
Капуста свежая	100	120	100	80
Картофель	160	40	213	160
Морковь	50	10	50	40
Петрушка (корень)	13	10	-	-
Лук репчатый	48	40	48	40
Томат-пюре	30	30	30	30
Кулинарный жир, сало свиное топленое	16	16	16	16
Сахар	10	10	10	10
Уксус 3-процентный	16	16	16	16
Сметана	20	20	20	20
Выход:	-	1000	-	1000
Грудинка копченая на порцию 500 г	40	35 <1>	29	25 <1>
или корейка копченая	40	35 <1>	28	25 <1>

<1> Вес свинокопченостей в отварном виде со шкурой без костей.

Овощи нарезают ломтиками, капусту - квадратиками, картофель - кубиками. В остальном способ приготовления обычный. Свинокопчености варят в костном бульоне, нарезают одним куском на порцию и кладут в тарелку при отпуске. Борщ можно заправить пассированной мукой, разведенной бульоном (10 г муки на 1000 г борща).

	БРУТТО	НЕТТО

71. Борщ с картофелем

Свекла	250	200
Картофель	267	200
Морковь	25	20
Лук репчатый	48	40
Томат-пюре	30	30
Кулинарный жир, сало свиное топленое	20	20
Сахар	6	6
Уксус 3-процентный	16	16
Сметана	20	20
Выход:	-	1000

Картофель нарезают брусочками, дольками или кубиками, закладывают в бульон и доводят до кипения, затем кладут подготовленную (вторым способом) свеклу, пассированные овощи, томат-пюре и варят борщ обычным способом.

Борщ можно заправить пассированной мукой, разведенной бульоном или водой (6 г муки на 1000 г борща).

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
72. Борщ с картофелем				
Свекла	150	120	150	120
Капуста свежая	100	80	-	-
или квашеная	-	-	86	60
Картофель	160	120	160	120
Морковь	25	20	25	20
Петрушка (корень)	13	10	-	-
Лук репчатый	48	40	48	40
Томат-пюре	30	30	30	30
Кулинарный жир, сало свиное топленое	20	20	20	20
Сахар	6	6	10	10
Уксус 3-процентный	16	16	16	16
Сметана	20	20	20	20
Выход:	-	1000	-	1000

В кипящий бульон или воду закладывают свежую капусту и доводят до кипения, затем добавляют картофель, пассированные коренья, лук, тушеную или вареную нарезанную свеклу и варят обычным способом. При изготовлении борща с квашеной капустой ее кладут в бульон в тушеном виде одновременно со свеклой. Борщ можно заправить пассированной мукой, разведенной бульоном или водой (10 г муки на 1000 г борща).

73. Борщ сибирский

Свекла	200	160	150	120
Капуста свежая	100	80	100	89
или квашеная	86	60	86	60
Картофель	53	40	107	80
Фасоль	40	40	40	40
Лук репчатый	48	40	48	40
Чеснок	5	4	5	4
Морковь	50	40	50	40
Томат-пюре	30	30	30	30
Маргарин столовый	16	16	16	16
Сахар	10	10	10	10
Уксус 3-процентный	6	6	6	6
Сметана	20	20	20	20
Выход:	-	1000	-	1000

Фрикадельки мясные (полуфабрикат) на порцию 500 г	-	100	-	67
Вес вареных фрикаделек	-	75	-	50

Фасоль варят и вводят в борщ за 5 - 10 мин. до его готовности. Фрикадельки отваривают в бульоне и кладут в борщ при отпуске. Чеснок, растертый с солью, вводят одновременно со специями. Борщ можно заправить пассированной мукой, разведенной бульоном (6 г муки на 1000 г борща).

74. Борщ с фасолью

Свекла	150	120	150	120
Капуста свежая	100	80	-	-
Капуста квашеная	-	-	86	60
Фасоль	40	40	40	40
или консервированная фасоль <1> со шпиком или смальцем	100	100	100	100
Морковь	25	20	25	20
Петрушка (корень)	13	10	-	-
Лук репчатый	48	40	48	40
Томат-пюре	30	30	30	30
Кулинарный жир, сало свиное топленое	20	20	20	20
Чеснок	4	3	4	3
Сахар	2	2	2	2
Уксус 3-процентный	16	16	16	16
Сметана	20	20	20	20
Выход:	-	1000	-	1000

<1> При использовании консервированной фасоли норма жира сокращается до 10 г.

Овощи нарезают ломтиками, капусту - квадратиками, фасоль зерновую, предварительно сваренную или консервированную, кладут в борщ за 5 - 10 мин. до окончания его варки. В остальном борщ варят обычным способом. Чеснок растирают с солью и добавляют в борщ одновременно со специями. Можно готовить борщ и без чеснока.

75. Борщ летний (с ботвой свеклы)

Молодая свекла с ботвой	250	200	250	200
Картофель	-	-	267	200
Фасоль	40	40	-	-
или фасоль консервированная	100	100	-	-
Лук-порей	53	40	53	40
или лук репчатый	48	40	48	40
Морковь	25	20	25	20
Петрушка (корень)	27	20	27	20
Помидоры свежие	94	80	94	80
или томат-пюре	30	30	30	30
Кулинарный жир, сало свиное топленое	20	20	20	20
Уксус 3-процентный	6	6	6	6
Сметана	20	20	20	20
Выход:	-	1000	-	1000

Овощи, нарезанные ломтиками, пассируют; черешки ботвы свеклы отваривают. Листья ботвы нарезают на части, картофель нарезают крупными кубиками или брусочками. В кипящий бульон или подсоленную воду закладывают листья ботвы, картофель и варят 15 - 20 мин. За 8 - 10 мин. до окончания варки добавляют пассированные овощи, подготовленные черешки ботвы, нарезанные помидоры и петрушку, фасоль зерновую, предварительно сваренную или консервированную, соль, специи и заправляют уксусом.

76. Борщ из сушеных овощей

Свекла	22	22	16	16
Капуста	18	18	22	22
Картофель	32	32	40	40
Морковь	4	4	4	4
Белые коренья	1,2	1,2	1,2	1,2
Лук репчатый	8	8	8	8
Томат-пюре	30	30	30	30
Мука пшеничная	6	6	6	6
Кулинарный жир, сало свиное топленое	20	20	20	20
Сахар	10	10	10	10
Уксус 3-процентный	16	16	16	16
Сметана	20	20	20	20
Выход:	-	1000	-	1000

Сушеные овощи перебирают, моют, заливают холодной водой и оставляют их в ней для набухания на 3 - 4 часа. Морковь, белые коренья, лук замачивают вместе в одной посуде; капусту, картофель и свеклу замачивают по отдельности. Затем овощи тушат с добавлением жира в свеклу, кроме того, вводят томат. Если лук и морковь хорошо набухли, то их можно спассировать с жиром.

В кипящий бульон или подсоленную воду закладывают картофель и капусту, доводят до кипения, затем добавляют подготовленные свеклу, овощи и варят до мягкости. За 5 - 10 мин. до окончания варки в суп кладут специи и заправляют его мукой, солью, сахаром, уксусом.

Предусмотренные рецептурой отдельные виды сушеных овощей и картофель можно заменять свежими в количестве, указанном в Приложении 22. Для витаминизации борщ рекомендуется посыпать при отпуске зеленью (укроп, петрушка, лук). С этой целью в борщ хорошо добавить болгарский консервированный красный или свежий перец из расчета 30 - 40 г нетто на 1000 г борща, при этом соответственно уменьшается закладка других овощей.

БОРЩИ ИЗ ПОЛУФАБРИКАТА "БОРЩЕВАЯ ЗАПРАВКА"

	БРУТТО	НЕТТО
77. Борщ		
Борщевая заправка	150	150
Капуста свежая	200	160
или капуста квашеная	171	120
Сметана	20	20
Выход:	-	1000
78. Борщ с картофелем		
Борщевая заправка	150	150
Картофель	267	200
Сметана	20	20
Выход:	-	1000
79. Борщ с капустой и картофелем		
Борщевая заправка	150	150
Картофель	160	120
Капуста свежая	100	80
или капуста квашеная	86	60
Сметана	20	20
Выход:	-	1000
80. Борщ с фасолью		
Борщевая заправка	150	150

Капуста свежая	100	80
или капуста квашеная	86	60
Фасоль	40	40
Сметана	20	20
Выход:	-	1000

Борщевая заправка содержит свеклу, морковь, лук, петрушку, томат, жир, муку, сахар, уксус, специи примерно в тех соотношениях, которые предусмотрены в рецептурах, приведенных в Сборнике. Все продукты, входящие в борщевую заправку, подвергнуты необходимой тепловой обработке и доведены до готовности. Из борщевой заправки можно приготовить любой борщ, добавляя капусту, картофель, фасоль и любые мясные продукты, предусмотренные соответствующими рецептурами.

Норма вложения борщевой заправки на литр борща - 150 г, а остальные продукты закладываются в тех количествах, в которых они предусмотрены в рецептурах. Продукты, входящие в борщевую заправку, исключаются из рецептуры.

Для приготовления борща из полуфабриката в кипящий бульон или воду кладут картофель, нашинкованную свежую капусту и варят их до полуготовности (15 - 20 мин.), затем добавляют борщевую заправку, доводят до кипения и варят еще 10 - 12 мин. при тихом кипении. Фасоль отваривают отдельно до полной готовности и кладут ее одновременно с борщевой заправкой.

Отпускают борщ со сметаной, посыпая зеленью.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
81. Свекольник				
Свекла	250	200	375	300
Томат-пюре	30	30	-	-
или помидоры свежие	106	90	-	-
Картофель	133	100	-	-
или фасоль	40	40	-	-
Мука пшеничная	-	-	6	6
Кулинарный жир, сало свиное топленое	20	20	20	20
Сахар	10	10	10	10
Уксус 3-процентный	16	16	16	16
Сметана	20	20	20	20
Выход:	-	1000	-	1000

Это блюдо лучше готовить из молодой свеклы с яркой и устойчивой окраской. Способ приготовления его обычный. Очищенную свеклу шинкуют и тушат с бульоном, жиром, томатом и уксусом до размягчения. Затем закладывают тушеную свеклу, нарезанную свежую свекольную ботву в кипящий бульон или подсоленную воду. За 5 - 10 мин. до ее готовности кладут предварительно отваренную фасоль, вводят сахар и уксус, специи. Если свекольник варят с картофелем, то сначала закладывают в бульон картофель, а через 10 - 15 мин. - свеклу.

Для свекольника молодую свеклу можно сначала отварить целыми клубнями, в кожуре, затем очистить, нашинковать и слегка потушить с жиром, томатом, уксусом и сахаром.

На порцию свекольника можно отпускать по 1/2 шт. яйца.

ЩИ

Щи приготовляют из белокочанной свежей и квашеной капусты, рассады, молодой крапивы, щавеля, шпината. Их можно готовить вегетарианскими, с грибами, а также на мясном бульоне, с мясом и различными мясными продуктами, гусем, уткой, свиным шпиком. Щи из квашеной капусты, кроме того, можно готовить с рыбой.

Для щей свежую капусту нарезают квадратиками в 2 - 3 см или шинкуют. Мелкие кочешки ранней капусты нарезают вместе с кочерыжкой дольками в 5 - 6 см. Коренья и лук режут дольками или брусочками и пассируют. Картофель нарезают дольками или кубиками.

Квашеную капусту рекомендуется предварительно потушить. Для этого ее кладут в котел, добавляют жир, немного воды или бульона (10 - 15%) и тушат 1,5 - 2,5 часа, периодически помешивая.

Очень кислую капусту следует промыть в холодной воде и отжать. При промывании капусты теряется часть содержащихся в ней питательных веществ, поэтому эта операция нежелательна.

Сметану кладут в тарелку при отпуске щей.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
82. Щи из свежей капусты				
Капуста свежая	350	280	350	280
Репа	40	30	-	
Морковь	50	40	50	40
Петрушка (корень)	13	10	13	10
Лук репчатый	24	20	48	40
или лук-порей	26	20	26	20
Помидоры свежие	106	90	-	-
или томат-пюре	-	-	6	6
Кулинарный жир	20	20	20	20
Сметана	20	20	20	20
Выход:	-	1000	-	1000

В кипящую воду или бульон закладывают подготовленную (см. выше) свежую капусту, репу, нарезанную дольками, дают закипеть и продолжают варку.

Пассированные морковь, лук и свежие помидоры, нарезанные дольками, кладут за 10 - 15 мин. до готовности щей. Если используют томат-пюре, то его вводят в пассированном виде за 5 - 7 мин. до готовности щей.

Одновременно со специями в щи можно положить чеснок (2 г нетто на 1000 г щей), растертый с солью. В щи хорошо положить перец болгарский 20 - 30 г нетто на 1000 г, при этом соответственно уменьшается закладка других овощей. Петрушку можно заменить сельдереем.

Щи можно заправить пассированной мукой, разведенной бульоном или овощным отваром (10 г муки на 1000 г щей).

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
83. Щи из свежей капусты с картофелем				
Капуста свежая	250	200	250	200
Картофель	107	80	160	120
Репа	40	30	-	-
Морковь	50	40	50	40
Петрушка (корень)	13	10	13	10
Лук репчатый	48	40	48	40
Кулинарный жир	20	20	20	20
Сметана	20	20	20	20
Выход:	-	1000	-	1000

Капусту нарезают квадратиками, картофель - дольками.

В кипящий бульон закладывают капусту, дают закипеть, затем кладут картофель. В остальном готовят как щи из свежей капусты (N 82).

Ранняя капуста имеет меньший срок варки, и ее закладывают после картофеля.

Щи можно заправить чесноком (2 г на 1000 г щей), растертым с солью. Аромат, вид и питательность щей улучшается, если положить свежий перец болгарский 20 - 30 г нетто на 1000 г щей, при этом соответственно уменьшается закладка других овощей. Петрушку можно заменить сельдереем.

	БРУТТО	НЕТТО
84. Щи зеленые		
Картофель	133	100
Щавель	395	300
или шпинат	270	200
и щавель	132	100

Лук репчатый	48	40
Мука пшеничная	20	20
Маргарин столовый	24	24
Яйца	1/2 шт.	20
Сметана	20	20
Выход:	-	1000

Шпинат и щавель перебирают, промывают и припускают по отдельности, а затем протирают. В кипящий бульон кладут картофель, через 15 мин. - пассированный лук, а после этого пюре из шпината и щавеля и варят 15 - 20 мин. За 10 - 15 мин. до окончания варки в щи кладут специи, заправляют пассированной и разведенной бульоном или овощным отваром мукой. Половину шпината, щавеля можно использовать для приготовления пюре, а остальное количество положить нарезанным. Сваренное вкрутую яйцо (1/4 шт. на порцию), сметану кладут в тарелку при отпуске.

Щи зеленые можно приготовлять из консервированных щавеля, шпината, закладка их рассчитывается соответственно нормам взаимозаменяемости продуктов (Приложение 22).

85. Щи из сушеных овощей

Капуста	22	22
Морковь	6	6
Лук	8	8
Петрушка (корень)	1,2	1,2
Картофель	32	32
Томат-пюре	30	30
Мука пшеничная	10	10
Кулинарный жир, сало свиное топленое	20	20
Сметана	20	20
Выход:	-	1000

Перед варкой сушеные овощи перебирают, моют в холодной воде, заливают свежей холодной водой и оставляют для набухания на 3 - 4 часа (картофель замачивают отдельно). Набухшие овощи варят в этой же воде. Если овощи (морковь, лук) хорошо набухли, то их можно спассировать с жиром - это улучшает вкус блюда.

Томат-пюре и муку пассируют и добавляют в суп за 10 - 15 мин. до его готовности. Щи из сушеных овощей рекомендуется посыпать зеленью. Желательно заменить сухую петрушку свежей.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
86. Щи из квашенной капусты				
Капуста квашеная	286	200	357	250
Морковь	50	40	50	40
Петрушка (корень)	13	10	-	-
Лук репчатый	48	40	48	40
Томат-пюре	20	20	10	10
Мука пшеничная	6	6	6	6
Кулинарный жир	20	20	20	20
Сметана	20	20	20	20
Выход:	-	1000	-	1000

Капусту перебирают, крупные части измельчают. Сырую квашеную капусту можно закладывать в холодную воду, а тушеную - только в кипящий бульон или воду. Пассированные овощи закладываются через 15 - 20 мин. после закипания, если используется капуста предварительно тушеная. Если же капуста не тушилась, то пассированные овощи закладываются за 10 - 15 мин. до ее готовности. Эти щи можно приготовить не только с мясом, но и с осетриной, севрюгой, судаком, треской, окунем морским, с хамсой, тюлькой, салакой и с головизной рыб осетровых пород. Допускается приготовление щей без томата-пюре. Мукой заправляются только

вегетарианские щи. Щи с мясом и вегетарианские можно заправить чесноком, растертым с солью (2 г нетто на 1000 г щей).

87. Щи суточные

Кости ветчинные	50	50	50	50
Капуста квашеная	286	200	357	250
Морковь	50	40	50	40
Петрушка (корень)	13	10	-	-
Лук репчатый	48	40	48	40
Томат-пюре	20	20	10	10
Кулинарный жир, сало свиное топленое	30	30	28	28
Мука пшеничная	-	-	6	6
Чеснок	4	3	4	3
Выход:	-	1000	-	1000

Морковь нарезают мелкими кубиками, лук шинкуют и пассируют, а квашеную капусту мелко рубят и тушат с бульоном, жиром, томатом-пюре и ветчинными костями 3 - 4 часа. Капуста должна приобрести мягкую консистенцию. В эти щи кладут растертый с солью чеснок. Это придает им специфический вкус и аромат.

Щи (по II колонке) заправляют пассированной мукой, разведенной бульоном.

Суточные щи можно приготовлять с мясом и другими мясными продуктами.

88. Щи суточные (со свиной головой)

Капуста квашеная	286	200	357	250
Морковь	50	40	50	40
Петрушка (корень)	13	10	-	-
Лук репчатый	48	40	48	40
Томат-пюре	20	20	10	10
Кулинарный жир, сало свиное топленое	10	10	8	8
Мука пшеничная	-	-	6	6
Чеснок	4	3	4	3
Выход:	-	1000	-	1000
Свиная голова на порцию 500 г	80	78	57	56
Вес вареного мяса	-	35	-	25

Щи суточные со свиной головой готовят так же, как щи суточные (N 87). Обработку свиных голов см. ниже.

89. Щи из квашеной капусты с картофелем

Капуста квашеная	286	200	286	200
Картофель	133	100	133	100
Морковь	50	40	50	40
Петрушка (корень)	13	10	-	-
Лук репчатый	48	40	48	40
Чеснок	4	3	-	-
Томат-пюре	20	20	10	10
Кулинарный жир, сало свиное топленое	20	20	20	20
Сметана	20	20	20	20
Выход:	-	1000	-	1000

Щи варят обычным способом (см. выше). Картофель закладывают в начале варки, дают закипеть, а затем добавляют тушеную капусту, через 15 - 20 мин. после закипания кладут пассированные овощи. Щи можно приготовить без томата-пюре.

90. Щи по-уральски

Крупа геркулес	20	20	20	20

или пшено	20	20	20	20
или крупа перловая	20	20	20	20
или крупа овсяная	20	20	20	20
Капуста квашеная	286	200	286	200
Морковь	50	40	50	40
Петрушка (корень)	13	10	-	-
Лук репчатый	48	40	48	40
Томат-пюре	30	30	20	20
Чеснок	4	3	-	-
Кулинарный жир, сало свиное топленое	20	20	20	20
Сметана	20	20	20	20
Выход:	-	1000	-	1000

В кипящий бульон или воду всыпают подготовленное пшено, доводят до кипения и кладут тушеную капусту, через 15 - 20 мин. после закипания добавляют пассированные овощи.

Геркулес закладывают за 15 - 20 мин. до готовности блюда.

Крупную перловую крупу предварительно варят до полуготовности, затем в бульон последовательно добавляют крупу, тушеную капусту и остальные продукты в соответствии со сроками их варки. Овощи и капусту подготовляют, как для щей из квашеной капусты (N 86).

РАССОЛЬНИКИ

Специфический вкус рассольникам придают соленые огурцы, поэтому они являются обязательной составной частью их.

Коренья и лук для рассольников нарезают соломкой, картофель режут дольками или брусочками, неочищенные соленые огурцы нарезают ромбиками, а огурцы с толстой грубой кожей и крупными семенами очищают и удаляют семена.

В этом случае указанная норма вложения огурцов весом брутто увеличивается. Морковь и лук пассируют, петрушку и сельдерей закладывают в бульон сырыми.

Порядок закладки продуктов в рассольник такой же, как и для других заправочных супов. Огурцы в рассольник кладут после того, как положен картофель и суп снова доведен до кипения. Если вкус рассольника недостаточно острый от наличия огурцов, его можно заправить огуречным рассолом, который предварительно кипятят и процеживают.

Рассольники приготовляют вегетарианскими или на мясном бульоне, с мясом, мясными продуктами - говядиной, свининой, бараниной, курицей, куриными потрохами, почками, говяжьим сердцем, а также с различной рыбой и со свежими или сушеными грибами.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
91. Рассольник				
Картофель	320	240	400	300
Петрушка (корень)	80	60	-	-
Сельдерей (корневой)	15	10	-	-
Лук репчатый	48	40	48	40
Лук-порей	53	40	-	-
Огурцы соленые	67	60	67	60
Щавель	53	40	-	-
или шпинат	54	40	-	-
Маргарин столовый	20	20	20	20
Сметана	20	20	20	20
Выход:	-	1000	-	1000

Шпинат и щавель нарезают на части и кладут в суп за 5 - 8 мин. до окончания варки.

Рассольник можно варить без щавеля и шпината, в этом случае соответственно увеличивается норма закладки (весом нетто и брутто) огурцов и овощей. Это блюдо можно приготовить с любыми мясными и рыбными продуктами, указанными выше, и грибами. В рассольник с рыбными продуктами сметану не добавляют.

92. Рассольник домашний

Капуста свежая	100	80	100	80
Картофель	320	240	400	300
Морковь	25	20	50	40
Петрушка (корень)	80	60	-	-
Сельдерей (корень)	29	20	-	-
Лук репчатый	48	40	48	40
Огурцы соленые	67	60	67	60
Маргарин столовый	20	20	20	20
Сметана	20	20	20	20
Выход:	-	1000	-	1000

В кипящий бульон кладут свежую капусту, доводят его снова до кипения, закладывают картофель, а через 5 - 7 мин. - пассированные овощи и огурцы. Этот рассольник можно готовить с любыми мясными и рыбными продуктами, указанными выше, а также с грибами.

При отпуске рассольник заправляют сметаной.

В рассольник с рыбными продуктами сметану не добавляют.

93. Рассольник ленинградский

Картофель	267	200	400	300
Крупа перловая или пшеничная, или овсяная	40	40	20	20
Морковь	50	40	50	40
Петрушка (корень)	13	10	-	-
Лук репчатый	24	20	24	20
Лук-порей	26	20	-	-
Огурцы соленые	67	60	67	60
Маргарин столовый	20	20	20	20
Сметана	20	20	20	20
Выход:	-	1000	-	1000

Перловую, пшеничную или овсяную крупу предварительно варят отдельно до готовности, затем кладут в кипящий бульон и варят рассольник обычным способом. Перловую крупу перед варкой промывают несколько раз горячей водой, чтобы бульон не получился слизистым. С этой же целью ее можно прогревать с жиром.

94. Рассольник по-россошански

Картофель	400	300	467	350
Петрушка (корень)	80	60	-	-
Морковь	-	-	50	40
Лук репчатый	24	20	48	40
Лук-порей	53	40	-	-
Томат-пюре	20	20	10	10
Огурцы соленые	67	60	67	60
Шпик	31	30	31	30
или сало свиное топленое	18	18	18	18
Выход:	-	1000	-	1000

Шпик мелко нарезать или пропустить через мясорубку, растопить и спассировать на нем лук и морковь, затем добавить томат-пюре и продолжать пассирование. В остальном готовят как обычно. При отпуске посыпают зеленью, можно положить сметану (10 г на порцию).

КАРТОФЕЛЬНЫЕ И ОВОЩНЫЕ СУПЫ

Из картофеля и овощей, сочетая их различным образом, можно приготовить разнообразный ассортимент блюд. Широкое распространение находят супы из картофеля или из картофеля с белокочанной капустой, щавелем, различными овощами, крупой, макаронными изделиями, бобовыми. Кабачки, тыква, цветная капуста и другие овощи прочно вошли в рецептуру супов.

Картофельные и овощные супы можно готовить как вегетарианскими, так и мясными, и рыбными.

Картофельные супы приготовляют с говядиной, бараниной, свининой, курицей, консервами и другими мясными продуктами, а также с грибами, рыбой.

Картофель и овощи на картофельные супы режут дольками, брусочками, кубиками в зависимости от формы нарезки других входящих в них продуктов. Коренья и лук можно нарезать соломкой. Вместо томата-пюре хорошо класть свежие помидоры, нарезанные дольками.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
95. Суп картофельный				
Картофель	600	450	600	450
Морковь	50	40	50	40
Петрушка (корень)	13	10	-	-
Лук репчатый	48	40	48	40
Кулинарный жир, сало свиное топленое	10	10	10	10
Выход:	-	1000	-	1000

Этот суп хорошо готовить с судаком, треской, сомом, хеком (тихоокеанским), осетром и др., а также головизной рыб осетровых пород. В суп с рыбой можно добавлять томат-пюре 6 - 10 г на 1000 г супа.

96. Суп картофельный со щавелем				
Картофель	333	250	467	350
Щавель	158	120	158	120
Морковь	38	30	-	-
Петрушка (корень)	13	10	-	-
Лук репчатый	24	20	24	20
Маргарин столовый	20	20	20	20
Сметана	20	20	20	20
Выход:	-	1000	-	1000

Нарезанный щавель добавляют в картофельный суп за 5 - 8 мин. до окончания его варки, в остальном готовят обычным способом.

97. Суп картофельный с крупой				
Картофель	373	280	267	200
Крупа: перловая, овсяная, пшеничная	60	60	80	80
или рис, пшено, геркулес	40	40	60	60
Морковь	25	20	50	40
Петрушка (корень)	13	10	-	-
Лук репчатый	24	20	48	40
Лук-порей	26	20	-	-
Кулинарный жир, сало свиное топленое	120	10	10	10
Выход:	-	1000	-	1000

Морковь нарезают мелкими кубиками, лук мелко рубят и пассируют.

Перловую, овсяную и пшеничную крупу после переборки промывают сначала в теплой, а затем в горячей воде. Крупу закладывают в горячую воду (3 л на 1 кг) и варят до полуготовности, откидывают и кладут в бульон и за 10 - 15 мин. до готовности супа добавляют овощи.

98. Суп полевой				
Шпик свиной	81	78	58	56
Картофель	373	280	373	280
Пшено	50	50	50	50

Лук репчатый	95	80	95	80
Выход:	-	1000	-	1000

Пшено промывают сначала холодной водой, затем ошпаривают кипятком.

В кипящий бульон кладут подготовленное пшено, доводят до кипения, а через 5 - 10 мин. добавляют картофель, шпик, нарезанный кубиками и поджаренный с мелко нарезанным луком.

99. Суп картофельный с бобовыми

Картофель	267	200	267	200
Чечевица	101	100	101	100
или фасоль, горох лущеный	81	80	81	80
Лук репчатый	48	40	48	40
Морковь	25	20	50	40
Петрушка (корень)	13	10	13	10
Кулинарный жир, сало свиное топленое	20	20	20	20
Выход:	-	1000	-	1000

Картофель нарезают крупными кубиками. Морковь, петрушку режут мелкими кубиками, лук рубят. Морковь и лук пассируют.

Фасоль или горох, либо чечевицу перебирают, моют, кладут в холодную воду (2 - 3 л на 1 кг бобовых) на 5 - 8 час. при температуре не выше 15 °С и варят в той же воде без соли при закрытой крышке до размягчения, затем перекладывают в котел для варки супа, доливают необходимым количеством воды или бульона, доводят до кипения, кладут картофель, пассированные овощи и варят до готовности. Фасоль и горох, не подвергшиеся длительному хранению, можно перед варкой не замачивать.

Этот суп можно готовить также с консервированным зеленым горошком (весом нетто 154 г и 100 г соответственно по I и II колонкам). Зеленый горошек закладывается в суп вместе с пассированными овощами.

100. Суп картофельный с консервами из бобовых

Консервы: фасоль, горох, соя, чечевица с говядиной, бараниной, свининой в бульоне или томатном соусе	200	200	150	150
или консервы: фасоль, горох или чечевица со шпиком, или смальцем в томатной заливке	150	150	100	100
Картофель	200	150	267	200
Лук репчатый	24	20	48	40
Морковь	50	40	50	40
Петрушка (корень)	13	10	-	-
Выход:	-	1000	-	1000

Консервы кладут в суп за 10 мин. до конца его варки.

101. Суп картофельный с макаронными изделиями

Картофель	400	300	400	300
Макароны, лапша, вермишель, суповая засыпка	40	40	40	40
Морковь	25	20	50	40
Петрушка (корень)	13	10	-	-
Лук репчатый	48	40	48	40
Маргарин столовый	10	10	10	10
Выход:	-	1000	-	1000

Морковь, петрушку нарезают брусочками или в форме лапши, картофель - брусочками или кубиками, лук - мелко шинкуют. Морковь, лук пассируют. Время варки макаронных изделий неодинаково, что следует учитывать при определении очередности закладывания продуктов в котел. Сначала кладут макароны и варят их 10 - 15 мин., а затем картофель. Лапшу, вермишель и суповые засыпки добавляют одновременно с картофелем.

Суп рекомендуется готовить с курицей, потрохами домашней птицы, говядиной, мясными консервами или сушеными белыми грибами.

102. Суп картофельный с грибами

Картофель	467	350	533	400
Грибы сушеные	10	10	6	6
или грибы белые свежие	175	133	88	67
Вес готовых сушеных грибов	-	20	-	12
Вес готовых свежих грибов	-	100	-	50
Морковь	25	20	50	40
Петрушка (корень)	13	10	-	-
Лук репчатый	48	40	48	40
Помидоры свежие	71	60	-	-
Маргарин столовый	10	10	10	10
Сметана	20	20	20	20
Выход:	-	1000	-	1000

Суп со свежими грибами можно приготовить на костном бульоне. Мелко нашинкованные ножки грибов, морковь, нарезанную кубиками, и мелкорубленый лук пассируют с жиром. Картофель нарезают кубиками. Нашинкованные шляпки свежих грибов кладут в кипящий бульон или воду и варят 30 - 35 мин., затем закладывают картофель, доводят до кипения и кладут пассированные ножки грибов, овощи. За 5 - 10 мин. до готовности супа кладут помидоры, нарезанные кусочками, специи.

Бульон для супа с сушеными грибами варят, как указано выше.

103. Суп картофельный с клецками

Картофель	267	200	267	200
Морковь	25	20	50	40
Петрушка (корень)	13	10	-	-
Лук репчатый	48	40	48	40
Маргарин столовый	10	10	10	10
Для клецек:				
Крупа манная	60	60	60	60
или мука пшеничная	80	80	80	80
Масло сливочное	10	10	10	10
Яйца	2/5 шт.	16	2/5 шт.	16
Бульон или вода	120	120	120	120
Вес готовых клецек	-	260	-	260
Выход:	-	1000	-	1000

Клецки варят отдельно в бульоне или подсоленной воде небольшими порциями и кладут в тарелку при отпуске супа. В суп можно положить сметану.

Для клецек в бульон или воду, нагретую до кипения (жидкость берут в количестве, необходимом для варки густой вязкой каши), добавляют жир, соль и всыпают крупу или муку, непрерывно размешивая веселкой. Варят на слабом огне 8 - 10 мин., охлаждают до 70 °С, добавляют яйца (в три-четыре приема) и разделывают на клецки.

104. Суп картофельный с мясными фрикадельками

Кости	250	250	200	200
Картофель	467	305	533	400
Морковь	50	40	50	40
Петрушка (корень)	13	10	-	-

Лук репчатый	48	40	48	40
Томат-пюре	10	10	10	10
Маргарин столовый	10	10	10	10
Выход:	-	1000	-	1000
Фрикадельки мясные (полуфабрикат N 140) на порцию 500 г	-	67	-	47
Вес готовых фрикаделек	-	50	-	35

Суп можно приготовить и без костного бульона и без томата-пюре. Овощи нарезают ломтиками и пассируют. Картофель нарезают кубиками. Фрикадельки припускают отдельно до готовности и кладут в тарелку при отпуске супа. Бульон после припускания фрикаделек добавляют в суп.

105. Суп картофельный с рыбными фрикадельками

Картофель	533	400	-	-
Морковь	50	40	-	-
Лук репчатый	48	40	-	-
Масло растительное	10	10	-	-
Выход:	-	1000	-	-
Фрикадельки рыбные (полуфабрикат N 106) на порцию 500 г	-	63	-	-
Вес готовых фрикаделек	-	50	-	-

Готовят так же, как суп картофельный с мясными фрикадельками (N 104). Суп можно готовить с томатом-пюре (10 г на 1000 г супа).

	БРУТТО	НЕТТО
106. Фрикадельки рыбные		
Сом (кроме океанического)	1880	940
или судак	1843	940
или треска	1237	940
или щука (кроме морской)	2043	940
или филе судака, или сома, или щуки (промышленной обработки)	1022	940
или филе трески (промышленной обработки)	1093	940
Яйца	1 1/4 шт.	50
Лук репчатый	238	200
Чеснок	5	4
Вода	90	90
Вес полуфабриката	-	1250
Выход:	-	1000

Филе рыбы с кожей без костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку, затем добавляют мелко нарезанный лук, яйца, черный перец, соль, воду и все тщательно перемешивают. Из полученной массы разделывают шарики весом по 15 - 18 г.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
107. Суп картофельный с пельменями				
Картофель	400	300	467	350
Морковь	50	40	50	40
Петрушка (корень)	13	10	-	-
Лук репчатый	48	40	48	40
Маргарин столовый	10	10	10	10

Выход:	-	1000	-	1000
Пельмени (полуфабрикаты) N 542, 543 на порцию 500 г	-	69	-	46
Вес готовых пельменей	-	75	-	50

Пельмени варят отдельно в подсоленной воде и кладут в тарелку с супом при отпуске.

	БРУТТО	НЕТТО
108. Суп из сушеного картофеля и овощей		
Картофель	120	120
Морковь	4	4
Белые коренья	1,2	1,2
Лук	4	4
Кулинарный жир, сало свиное топленое	10	10
Выход:	-	1000

Сушеные овощи перебирают, моют в холодной воде, заливают свежей холодной водой и оставляют для набухания на 3 - 4 часа. Картофель замачивают отдельно. Набухшие картофель и овощи варят в той же воде. Морковь, лук следует предварительно потушить с жиром. Если овощи хорошо набухли, их можно пассировать с жиром.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
109. Суп крестьянский				
Капуста свежая	150	120	150	120
Картофель	267	200	267	200
Морковь	25	20	50	40
Петрушка (корень)	13	10	-	-
Лук репчатый	48	40	48	40
Помидоры свежие	71	60	-	-
Сало свиное топленое или масло растительное	20	20	20	20
Сметана	20	20	20	20
Выход:	-	1000	-	1000

Свежую белокочанную капусту, нарезанную квадратиками, закладывают в кипящий бульон. Когда он снова закипит, добавляют картофель, а за 5 - 10 мин. до окончания варки - нарезанные дольками помидоры, пассированные коренья и специи. Ранняя капуста имеет меньший срок варки, и ее закладывают после картофеля. Отпускают суп со сметаной.

110. Суп крестьянский с крупой				
Капуста свежая	150	120	150	120
Картофель	133	100	133	100
Крупа: овсяная, перловая	40	40	40	40
или пшенная, геркулес	20	20	20	20
Морковь	25	20	50	40
Петрушка (корень)	13	10	-	-
Лук репчатый	48	40	48	40
Помидоры свежие	71	60	-	-
Сало свиное топленое или масло растительное	20	20	20	20
Сметана	20	20	20	20
Выход:	-	1000	-	1000

Крупу перловую, овсяную и пшеничную хорошо промывают сначала в теплой, а затем в горячей воде, заливают горячей водой (3 л на 1 кг) и варят до полуготовности. В бульон кладут сваренную до полуготовности крупу, картофель, капусту, овощи и варят до готовности. Пшено закладывают одновременно с овощами, предварительно промыв его теплой и горячей водой. Отпускают суп со сметаной.

111. Суп из овощей

Капуста свежая	100	80	100	80
Картофель	267	200	267	200
Морковь	50	40	50	40
Петрушка (корень)	27	20	-	-
Лук репчатый	24	20	48	40
Лук-порей	26	20	-	-
Горошек зеленый консервированный	-	-	46	30
или фасоль стручковая свежая	-	-	33	30
Помидоры свежие	94	80	-	-
Маргарин столовый	20	20	20	20
Выход:	-	1000	-	1000

В кипящий бульон закладывают нашинкованную капусту, нарезанные стручки фасоли, нарезанный дольками картофель и пассированные коренья и лук. За 5 - 10 мин. до готовности супа добавляют ломтики помидоров, консервированный горошек и специи.

112. Суп из овощей с фасолью

Капуста свежая белокочанная	-	-	175	140
или кабачки	299	200	-	-
или тыква	286	200	-	-
Картофель	200	150	200	150
Морковь	50	40	25	20
Петрушка (корень)	-	-	27	20
Лук репчатый	48	40	48	40
Фасоль	30	30	30	30
Сало свиное топленое	20	20	20	20
Выход:	-	1000	-	1000

Капусту шинкуют, морковь нарезают соломкой, картофель, кабачки, тыкву - ломтиками. Фасоль варят отдельно до готовности и добавляют в суп вместе с отваром, одновременно с тыквой, кабачками и пассированным луком, т.е. за 10 - 15 мин. до готовности супа.

СУПЫ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ, КРУПОЙ И БОБОВЫМИ

Для супов этой группы используют макароны, вермишель, рожки, ушки, суповые засыпки, лапшу фабричную и собственного приготовления, различные крупы и бобовые. Приготовляют также супы крупяные с бобовыми или картофелем.

Морковь и лук для супов с макаронными изделиями шинкуют соломкой и пассируют.

Макаронные изделия, особенно вермишель, при длительной варке или хранении сильно деформируются. Во избежание этого супы с макаронными изделиями следует готовить небольшими партиями (40 - 60 порций) с таким расчетом, чтобы реализовать их в течение 30 - 40 мин.

Супы приготовляют на костном бульоне, с говядиной, бараниной, индейкой, курицей, потрохами домашней птицы, мясными консервами, свежими или сушеными грибами. Супы с бобовыми хорошо приготовлять со свининой, с копченой корейкой или грудинкой.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО

113. Суп с макаронными изделиями

Макароны, лапша, вермишель, ушки суповые засыпки	80	80	80	80
Морковь	25	20	50	40
Петрушка (корень)	13	10	-	-
Лук репчатый	48	40	48	40
Кулинарный жир, сало свиное топленое	20	20	20	20
Томат-пюре	6	6	6	6
Выход:	-	1000	-	1000

В кипящую воду или бульон всыпают перебранные макаронные изделия (макароны и лапша варятся 30 - 40 мин., вермишель - 15 - 20 мин.). За 10 - 15 мин. до окончания варки супа в него кладут пассированные овощи. Суп допускается готовить без томата-пюре.

114. Суп-лапша домашняя

Мука пшеничная <1>	70	70	70	70
Яйца <2>	1/2 шт.	20	2/5 шт.	16
Вода	14	14	14	14
Соль	2	2	2	2
Вес подсушенной лапши	-	80	-	80
Вес вареной лапши	-	200	-	200
Морковь	25	20	-	-
Петрушка (корень)	13	10	-	-
Лук репчатый	48	40	48	40
Кулинарный жир	20	20	20	20
Выход:	-	1000	-	1000

<1> Не ниже 1-го сорта.

<2> Свежие яйца можно заменять яичным порошком или меланжем. Норму яйца можно уменьшить до 1/10 шт. При этом норма воды соответственно увеличивается.

Для лапши в холодную воду добавляют соль, сырые яйца, просеянную пшеничную муку, хорошо перемешивают. Тесто выдерживают 10 - 15 мин., раскатывают в пласт толщиной в 1 мм и шинкуют.

Перед варкой лапшу слегка подсушивают.

Домашнюю лапшу хорошо готовить с курицей, индейкой, потрохами домашней птицы.

115. Суп-лапша грибная

Грибы сушеные	10	10	6	6
или грибы белые свежие	175	133	88	67
Вес сушеных готовых грибов	-	20	-	12
Вес готовых белых свежих грибов	-	100	-	50
Морковь	25	20	50	40
Петрушка (корень)	13	10	-	-
Лук репчатый	48	40	48	40
Лапша или вермишель	80	80	80	80
Кулинарный жир, растительное масло	20	20	20	20
Выход:	-	1000	-	1000

Суп можно готовить и с домашней лапшой (N 114) и отпускать со сметаной (20 г на 1000 г супа).

116. Суп с крупой

Крупа: геркулес, рис, манная, перловая	80	80	80	80
или овсяная, пшеничная	100	100	100	100
Морковь	25	20	50	40
Петрушка (корень)	13	10	-	-

Лук репчатый	48	40	48	40
Кулинарный жир, растительное масло	20	20	20	20
Выход:	-	1000	-	1000

В кипящий бульон или воду закладывают подготовленную крупу, а за 10 - 15 мин. до ее готовности добавляют пассированные овощи.

117. Суп с крупой и томатом

Крупа: рис, перловая	80	80	80	80
или пшенная, овсяная, пшеничная	100	100	100	100
Морковь	25	20	-	-
Репа	40	30	-	-
Петрушка (корень)	13	10	-	-
Лук репчатый	24	20	48	40
Томат-пюре	30	30	30	30
Кулинарный жир, сало свиное топленое	20	20	-	-
Масло растительное	-	-	20	20
Сметана	40	40	-	-
Выход:	-	1000	-	1000

Томат-пюре можно заменить свежими помидорами.

118. Суп рисовый с мясом

Рис	60	60	60	60
Лук репчатый	48	40	48	40
Томат-пюре	20	20	20	20
Чеснок	4	3	4	3
Кулинарный жир, сало свиное топленое	10	10	10	10
Перец красный	0,2	0,2	0,2	0,2
Выход:	-	1000	-	1000
Говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка) на порцию 500 г	76	56	54	40
или баранина (лопатка, грудинка)	76	55	54	39
Вес готового мяса	-	35	-	25

В кипящий бульон засыпают перебранный и промытый рис, доводят до кипения и кладут пассированные лук репчатый, томат, чеснок, растертый с солью.

119. Суп из круп с мясными фрикадельками

Крупа манная, рис, перловая	60	60	60	60
или пшеничная, овсяная	80	80	80	80
Морковь	25	20	50	40
Петрушка (корень)	13	10	-	-
Лук репчатый	48	40	48	40
Кулинарный жир, сало свиное топленое	10	10	10	10
Выход:	-	1000	-	1000
Фрикадельки мясные (полуфабрикат N 140) на порцию 500 г	-	67	-	47
Вес готовых фрикаделек	-	50	-	35

Подготовленные фрикадельки укладывают на противень, ставят на 5 - 7 мин. в жарочный шкаф, затем добавляют бульон и припускают.

При отпуске в тарелку кладут 6 - 7 фрикаделек и наливают суп.

120. Суп пшенный с мясом (кулеш)

Пшено	100	100	100	100
Лук репчатый	71	60	71	60
Сало свиное	10	10	10	10
Выход:	-	1000	-	1000
Говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка) на порцию 500 г	76	56	54	40
Вес готового мяса	-	35	-	25

Сало нарезают кубиками и поджаривают с рубленым луком. В кипящий бульон закладывают крупу, а за 5 - 10 мин. до ее готовности - поджаренные сало и лук.

121. Суп с бобовыми

Фасоль или горох лущеный	141	140	141	140
или чечевица	162	160	162	160
Морковь	25	20	50	40
Петрушка (корень)	13	10	-	-
Лук репчатый	48	40	71	60
Сало свиное топленое, кулинарный жир	20	20	20	20
или грудинка копченая свиная	80	70 <1>	57	50 <1>
Выход:	-	1000	-	1000

<1> Вес готовой грудинки со шкурой без костей.

Суп фасолевый можно готовить с томатом (10 - 20 г томата-пюре на 1000 г супа) и заправлять чесноком (3 г нетто на 1000 г супа), растертым с солью.

	БРУТТО	НЕТТО
122. Суп гороховый из концентрата		
Суп гороховый (концентрат)	150	150
или суп-пюре гороховый (концентрат)	150	150
Выход:	-	1000

Концентрат разминают, заливают теплой водой, тщательно размешивают, добавляют необходимое количество воды и варят 5 - 10 мин. При отпуске в суп можно положить сливочное масло или маргарин (10 г на 1000 г супа).

СОЛЯНКИ

Солянки приготовляют с разнообразными мясными и рыбными продуктами, а также со свежими и сушеными грибами. Для рыбных солянок используют рыбные бульоны, которые варят из пищевых рыбных отходов или головизны рыб осетровых пород.

Шинкованный репчатый лук и томат-пюре пассируют раздельно. Соленые огурцы с грубой кожицей и зрелыми семенами очищают от кожицы, удаляют семена и нарезают наискось в виде ромбиков. Огурцы с тонкой кожицей промывают, нарезают вместе с кожей и семенами тонкими ломтиками, в этом случае норма вложения огурцов весом брутто соответственно уменьшается.

Мясо, язык, вымя, сердце, почки, сосиски, сардельки варят и нарезают тонкими ломтиками.

Рыбу осетровых пород нарезают с кожей без хрящей по 1 - 2 кусочка на порцию, ошпаривают в течение одной минуты (воду используют для бульона), затем промывают в холодной воде. Допускается использовать рыбу осетровых пород без кожи и хрящей.

Рыбу частиковых пород разделывают на филе с кожей без костей, затем нарезают по 1 - 2 кусочка на порцию. Нарезанные куски рыбы припускают в бульоне.

Для солянок можно использовать филе окуня морского, трески, зубатки пятнистой (пестрой) и др.

В кипящий бульон закладывают пассированные лук и томат, нарезанные огурцы, каперсы (вместе с рассолом), подготовленные вареные мясные или припущенные рыбные продукты, специи и варят 5 - 10 мин.

При отпуске в солянку кладут кружочек очищенного от кожицы лимона, в мясную солянку - сметану и посыпают рубленой зеленью петрушки. Солянки можно отпускать без лимона.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
123. Солянка сборная мясная				
Говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка)	109	81	88	65
Окорок копчено-вареный (со шкурой)	53	40	-	-
Сосиски или сардельки	41	40	41	40
Почки говяжьи	73	63	-	-
Вес готового мяса	-	50	-	40
Вес готового окорока	-	40	-	-
Вес готовых сосисок, сарделек	-	40	-	40
Вес готовых почек	-	30	-	-
Кости мясные	250	250	200	200
Лук репчатый	107	90	107	90
Огурцы соленые	100	60	100	60
Каперсы	40	20	40	20
Томат-пюре	30	30	20	20
Масло сливочное	20	20	16	16
Сметана	30	30	20	20
Лимон (шт.)	1/6	1/6	1/8	1/8
Выход:	-	1000	-	1000
124. Солянка домашняя				
Говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка)	109	81	88	65
Окорок копчено-вареный (со шкурой)	53	40	53	40
Сосиски или сардельки	41	40	41	40
Почки говяжьи	73	63	-	-
Вес готового мяса	-	50	-	40
Вес готового окорока	-	40	-	40
Вес готовых сосисок или сарделек	-	40	-	40
Вес вареных почек	-	30	-	-
Кости мясные	200	200	200	200
Лук репчатый	95	80	83	70
Огурцы соленые	100	60	100	60
Картофель	160	120	200	150
Томат-пюре	40	40	30	30
Масло сливочное	20	20	16	16
Сметана	30	30	20	20
Выход:	-	1000	-	1000
125. Солянка сборная из субпродуктов				
Язык говяжий	84	84	67	67
Сердце говяжье	98	83	59	50
Почки говяжьи	121	104	97	83
Вымя	73	73	36	36
Вес готового языка	-	50	-	40

Вес готового сердца	-	50	-	30
Вес готовых почек	-	50	-	40
Вес готового вымени	-	40	-	20
Кости мясные	250	250	200	200
Лук репчатый	107	90	107	90
Огурцы соленые	100	60	100	60
Каперсы	40	20	40	20
Томат-пюре	30	30	20	20
Масло сливочное	20	20	16	16
Сметана	30	30	20	20
Лимон (шт.)	1/6	1/6	1/8	1/8
Выход:	-	1000	-	1000

Язык можно заменить мясом или сердцем говяжьим на тот же выход.

126. Солянка рыбная

Судак (филе с кожей без костей)	359	183	239	122
или осетр (порционный кусок с кожей без хрящей)	374	185	249	123
или треска (филе с кожей без костей)	241	183	161	122
или окунь морской (филе с кожей без костей)	261	183	174	122
или зубатка пятнистая (пестрая) (филе с кожей без костей)	278	181	185	120
Головизна	141	113	94	75
Вес готовой рыбы	-	150	-	100
Вес готовой головизны	-	60	-	40
Лук репчатый	107	90	107	90
Огурцы соленые	100	60	100	60
Каперсы	40	20	40	20
Томат-пюре	30	30	20	20
Масло сливочное	20	20	16	16
Лимон (шт.)	1/6	1/6	1/8	1/8
Выход:	-	1000	-	1000

При отпуске в солянку кладут подготовленную рыбу, мякоть и хрящи головизны.

127. Солянка грибная

Грибы белые свежие	175	133	88	67
или сушеные	20	20	15	15
Вес готовых свежих белых грибов	-	100	-	50
Вес готовых сушеных грибов	-	40	-	30
Лук репчатый	107	90	107	90
Огурцы соленые	100	60	100	60
Каперсы	40	20	40	20
Томат-пюре	30	30	20	20
Масло сливочное	20	20	16	16
Сметана	50	50	40	40
Выход:	-	1000	-	1000

Сваренные сушеные или свежие грибы шинкуют в виде лапши и кладут в кипящий грибной бульон одновременно с другими продуктами и специями.

СУПЫ МОЛОЧНЫЕ И СУПЫ С МОЛОКОМ

Молочные супы приготовляют обычно на молоке, разбавленном водой. Помимо натурального молока для супов можно использовать сухое молоко.

Сухое молоко растворяют в горячей воде (60 - 70 °С). На 100 г порошка берут 0,9 л воды. Чтобы не получилось комков, порошок сначала разводят в небольшом количестве воды и хорошо размешивают, затем доливают остальную воду и, периодически помешивая, кипятят.

Эти супы готовят с макаронными изделиями, крупами и овощами. Макаронные изделия и некоторые крупы, как, например, перловая, рис и т.п., плохо разваривaются в молоке, поэтому их предварительно варят в воде до полуготовности, после чего откидывают на сито и закладывают в кипящее молоко, разбавленное водой. Манную и другие мелкодробленые крупы засыпают тонкой струей непосредственно в кипящее цельное или разбавленное водой молоко при помешивании.

В молочный суп с овощами морковь и репу нарезают ломтиками или дольками, картофель режут кубиками или дольками, белокочанную капусту - квадратиками.

В котел с кипящей водой кладут коренья, капусту, картофель, закрывают крышкой, быстро доводят до кипения и варят на слабом огне 15 - 20 мин. Когда овощи сварятся, наливают горячее кипяченое молоко, добавляют сахар, соль и доводят до кипения.

Овощные супы можно готовить с небольшим количеством молока и с добавлением пшеничной муки. Для таких супов овощи отваривают в воде, добавляют горячее молоко и доводят до кипения. После того как суп закипит, его заправляют поджаренной без жира мукой, разведенной холодным овощным отваром, затем суп нагревают до кипения, солят и доводят до готовности.

При изготовлении молочных супов вместо сливочного масла можно использовать сливочный или столовый маргарин.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
128. Суп молочный с макаронными изделиями				
Молоко	700	700	500	500
Вода	220	220	420	420
Лапша, вермишель, макароны, звездочки, ушки	80	80	80	80
Масло сливочное	10	10	8	8
Сахар	4	4	6	6
Выход:	-	1000	-	1000

Лапшу и другие макаронные изделия варят в воде до полуготовности, откидывают на сито и кладут в молоко, разбавленное водой, и, изредка помешивая, варят до готовности. Заправляют суп солью и сахаром. При отпуске в тарелку с супом кладут кусочек сливочного масла.

	БРУТТО	НЕТТО
130. Суп молочный с тыквой и крупой		
Молоко	500	500
Вода	300	300
Тыква	343	240

Крупа манная	20	20
или пшено	30	30
Масло сливочное	10	10
Сахар	6	6
Выход:	-	1000

Тыкву, нарезанную кубиками, кладут в кипящее, разбавленное водой молоко и варят до полуготовности, затем добавляют манную крупу или отдельно сваренное до полуготовности пшено и варят до готовности, масло кладут кусочком при отпуске.

131. Суп молочный с овощами

Молоко	500	500
Вода	200	200
Капуста белокочанная	75	60
или капуста цветная	120	60
Картофель	333	250
Морковь	50	40
Масло сливочное	10	10
Выход:	-	1000

132. Суп из цветной капусты с молоком

Капуста цветная	320	160
Картофель	133	100
Морковь	50	40
Лук репчатый	24	20
Мука пшеничная	20	20
Масло сливочное или маргарин	10	10
Молоко	100	100
Выход:	-	1000

Цветную капусту разбирают на кочешки, лук шинкуют, картофель режут кубиками, морковь - ломтиками. Нарезанные морковь и лук слегка пассируют. Овощи закладывают в кипящую воду последовательно, в соответствии со сроками их варки, доводят до полуготовности, добавляют горячее молоко, дают супу закипеть, заправляют пассированной и разведенной молоком мукой, солят и варят до готовности.

Суп можно готовить с белокочанной капустой (160 г нетто на 1000 г супа).

133. Суп из кабачков или тыквы
и фасоли с молоком

Кабачки	299	200
или тыква	286	200
Фасоль	40	40
Лук репчатый	24	20
Мука пшеничная	10	10
Молоко	100	100
Масло сливочное или маргарин	10	10
Выход:	-	1000

Фасоль варят отдельно до полной готовности. В кипящую воду кладут нарезанные кубиками кабачки или тыкву, вареную фасоль и слегка пассированный лук, доводят до кипения, заправляют белым соусом и варят до готовности.

СУПЫ-ПЮРЕ

Супы-пюре готовят из овощей, круп, бобовых, домашней птицы, печенки и некоторых видов рыб.

Супы-пюре приготовляют вегетарианскими, на костном бульоне или же используют бульоны, полученные при варке мясных, рыбных продуктов, входящих в их рецептуру.

Продукты, предназначенные для супов-пюре, подвергают варке, тушению или припусканию до полной готовности, а затем протирают и разводят бульоном или овощным отваром и доводят до кипения.

Чтобы частицы протертых продуктов держались во взвешенном состоянии, не оседали на дно кастрюли в супы-пюре (кроме супов из круп) добавляют белый соус, приготовленный из муки (пассированной с жиром или без жира) и бульона или отвара овощей. Муку употребляют высшего или 1-го сорта.

Для придания супам-пюре высоких вкусовых качеств их заправляют сливочным маслом и горячим молоком или яично-молочной смесью.

Сливочное масло при изготовлении супов-пюре можно заменить маргарином. Вместо молока и масла для заправки супов-пюре можно использовать сливки. Заправку вводят в готовые супы-пюре, после этого их не кипятят.

Для приготовления яично-молочной смеси к сырым яичным желткам постепенно добавляют горячее молоко или сливки и проваривают на слабом огне или водяной бане до загустения, не доводя до кипения, затем процеживают.

При изготовлении вегетарианских супов-пюре норму вложения молока и яиц для заправки можно увеличить на 50% против указанной в рецептуре.

Готовый суп-пюре должен иметь однородную консистенцию, напоминающую густые сливки, без комков заварившейся муки и кусочков протертых продуктов. Цвет супа белый или соответствующий продуктам, из которых он приготовлен; вкус - нежный, с хорошо выраженным ароматом входящих в него продуктов.

Готовые супы-пюре хранят до отпуска на водяной бане или плите при температуре 85 - 90° С. В супы-пюре можно класть гарнир, приготовленный из продуктов, входящих в их состав. Так, например, в готовый суп-пюре из зеленого горошка хорошо положить немного зеленого горошка; в суп-пюре из моркови - вареной моркови, нарезанной мелкими кубиками.

Ко всем супам-пюре отдельно можно подать кукурузные или пшеничные хлопья по 25 г на порцию, гренки N 139 по 20 г на порцию или пирожки N 557 для всех номеров рецептур.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
134. Суп-пюре из картофеля				
Кости мясные	250	250	200	200
Картофель	480	360	480	360
Морковь	25	20	25	20
Петрушка (корень)	13	10	-	-
Лук репчатый	48	40	48	40
Мука пшеничная	20	20	20	20
Масло сливочное]	20	20	20	20
Молоко]	150	150	150	150
или сливки	150	150	150	150
Яйца	1/4 шт.	10	-	-
Выход:	-	1000	-	1000

Овощи тонко шинкуют, пассируют на масле и доваривают с картофелем, затем все вместе протирают. В остальном суп-пюре готовят и отпускают, как указано выше.

135. Суп-пюре из моркови или репы				
Кости мясные	250	250	200	200
Морковь	400	320	400	320
или репа	480	360	480	360
Петрушка (корень)	13	10	-	-
Лук репчатый	24	20	24	20
Мука пшеничная	20	20	20	20
Рис	20	20	-	-
Масло сливочное]	20	20	20	20
Молоко]	150	150	150	150
или сливки	150	150	150	150

Яйца	1/4 шт.	10	-	-
Выход:	-	1000	-	1000

Лук, морковь или репу тонко шинкуют, слегка пассируют и припускают до готовности.
Репу предварительно ошпаривают в течение 1 - 2 мин.
В остальном суп-пюре готовят, как указано выше.
Рассыпчатый рис кладут при отпуске в тарелку. Суп можно приготовить и без риса.

136. Суп-пюре из разных овощей

Кости мясные	250	250	200	200
Капуста свежая	100	80	100	80
Картофель	120	90	120	90
Репа	80	60	80	60
Морковь	75	60	75	60
Лук репчатый	48	40	48	40
Горошек зеленый консервированный	31	20	-	-
Мука пшеничная	20	20	20	20
Масло сливочное]	20	20	20	20
Молоко]	150	150	150	150
или сливки	150	150	150	150
Яйца	1/4 шт.	10	1/4 шт.	10
Выход:	-	1000	-	1000

Морковь, репу нарезают тонкими пластинками, капусту шинкуют, картофель нарезают кубиками, картофель и овощи припускают. За 5 - 10 мин. до готовности добавляют пассированный лук, зеленый горошек. В остальном суп готовят обычным способом. Горошек зеленый консервированный можно положить в целом виде в суп-пюре из овощей, который затем доводят до кипения и заправляют.

137. Суп-пюре из шпината

Кости мясные	250	250	200	200
Шпинат	405	300	405	300
Лук репчатый	48	40	-	-
Морковь	50	40	50	40
Петрушка (корень)	13	10	-	-
Мука пшеничная	40	40	40	40
Масло сливочное]	20	20	20	20
Молоко]	150	150	150	150
или сливки	150	150	150	150
Яйца	1/4 шт.	10	-	-
Выход:	-	1000	-	1000

Листья шпината припускают и протирают. Лук мелко шинкуют и пассируют. На отваре шпината приготовляют белый соус.
Морковь, нарезанную мелкими кубиками, припускают и кладут в тарелку с супом при отпуске.
Свежий шпинат можно заменить консервированным.

138. Суп-пюре из бобовых

Морковь	25	20	50	40
Петрушка (корень)	13	10	-	-
Лук репчатый	48	40	48	40
Горох лущеный или фасоль	121	120	121	120
Мука пшеничная	20	20	20	20
Масло сливочное	20	20	-	-
или шпик свиной	-	-	13	12
Выход:	-	1000	-	1000

Горох или фасоль перебирают, промывают, замачивают и варят до мягкости, после чего добавляют нарезанные и пассированные морковь, лук репчатый и варят до готовности. Затем бобовые с овощами протирают, разводят бульоном или овощным отваром и доводят суп до кипения.

Чтобы частицы протертых продуктов не оседали на дно кастрюли, в суп-пюре добавляют белый соус, приготовленный из муки, пассированной с жиром или без него, и бульона или отвара.

Суп можно варить с копченой свининой, грудинкой или корейкой.

	БРУТТО	НЕТТО
139. Гренки из пшеничного хлеба		
Хлеб пшеничный	1875	1575
Выход:	-	1000

Пшеничный хлеб очищают от грубых корок, нарезают кубиками (10 х 10 мм) и подсушивают до хрустящего состояния в жарочном шкафу. Корки хлеба используют для приготовления панировочных сухарей.

140. Мясные фрикадельки		
Говядина (котлетное мясо)	1540	1140
или баранина	1583	1140
или свинина	1326	1140
Лук репчатый	119	100
Вода	100	100
Яйца	2 шт.	80
Полуфабрикат	-	1340
Выход:	-	1000

Мясо пропускают через мясорубку 2 - 3 раза, смешивают с сырым мелкорубленым луком, сырыми яйцами, водой, черным перцем, солью и хорошо размешивают.

Сформованные шарики укладывают в сотейник, заливают бульоном и варят 5 - 6 мин. при слабом кипении.

Хранят фрикадельки на мармите в бульоне.

ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

В эту группу блюд включены супы, приготовленные из овощей и других продуктов на хлебном квасе, отваре свеклы или отваре из щавеля и шпината, а также сладкие супы из фруктов.

Холодные супы хранят на льду или в холодильнике, при отпуске температура их должна быть 12 - 14 °С.

СУПЫ ИЗ ОВОЩЕЙ И ДРУГИХ ПРОДУКТОВ

К холодным супам из овощей и других продуктов относятся: окрошка, борщ холодный, свекольник, щи зеленые и др.

Овощи, яйца, мясные и другие продукты для этих супов варят, нарезают мелкими кубиками или соломкой. Зеленый лук шинкуют и растирают деревянным пестиком с небольшим количеством соли до появления сока. С огурцов срезают толстую кожу и удаляют зрелые семена; огурцы с тонкой кожицей не очищают. При использовании неочищенных огурцов с кожей и семенами норма их вложения весом брутто уменьшается.

Белки яиц, сваренных вкрутую, мелко нарезают, желтки растирают с горчицей, сметаной, солью, сахаром и разводят квасом. В приготовленную смесь добавляют нарезанные продукты и перемешивают. Сметану и яйца можно класть в тарелку при отпуске супа.

При массовом изготовлении окрошки нарезанные кубиками продукты смешивают, заливают небольшим количеством кваса и хранят на льду. Перед отпуском положенное количество продуктов (смеси) кладут в тарелку и заливают квасом. Яйца и сметану кладут в тарелку.

Окрошку, борщ, свекольник посыпают мелко нашинкованным укропом.

	I	II

	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
141. Окрошка мясная				
Говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка)	218	161	109	81
Вес готовой говядины	-	100	-	50
Квас хлебный	600	600	650	650
Лук зеленый	75	60	100	80
Огурцы свежие	75	60	75	60
Картофель	-	-	137	100 <1>
Сметана	60	60	30	30
Яйца	1 шт.	40	1/2 шт.	20
Сахар	10	10	10	10
Горчица готовая	4	4	4	4
Укроп	11	8	11	8
Выход:	-	1000	-	1000

Вареное мясо, картофель и свежие огурцы нарезают мелкими кубиками, зеленый лук шинкуют, белки яиц, сваренных вкрутую, мелко нарезают, а желтки растирают с горчицей, сметаной, солью, сахаром и разводят квасом. В эту смесь добавляют нарезанные продукты и перемешивают. При отпуске в окрошку добавляют сметану и посыпают зеленью. Вместо говядины можно употреблять нежирную свинину, баранину. Мясную окрошку по II колонке можно приготовить и без яиц. В этом случае норма вложения вареного мяса увеличивается на 20 г нетто на 1000 г супа.

142. Окрошка овощная				
Квас хлебный	600	600	650	650
Картофель	137	100 <1>	206	150 <1>
Лук зеленый	75	60	75	60
Редис	63	40	-	-
Огурцы свежие	75	60	163	130
Сметана	60	60	30	30
Яйца	1 шт.	40	1/2 шт.	20
Сахар	10	10	10	10
Горчица готовая	4	4	4	4
Укроп	11	8	11	8
Выход:	-	1000	-	1000

Овощи нарезают кубиками или короткой соломкой.

Далее способ приготовления, как окрошки мясной (N 141).

143. Окрошка уральская				
Говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка)	-	-	109	81
Вес готовой говядины	-	-	-	50
Квас хлебный	-	-	650	650
Капуста квашеная	-	-	186	130
Лук зеленый	-	-	75	60
Картофель	-	-	137	100 <1>
Сметана	-	-	30	30
Яйца	-	-	1/2 шт.	20
Сахар	-	-	10	10
Горчица	-	-	4	4
Укроп	-	-	11	8
Выход:	-	-	-	1000

<1> Вес вареного и очищенного картофеля.

Технология приготовления этой окрошки не отличается от описанной выше (N 142). Капусту используют не ниже 1-го сорта и кладут в мелко нарубленном виде.

144. Окрошка овощная весенняя

Квас хлебный	650	600	650	650
Картофель	241	175 <1>	267	194 <1>
Редис	63	40	63	40
Салат зеленый	28	20	-	-
Лук зеленый	-	-	100	80
Яйца	1/2 шт.	20	-	-
Сметана	60	60	30	30
Сахар	10	10	10	10
Горчица готовая	4	4	4	4
Укроп	11	8	8	6
Выход:	-	1000	-	1000

<1> Вес вареного очищенного картофеля.

Способ приготовления такой же, как и окрошки мясной (N 141).

145. Борщ холодный

Свекла	200	160	150	120
Лук зеленый	63	50	63	50
Огурцы свежие	125	100	75	60
Яйца	1 шт.	40	1/2 шт.	20
Сахар	10	10	10	10
Уксус 3-процентный	16	16	16	16
Сметана	60	60	30	30
Укроп	11	8	11	8
Выход:	-	1000	-	1000

Свеклу шинкуют соломкой и припускают с уксусом до готовности, добавляют воду, сахар, соль, доводят до кипения и охлаждают.

При отпуске в борщ кладут нарезанные огурцы, лук, яйца, укроп и сметану.

Огурцы можно заменить редисом. По рецептуре N 2 борщ можно готовить без яиц. Норма вложения сметаны при этом увеличивается на 20 г на 1000 г борща.

146. Свекольник холодный

Квас хлебный	600	600	650	650
Свекла	150	120	200	160
Морковь	-	-	50	40
Лук зеленый	63	50	63	50
Огурцы свежие	125	100	75	60
Яйца	1 шт.	40	1/2 шт.	20
Сахар	10	10	10	10
Уксус 3-процентный	16	16	16	16
Сметана	60	60	30	30
Укроп	11	8	11	8
Выход:	-	1000	-	1000

Свеклу, морковь режут кубиками или соломкой, припускают с уксусом, охлаждают и кладут в квас. Молодую свеклу используют вместе с ботвой, которую нарезают и отваривают отдельно. Свекольник можно готовить без моркови; норма свеклы при этом соответственно увеличивается. В остальном свекольник готовят, как борщ зеленый.

147. Щи зеленые с яйцом

Щавель	197	150	132	100
Шпинат	203	150	135	100
Вода кипяченая охлажденная	700	700	700	700
Картофель	-	-	206	150 <1>
Лук зеленый	63	50	63	50
Огурцы свежие	75	60	75	60
Яйца	1 шт.	40	1/2 шт.	20
Сахар	10	10	10	10
Сметана	60	60	30	30
Укроп	11	8	11	8
Выход:	-	1000	-	1000

<1> Вес вареного очищенного картофеля.

Щавель и шпинат припускают по отдельности, протирают, смешивают, разводят водой, заправляют сахаром, солью, доводят до кипения и охлаждают. Вареный картофель режут кубиками. В остальном способ приготовления обычный. Можно готовить щи из одного шпината или щавеля без огурцов. При использовании одного шпината в щи добавляют лимонную кислоту. Огурцы, яйца, сметану и укроп рекомендуется класть в тарелку при отпуске.

СЛАДКИЕ СУПЫ

Основой для сладких супов являются свежие или сушеные плоды или ягоды. Перед варкой их перебирают и тщательно промывают.

Ягоды для приготовления супов используют в целом виде, свежие плоды нарезают ломтиками или кубиками, крупные сушеные фрукты разрезают на несколько частей. Подготовленные фрукты закладывают в кипящую воду, добавляют сахар, доводят до готовности и заваривают крахмалом.

Сладкие супы подают с различными гарнирами, которые готовят отдельно и кладут в тарелку при отпуске супа. Гарнирами могут служить отварной рис, саго, макаронные изделия.

Эти супы обычно подают холодными, но их можно отпускать и в горячем виде. При отпуске сладкие супы можно заправлять сметаной (10 - 20 г на порцию).

	БРУТТО	НЕТТО
148. Суп из свежих фруктов		
Груши	200	146
или яблоки	200	140
или яблоки] и груши	100 100	70 73
Крахмал картофельный	20	20
Сахар	80	80
Сметана	20	20
Гарнир N 151	-	100
Выход:	-	1000

Яблоки и груши очищают от кожицы и удаляют семена, очистки кладут в посуду, заливают водой и варят. Отвар процеживают, добавляют до нормы воду, кладут сахар, доводят до кипения. Затем закладывают нарезанные фрукты и варят 2 - 3 мин., вливают картофельный крахмал, доводят до кипения.

При отпуске кладут в тарелку гарнир и сметану. Суп можно отпускать и без сметаны.

149. Суп из смеси сушеных фруктов		
Фрукты сушеные (яблоки, груши, урюк, курага, чернослив, изюм и др.)	80	80
Сахар	80	80

Крахмал картофельный	20	20
Выход:	-	1000

Сушеные фрукты тщательно промывают, крупные режут на части и заливают холодной водой. Через 1/2 г часа кладут сахар и варят в закрытой посуде до готовности, после чего заправляют крахмалом и охлаждают.

150. Суп из сушеных фруктов

Яблоки	80	80
или груши, или урюк	100	100
Сахар	80	80
Крахмал картофельный	20	20
Кислота лимонная <1>	1	1
Выход:	-	1000

<1> Кислота добавляется в том случае, если кислотность супа недостаточная.

Приготовляют суп так же, как описано выше.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
151. Гарниры к сладким супам (на порцию в 500 г)				
Рис	18	18	18	18
или саго	13	13	13	13
или лапша, макаронная засыпка, ушки, рожки, звездочки, вермишель	17	17	17	17
или пшеничные, кукурузные хлопья	20	20	20	20
Вес готовой крупы, макаронных изделий	-	50	-	50

При уменьшении порции супа норма гарнира может быть соблюдена или уменьшена соответственно весу порции супа.

III. БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ, ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

Пищевая ценность овощных блюд обусловлена высоким содержанием в них витаминов, углеводов, минеральных солей, легко усваиваемых и крайне необходимых организму человека.

Содержащиеся в овощах минеральные соли, сахар и витамин "С" легко растворяются в воде, поэтому очищенные овощи не рекомендуется оставлять на длительный срок в холодной воде; промывать их следует небольшими партиями, особенно это относится к очищенному и, главным образом, нарезанному картофелю - активность витамина "С" при хранении в воде снижается на 40%.

Для лучшей сохранности витамина "С" овощи при варке следует опускать в кипящую воду и варить в закрытой посуде. Потери витамина "С" также увеличиваются при нарушении режима варки овощей и длительном хранении готовых блюд в горячем состоянии.

Тщательное соблюдение технологических правил кулинарной обработки овощей способствует более полному сохранению витаминов, минеральных солей и других питательных веществ в приготовляемых овощных блюдах.

Готовые овощные блюда при отпуске потребителю рекомендуется посыпать мелко рубленной зеленью или зеленым луком (зелень петрушки, укроп по 2 - 3 г, а лук зеленый 5 - 10 г весом нетто на порцию). К блюдам из картофеля хорошо подавать дополнительно свежие или соленые огурцы, помидоры, квашеную капусту, соленые и маринованные грибы, закусочные овощные консервы (50 - 100 г весом нетто на порцию).

Для приготовления горячих блюд овощи варят, тушат, припускают, жарят и запекают.

ОТВАРНЫЕ КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ

Картофель и морковь варят очищенными, свеклу - в кожице. Сушеные овощи перед варкой промывают, заливают водой и оставляют для набухания на 1 - 3 часа, затем варят в этой же воде. Так же подготавливают и варят сушеные грибы.

Варить овощи можно в воде или на пару. Картофель и морковь лучше варить на пару.

При варке в воде картофель и овощи кладут в кипящую воду (уровень воды должен быть на 1 - 1,5 см выше уровня овощей) и добавляют соль (10 г на 1 л воды). Свеклу и морковь варят без соли, так как она ухудшает их вкусовые качества и замедляет процесс варки.

Во время варки очищенных овощей в отвар переходят различные питательные вещества, поэтому отвары следует использовать для приготовления супов и соусов.

Свежезамороженные овощи, не размораживая, кладут в кипящую воду.

Консервированные овощи прогревают вместе с отваром, а затем отвар сливают.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
152. Картофель отварной				
Картофель	344	258	334	258
или картофель молодой	333	266	333	266
Вес готового картофеля	-	250	-	250
Масло сливочное	15	15	10	10
или соусы N 421, 442, 448	-	75	-	50
или сметана	30	30	20	20
Выход: с маслом	-	265	-	260
с соусом	-	325	-	300
со сметаной	-	280	-	270

Однородные по величине, а по возможности и по форме, клубни очищенного картофеля укладывают в посуду слоем не более 50 см, чтобы при варке они сохранили свою форму, заливают горячей водой так, чтобы она покрыла картофель не более чем на 1 - 1,5 см, солят (10 г соли на 1 л воды), посуду закрывают крышкой, быстро доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности. Когда картофель сварится, воду сливают (используют ее для приготовления первых блюд), а картофель подсушивают, для чего посуду с ним держат 5 - 7 мин. на не очень горячем участке плиты.

Варить картофель следует небольшими партиями по мере спроса. При продолжительном хранении в горячем состоянии у картофеля изменяется цвет, ухудшается его вкус и понижается пищевая ценность.

Картофель некоторых сортов сильно разваривается и пропитывается водой, что понижает его пищевую ценность. Поэтому при варке рассыпчатого картофеля воду следует сливать примерно через 15 мин. от момента закипания. Затем посуду плотно закрывают крышкой и продолжают доваривание без воды - паром. В предприятиях, где имеются соответствующие условия, варку картофеля рекомендуется производить в пароварочных шкафах или другой аналогичной аппаратуре.

Отпускают отварной картофель целыми клубнями, политыми маслом или сметаной, или соусом. Сливочное масло или сметану можно подать к картофелю отдельно. Можно картофель отпускать и с соусом: луковым, грибным, сметанным.

153. Картофель отварной с жареным луком или грибами				
Картофель	344	258	334	258
или картофель молодой	333	266	333	266
Вес готового картофеля	-	250	-	250
Лук репчатый	71	60	-	-
или грибы свежие белые	79	60	66	50
или грибы сушеные	15	15	13	13
Маргарин столовый	10	10	10	10
Вес пассированного лука	-	30	-	-
Вес жареных грибов	-	30	-	25
Маргарин столовый	5	5	-	-

Выход:	-	285	-	275

Картофель варят, как описано в предыдущей рецептуре. Свежие грибы отваривают до полуготовности, мелко рубят и жарят до готовности.

Сушеные грибы промывают, заливают холодной водой и оставляют для набухания на 3 - 4 часа, затем в этой же воде варят при слабом кипении 1,5 - 2 часа, шинкуют соломкой и обжаривают.

Лук мелко шинкуют и пассируют.

При отпуске на картофель кладут пассированный лук или жареные грибы, поливают жиром.

	БРУТТО	НЕТТО
154. Картофель в молоке		
Картофель	240	180
Молоко	75	75
Масло сливочное	5	5
Выход:	-	250

Сырой очищенный картофель, нарезанный крупными кубиками, погружают на 3 - 5 мин. в кипящую воду. Затем воду сливают, а картофель заливают кипящим молоком, солят и варят до готовности. В готовый картофель добавляют масло, при осторожном помешивании доводят до кипения и следят, чтобы он не пригорел. При отпуске картофель поливают маслом. Можно посыпать зеленью.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
155. Картофельное пюре				
Картофель	293	220	293	220
Молоко	38	38	38	38
Вес пюре	-	250	-	250
Масло сливочное	10	10	5	5
Выход:	-	260	-	255

Очищенный картофель варят до готовности (см. выше), воду сливают, картофель подсушивают. Вареный, горячий картофель протирают через протирочную машину или сито. Температура протираемого картофеля должна быть не ниже 80 °С, иначе картофельное пюре будет тягучим, что резко ухудшает его вкус и внешний вид. В горячую картофельную массу, непрерывно помешивая, добавляют в два-три приема горячее кипяченое молоко. Смесь взбивают до получения пышной однородной массы. Подают пюре на тарелке и поверхность подравнивают ложкой (или наносят узор), поливают растопленным сливочным маслом. Можно отпускать с пассированным луком 20 г, 15 г на порцию (соответственно колонкам).

156. Морковное или свекольное пюре				
Морковь	170	136	170	136
Маргарин столовый	5	5	5	5
Вес припущенной моркови	-	125	-	125
или свеклы	159	159	159	159
Вес вареной очищенной свеклы	-	125	-	125
Соус молочный N 444	-	75	-	75
Вес готового пюре	-	200	-	200
Масло сливочное	10	10	5	5
или сметана	30	30	20	20
Выход: с маслом	-	210	-	255
со сметаной	-	230	-	220

Морковь нарезают небольшими кусочками, припускают в небольшом количестве воды и жира и протирают. Вымытую свеклу пекут или варят, очищают от кожицы и протирают, добавляют жир.

Протертую массу моркови или свеклы соединяют с молочным соусом средней густоты и хорошо прогревают. Отпускают со сливочным маслом или сметаной.

	БРУТТО	НЕТТО
157. Тыквенное пюре		
Тыква	171	120
Маргарин столовый	5	5
Вес припущенной тыквы	-	100
Соус N 444	-	100
Вес пюре	-	200
Масло сливочное	5	5
Выход:	-	205

Очищенную и нарезанную кусками произвольной формы тыкву припускают с жиром, без добавления жидкости, до готовности. Затем протирают и соединяют с молочным соусом, хорошо прогревают. Перед отпуском блюдо поливают сливочным маслом.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
158. Капуста отварная с маслом и соусом				
Капуста белокочанная	271	217	340	272
или белокочанная ранняя	294	235	-	-
или капуста цветная 1-го сорта	370	222	463	278
или савойская	278	217	349	272
Вес вареной капусты	-	200	-	250
Масло сливочное	15	15	10	10
или соусы молочный, сметанный N 444, 448	-	75	-	50
Выход: с маслом	-	215	-	260
со сметанным, молочным соусами	-	275	-	300

Кочаны белокочанной и савойской капусты зачищают от кочерыжек, грубых листьев и черешков, нарезают кусочками (по 2 - 3 на порцию), закладывают в горячую подсоленную воду, быстро доводят до кипения и варят до готовности в закрытой посуде при слабом кипении. Готовую капусту откидывают на сито, чтобы стекла вода.

Зачищенную от листьев цветную капусту для удаления капустных гусениц заливают подсоленной холодной водой и оставляют в ней на 20 - 30 мин. Затем капусту промывают, кладут в кипящую, слегка подсоленную воду, быстро доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности.

До отпуска готовую капусту хранят в горячем отваре, но не более часа, так как при длительном хранении она приобретает неестественный светло-коричневый цвет, и резко понижаются ее вкусовые качества.

При подаче капусту поливают маслом или соусом.

159. Горошек зеленый отварной				
Горошек свежезамороженный	217	217	163	163
или горошек консервированный	308	200	231	150
или горошек "лопатки"	252	227	189	170
Вес отварного горошка	-	200	-	150
Масло сливочное	15	15	10	10
или соус N 444	-	50	-	30

Выход: с маслом	-	215	-	160
с соусом	-	250	-	180

Свежезамороженный горошек без размораживания кладут в кипящую подсоленную воду, быстро доводят до кипения и варят 2 - 5 мин. Стручки-"лопатки" горошка очищают от боковых жилок и варят так же, как горошек свежезамороженный.

Консервированный горошек прогревают в собственном отваре.

Сваренный горошек откидывают (отвар используют для приготовления супов и соусов). Подают отварной горошек с кусочком сливочного масла или заправляют маслом либо с молочным соусом.

160. Кукуруза отварная с маслом

Кукурузный початок свежий или свежезамороженный	-	-	250	225
или зерна кукурузы консервированные	-	-	250	150
или початки кукурузы свежей молочной спелости (зерна)	-	-	798	455
Вес вареного початка	-	-	-	225
Вес вареных зерен	-	-	-	150
Масло сливочное	-	-	5	5
Выход: початки с маслом	-	-	-	230
зерна с маслом	-	-	-	155

С початка кукурузы срезают стебель так, чтобы не отпали листья, тщательно промывают и вместе с листьями варят початок в подсоленной воде до готовности. Кукурузу оставляют в отваре до подачи.

Кукурузу консервированную прогревают вместе с отваром, после чего его сливают.

С вареных початков можно снять зерна. Отпускают блюдо со сливочным маслом.

Зерна, снятые с початков, и кукурузу консервированную можно заправить по 50 г на порцию соусом молочным (N 444) или сметанным (N 448).

161. Шпинат с яйцом

Шпинат свежий	203	150	270	200
Вес пюре	-	75	-	100
Соус молочный N 446	75	75	100	100
Сахар	2	2	2	2
Маргарин сливочный	10	10	10	10
Вес готового шпината	-	150	-	200
Яйца	1 шт.	40	1/2 шт.	20
Выход:	-	190	-	200

Тщательно перебранные и промытые листья шпината закладывают в кипящую подсоленную воду (3 - 4 л воды на 1 кг шпината), посуду закрывают крышкой, быстро доводят воду до кипения и варят при бурном кипении 10 - 15 мин. (в зависимости от сорта и зрелости шпината). Сваренный шпинат откидывают, охлаждают холодной водой, отжимают, протирают или пропускают через мясорубку с частой решеткой.

Протертый шпинат прогревают, смешивают с густым молочным соусом, добавляют соль, сахар, масло, размешивают до образования однородной массы и доводят до кипения.

При отпуске на шпинат кладут яйцо, сваренное "в мешочек" (раскладка N 1), а сваренное вкрутую мелко нарезают и посыпают им шпинат (раскладка N 2).

ПРИПУЩЕННЫЕ И ТУШЕНЫЕ КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ

Припускают и тушат отдельные виды овощей или их смеси. Овощи нарезают дольками, соломкой или кубиками, добавляют жир (20 - 30 г на 1 кг овощей) и заливают горячим бульоном или водой (0,2 л на 1 кг овощей), после чего припускают или тушат при слабом кипении в закрытой посуде. Кабачки, тыкву, помидоры и другие овощи, легко выделяющие влагу, припускают или тушат в собственном соку с добавлением небольшого количества жира.

Картофель, морковь, лук и некоторые другие овощи, а также грибы перед тушением слегка обжаривают, добавляют ароматические коренья, лавровый лист, перец.

Щавель припускают отдельно, так как в нем содержится значительное количество щавелевой кислоты, которая замедляет процесс тепловой обработки овощей и ухудшает качество приготовляемых изделий.

Для приготовления тушеных блюд, таких, как рагу, картофель тушеный, морковь тушеная и др., предварительно обжаренные или припущенные овощи тушат с добавлением соуса.

При отпуске тушеные и припущенные овощи посыпают зеленью петрушки или укропа (2 - 3 г на порцию).

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
162. Овощи припущенные				
Морковь	271	217	340	272
или репа	289	217	363	272
или брюква	278	217	349	272
или тыква	344	241	430	301
или кабачки	382	256	479	321
или капуста белокочанная	278	222	348	278
Вес готовых овощей	-	200	-	250
Маргарин столовый	15	15	10	10
или соус N 444	-	50	-	50
Выход: с жиром	-	215	-	260
с соусом	-	250	-	300

Капусту нарезают крупными шашками, остальные овощи - дольками или кубиками, затем кладут в посуду слоем не более 5 см и припускают в небольшом количестве мясного бульона или воды и жира.

При отпуске припущенные овощи заправляют молочным соусом и снова их прогревают до кипения или же поливают растопленным маргарином.

163. Овощи в молочном, сметанном соусе <1>				
Морковь	63	50	115	92
Репа	44	33	51	38
Брюква	-	-	49	38
Тыква	51	36	-	-
или кабачки	57	38	-	-
Зеленый горошек консервированный	31	20	31	20
Маргарин столовый	10	10	10	10
Вес припущенных овощей	-	125	-	175
Сахар	2	2	2	2
Соусы N 444, 448	-	75	-	75
Выход:	-	200	-	250

<1> При отсутствии овощей, перечисленных в рецептуре, блюдо можно готовить из имеющихся овощей, соответственно увеличив норму их закладки.

Припущенные овощи (каждый вид отдельно) и консервированный зеленый горошек соединяют с молочным или сметанным соусом, добавляют сахар, соль и кипятят 1 - 2 мин.

164. Морковь с зеленым горошком в молочном соусе				
Морковь	-	-	136	109
Маргарин сливочный или столовый	-	-	10	10
Вес припущенной моркови	-	-	-	100

Зеленый горошек консервированный	-	-	77	50
или горошек свежезамороженный	-	-	55	50 <1>
Соус N 444	-	-	-	75
Маргарин сливочный	-	-	5	5
Выход:	-	-	-	220

<1> Вес вареного свежезамороженного горошка.

Морковь, нарезанную кубиками, припускают до готовности, как указано в рецептуре N 162, добавляют прогретый в отваре и откинутый на дуршлаг горошек, соль, молочный соус, все размешивают, доводят до кипения и при отпуске поливают жиром.

Свежезамороженный горошек кладут в кипящую подсоленную воду, быстро доводят до кипения и варят 3 - 5 мин.

165. Каша тыквенная

Тыква	-	-	336	235
Крупа манная	-	-	30	30
Сахар	-	-	10	10
Маргарин столовый	-	-	5	5
Вес готовой каши	-	-	-	250
Масло сливочное	-	-	5	5
Выход:	-	-	-	255

Очищенную и мелко нарезанную кубиками тыкву припускают с жиром без добавления жидкости, затем закладывают манную крупу, сахар, соль и варят на небольшом огне до готовности. При подаче кладут кусочек масла.

166. Капуста тушеная

Капуста свежая белокочанная	325	260	356	285
или капуста квашеная	321	225	357	250
Сало топленое или кулинарный жир	11	11	9	9
или шпик	16	15	13	12
Морковь	13	10	6	5
Лук репчатый	18	15	12	10
Петрушка (корень)	7	5	-	-
Томат-пюре	20	20	15	15
Уксус 3-процентный	8	8	8	8
Мука пшеничная	3	3	3	3
Сахар	8	8	8	8
Перец	0,05	0,05	0,05	0,05
Лавровый лист	0,02	0,02	0,02	0,02
Выход:	-	250	-	250

Нашинкованную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем до 30 см, добавляют горячую воду или бульон (20 - 30% к весу сырой капусты), уксус, жир, пассированный томат-пюре и тушат капусту до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют пассированные коренья и лук, лавровый лист, перец горошком и тушат все до готовности. За 5 мин. до окончания тушения капусту заправляют мучной пассировкой (белый соус N 429), сахаром и вновь доводят до кипения.

При приготовлении блюда из квашеной капусты уксус из рецептуры исключается, а количество сахара увеличивается до 10 г на порцию.

Если готовят тушеную капусту со шпиком, то его предварительно обжаривают и кладут в капусту в начале тушения. Вытопившийся при этом жир используется для пассирования овощей.

167. Капуста, тушенная
с картофелем и грибами

Капуста тушеная N 393	-	125	-	250
Картофель жареный N 381 - 383	-	125	-	-
Грибы белые свежие	61	46	41	31
или сушеные	15	15	10	10
Масло растительное	5	5	5	5
Вес жареных грибов	-	30	-	20
Выход:	-	280	-	270

Свежие грибы шинкуют дольками и жарят до готовности. Сушеные грибы замачивают, варят, шинкуют соломкой и обжаривают.

Подготовленные грибы смешивают с тушеной капустой и обжаренным картофелем и прогревают.

168. Свекла, тушенная в сметане или соусе

Свекла	223	223	223	223
Вес отварной очищенной свеклы	-	175	-	175
Лук репчатый	-	-	60	50
Маргарин столовый	5	5	10	10
Вес лука пассированного	-	-	-	25
Сметана	30	30	-	-
или соусы N 444, 448	-	-	-	50
Выход: со сметаной	-	205	-	-
с соусом	-	-	-	250

Вареную или печеную свеклу очищают, нарезают соломкой или кубиками и прогревают с жиром, добавляют пассированный лук, сметану или соус молочный, либо сметанный и тушат 15 - 20 мин. на слабом огне.

169. Картофель и овощи, тушенные в соусе

Картофель	240	180	307	230
Морковь	25	20	13	10
Петрушка (корень)	11	8	-	-
Лук репчатый	18	15	12	10
Кулинарный жир	15	15	15	15
Перец горошком	0,05	0,05	0,05	0,05
Лавровый лист	0,02	0,02	0,02	0,02
Соусы N 419, 434, 448	-	75	-	50
Выход:	-	250	-	250

Картофель и коренья, нарезанные дольками, обжаривают по отдельности. Лук пассируют. Все соединяют и заливают соусом красным или томатным, или сметанным, добавляют перец горошком, лавровый лист, соль и тушат до готовности.

170. Рагу из овощей <1>

Картофель	67	50	107	80
Капуста белокочанная	38	30	63	50
Морковь	50	40	50	40
Репа	53	40	53	40
или брюква	51	40	51	40
Петрушка (корень)	13	10	-	-
Тыква	43	30	-	-
или кабачки	45	30	-	-
Лук репчатый	36	30	24	20
Соусы N 419, 434, 448	-	75	-	75
Чеснок	1,0	0,8	-	-
Кулинарный жир	10	10	10	10

Перец черный	0,05	0,05	0,05	0,05
Лавровый лист	0,02	0,02	0,02	0,02
Вес рагу	-	250	-	250
Маргарин или масло сливочное	5	5	5	5
Выход:	-	255	-	255

<1> При отсутствии того или иного вида овощей, указанных в рецептуре, можно приготовлять блюдо из остальных овощей, соответственно увеличив их закладку.

Сырой картофель, нарезанный дольками или кубиками, обжаривают. Отдельно пассируют нарезанные морковь, лук, петрушку, репу или брюкву. Картофель и овощи укладывают в сотейник, добавляют соус томатный либо сметанный, или красный и тушат 10 - 15 мин. Затем кладут нарезанные тыкву или кабачки, очищенные от кожи и семян, припущенную белокочанную капусту, нарезанную шашками, специи и продолжают тушение в течение 15 - 20 мин. За 5 - 10 мин. до готовности кладут растертый чеснок. При отпуске рагу поливают жиром.

171. Картофель, тушенный с луком и грибами

Картофель	-	-	251	188
Кулинарный жир	-	-	10	10
Лук репчатый	-	-	36	30
Кулинарный жир	-	-	5	5
Вес лука пассированного	-	-	-	15
Грибы белые свежие	-	-	50	38
или сушеные	-	-	13	13
Кулинарный жир	-	-	5	5
Вес жареных грибов	-	-	-	25
Соусы N 419, 434	-	-	-	50
Перец горошком	-	-	0,05	0,05
Лавровый лист	-	-	0,02	0,02
Выход:	-	-	-	255

Картофель нарезают кубиками, обжаривают, заливают красным или томатным соусом, затем добавляют, осторожно помешивая, жареные грибы, нашинкованные дольками, пассированный лук, специи и тушат до готовности.

ЖАРЕНЫЕ КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ

Овощи, как правило, жарят сырыми, в некоторых случаях предварительно отваренными.

Существует два основных способа: жаренье овощей и картофеля в небольшом количестве жира и в большом количестве жира - во фритюре.

Для жаренья продуктов в небольшом количестве жира следует использовать жиры, практически не содержащие влаги: масло топленое, растительное, гидрожир, топленые животные жиры.

При жареньи в небольшом количестве жира картофель, овощи и изделия из них (котлеты, зразы и др.) кладут на противень или сковороду с жиром, предварительно нагретым до 150 - 160 °С, и жарят с обеих сторон до появления на поверхности изделия поджаристой корочки. Доводят их до готовности в жарочном шкафу.

Во фритюре жарят картофель, лук репчатый и другие овощи. Жарят их в специальных аппаратах или глубоких толстодонных противнях со вставными металлическими сетками. Соотношение жира и овощей - 20:1. Температура жира при жареньи овощей во фритюре должна быть 160 - 165 °С. Лучшими жирами для жаренья во фритюре рекомендуется смесь рафинированного растительного масла с кулинарным жиром в соотношении 1:2 или смесь рафинированного растительного масла с топленым животным жиром в том же соотношении, или рафинированное подгидрированное подсолнечное масло, или кулинарный жир (фритюрный).

Овощи в жареном виде можно отпускать натуральными, с маслом, сметаной и соусами. Все блюда можно посыпать мелко рубленной зеленью петрушки, укропа (2 - 3 г на порцию весом нетто).

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
172. Картофель, жаренный ломтиками (из отварного)				
Картофель	413	301	413	301
Кулинарный жир	24	24	24	24
Вес жареного картофеля	-	250	-	250
Маргарин столовый	10	10	-	-
Сметана	20	20	-	-
Выход: с жиром	-	260	-	250
со сметаной	-	270	-	-

Картофель, сваренный в кожице, охлаждают, очищают, нарезают тонкими ломтиками, солят, кладут на горячую сковороду и жарят на жире, периодически встряхивая. Жарить картофель можно и на растительном масле. При отпуске картофель поливают маслом или сметаной. Можно подавать с зеленым луком по 5 - 10 г на порцию.

173. Картофель, жаренный брусочками, дольками, кубиками, ломтиками (из сырого)				
Картофель	483	362	483	362
Сало растительное	25	25	25	25
Вес жареного картофеля	-	250	-	250
Маргарин столовый	10	10	-	-
или сметана	20	20	-	-
Выход: с жиром	-	260	-	250
со сметаной	-	270	-	-

Нарезанный для жаренья сырой картофель промывают в холодной воде, чтобы кусочки не склеивались и не прилипали к противню. Затем его обсушивают, откинув на дуршлаг или сито. Подготовленный картофель солят и кладут слоем не более 5 см на горячую сковороду или противень с жиром и жарят при равномерном нагреве. По мере образования поджаристой корочки картофель аккуратно периодически перемешивают.

Если при жареньи на плите картофель полностью не прожарится, его следует поставить на несколько минут в жарочный шкаф. При жареньи картофеля в электросковороде перед окончанием жаренья сковороду накрывают крышкой и доводят картофель до готовности.

При отпуске картофель поливают жиром или сметаной.

174. Картофель, жаренный с луком и грибами или с луком				
Картофель жареный (N 381, 383)	-	200	-	250
Лук репчатый	24	20	48	40
Сало растительное	4	4	6	6
Вес пассированного лука	-	10	-	20
Грибы белые свежие	101	77	-	-
или грибы сушеные	25	25	-	-
Сало растительное	4	4	-	-
Вес жареных грибов	-	50	-	-
Выход: с луком	-	-	-	270
с грибами и луком	-	260	-	-

Свежие грибы и лук поджаривают отдельно. Сушеные грибы предварительно варят, шинкуют соломкой и обжаривают.

При отпуске картофель жареный перемешивают с луком или луком и грибами.

175. Котлеты картофельные

Картофель	287	215	293	220
Яйца	1/7 шт.	6	-	-
Сухари пшеничные	12	12	12	12
Вес полуфабриката	-	225	-	225
Кулинарный жир или масло растительное	10	10	10	10
Вес жареных котлет	-	200	-	200
Маргарин столовый	10	10	5	5
или сметана	20	20	15	15
или соусы N 442, 448, 450	-	75	-	50
Выход: с жиром	-	210	-	205
со сметаной	-	220	-	215
с соусом	-	275	-	250

Очищенный и промытый зрелый картофель варят (N 152), затем его обсушивают и в горячем состоянии протирают. В протертый картофель добавляют яйца, массу перемешивают, из нее формуют котлеты или биточки по две штуки на порцию, панируя в сухарях.

Подготовленные котлеты обжаривают, при отпуске поливают жиром или сбоку к котлетам подливают сметану или соусы грибной, сметанный, сметанный с луком.

176. Котлеты картофельные (из полуфабриката)

	БРУТТО	НЕТТО
Котлеты картофельные	4 шт.	200
Масло растительное или кулинарный жир	12	12
Вес жареных котлет	-	180
Маргарин столовый	5	5
или сметана	15	15
или соусы N 442, 448, 450	-	50
Выход: с жиром	-	185
со сметаной	-	195
с соусом	-	230

Котлеты картофельные из полуфабриката жарят и подают так же, как и котлеты, приготовленные по рецептуре N 175.

177. Зразы картофельные

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Картофель	233	175	240	180
Яйца	1/10 шт.	4	-	-
Вес картофельной массы	-	180	-	180
Морковь	-	-	25	20
Лук репчатый	48	40	48	40
Маргарин столовый	5	5	5	5
Яйца	1/2 шт.	20	-	-
Вес фарша	-	40	-	40
Сухари пшеничные	12	12	12	12
Вес полуфабриката	-	225	-	225
Кулинарный жир	10	10	10	10
Вес жареных зраз	-	200	-	200
Маргарин столовый	10	10	5	5
или сметана	20	20	15	15
или соусы N 442, 448, 450	-	75	-	50
Выход: с жиром	-	210	-	205
со сметаной	-	220	-	215
с соусом	-	275	-	250

Котлетную массу, приготовленную как для котлет из картофеля (N 175), делят на части, формуют из них лепешки по две штуки на порцию, на середину лепешки кладут фарш и соединяют края лепешек так, чтобы фарш оказался внутри изделия. Полученному изделию придают форму овального пирожка, панируют в сухарях и жарят. Отпускают так же, как котлеты картофельные (N 175).

Для приготовления фарша лук, нарезанный тонкой соломкой, пассируют, вареные яйца или морковь мелко нарезают, смешивают с пассированным луком, солят и добавляют молотый перец.

Соусы - грибной, сметанный, сметанный с луком.

178. Котлеты морковные

Морковь	156	125	200	160
Маргарин столовый	5	5	5	5
Бульон	30	30	-	-
или вода	-	-	35	35
Крупа манная	15	15	18	18
Творог	30	30	-	-
Яйца	1/10 шт.	4	-	-
Сухари пшеничные	12	12	12	12
Вес полуфабриката	-	180	-	180
Кулинарный жир	10	10	10	10
Вес жареных котлет	-	150	-	150
Маргарин столовый	10	10	5	5
или сметана	25	25	20	20
или соусы N 444, 448	-	75	-	50
Выход: с жиром	-	160	-	155
со сметаной	-	175	-	170
с соусом	-	225	-	200

Морковь шинкуют тонкой соломкой и припускают ее с добавлением бульона или воды и маргарина. Перед окончанием припускания всыпают тонкой струйкой манную крупу, хорошо размешивая, и варят до готовности.

Полученную массу охлаждают до 40 - 50 °С, добавляют в нее соль, яйца и протертый творог, все это размешивают и формуют котлеты по две штуки на порцию, панируют их в сухарях. Обжаривают котлеты обычным способом. При отпуске поливают жиром, сметаной или молочным, или сметанным соусом.

179. Котлеты капустные

Капуста белокочанная	156	125	213	170
Бульон	30	30	-	-
или вода	-	-	35	35
Яблоки свежие	43	38	-	-
Маргарин столовый	5	5	5	5
Крупа манная	15	15	20	20
Яйца	1/5 шт.	8	-	-
Сухари пшеничные	12	12	12	12
Вес полуфабриката	-	190	-	190
Сало растительное	10	10	10	10
Вес жареных котлет	-	150	-	150
Маргарин столовый	10	10	5	5
или сметана	25	25	20	20
или соусы N 444, 448	-	75	-	50
Выход: с жиром	-	160	-	155
со сметаной	-	175	-	170
с соусом	-	225	-	200

Капусту шинкуют соломкой или мелко рубят и припускают с бульоном или водой и жиром до полуготовности, всыпают тонкой струей манную крупу и тщательно перемешивают, варят 10 - 15 мин. Полученную массу охлаждают, добавляют в нее сырые яйца и соль, все тщательно

перемешивают, формуют котлеты по две штуки на порцию и обжаривают. Яблоки с удаленной семенной коробочкой нарезают соломкой, припускают с добавлением небольшого количества жира и соединяют с готовой капустной массой.

Отпускают котлеты с жиром или сметаной, или соусом молочным, или сметанным соусом.

180. Шницель капустный

Капуста белокочанная	225	180	225	180
Мука пшеничная	5	5	5	5
Яйца	1/5 шт.	8	1/8 шт.	5
Сухари пшеничные	15	15	15	15
Вес полуфабриката	-	190	-	190
Кулинарный жир	10	10	10	10
Вес жареного шницеля	-	150	-	150
Масло сливочное	10	10	5	5
или сметана	20	20	15	15
или соусы N 444, 448	-	75	-	50
Выход: с жиром	-	160	-	155
со сметаной	-	170	-	165
с соусом	-	225	-	200

Кочан после удаления кочерыжки варят 10 - 12 мин. в кипящей подсоленной воде, слегка охлаждают и разбирают на листья. Утолщенные стебли у листьев срезают или отбивают их тяпкой. Затем складывают по два листа, придают им овальную форму, панируют в муке, смачивают в яйце, панируют в сухарях и обжаривают с обеих сторон. Отпускают с маслом или сметаной, или соусом молочным, или сметанным.

181. Котлеты свекольные

Свекла	177	177	217	217
Вес вареной и очищенной свеклы	-	138	-	170
Маргарин сливочный	10	10	5	5
Крупа манная	15	15	18	18
Творог	30	30	-	-
Яйца	1/10 шт.	4	-	-
Сухари пшеничные	12	12	12	12
Вес полуфабриката	-	180	-	180
Сало растительное	10	10	10	10
Вес жареных котлет	-	150	-	150
Сметана	20	20	20	20
или соусы N 444, 448, 450	-	75	-	50
Выход: со сметаной	-	170	-	170
с соусом	-	225	-	200

Печеную или вареную в кожуре свеклу очищают, протирают или пропускают через мясорубку, прогревают, добавив маргарин. Затем всыпают тонкой струей при помешивании манную крупу и проваривают ее до полного разваривания. Дальнейший способ приготовления такой же, как котлет морковных (N 178).

Соусы - молочный или сметанный, или сметанный с луком.

	БРУТТО	НЕТТО

182. Баклажаны, кабачки, тыква жареные

Баклажаны	269	256
или кабачки	375	300
или тыква	357	250
Мука пшеничная	5	5
Масло растительное	12	12
Вес жареных овощей	-	200
Сметана	20	20
или соусы N 444, 448, 449	-	75

Выход: со сметаной	-	220
с соусом	-	275

Подготовленные баклажаны нарезают кружочками, солят и оставляют на 10 - 15 мин. для удаления горечи, затем обсушивают, панируют в муке и обжаривают с обеих сторон на сковороде с жиром.

Кабачки и тыкву очищают от кожицы, у тыквы удаляют семена, нарезают кружочками или ломтиками, посыпают солью, панируют в муке и обжаривают с обеих сторон на сковороде с жиром. Баклажаны и тыкву дожаривают в духовом шкафу.

При подаче жареные овощи поливают сметаной или соусом. Соусы - молочный, сметанный или сметанный с томатом.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
183. Кабачки, баклажаны жареные с молодым отварным картофелем				
Кабачки	193	154	385	308
или баклажаны	142	135	-	-
Картофель молодой	200	160	66	53
Масло растительное	10	10	10	10
Вес жареных овощей	-	100	-	200
Вес отварного картофеля	-	150	-	50
Сметана	20	20	20	20
или соусы N 444, 448, 449	-	50	-	50
Выход: со сметаной	-	270	-	270
с соусом	-	300	-	300

Кабачки и баклажаны обрабатываются так же, как указано в рецептуре N 182, но жарят в натуральном виде. Молодой картофель отваривают (N 152).

Отпускается блюдо со сметаной или с соусом молочным, или сметанным, или сметанным с томатом.

ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ И ГРИБЫ

К блюдам этой группы относятся овощи, запеченные в соусе, запеканки и фаршированные овощи.

Овощи, предназначенные для запекания в соусе, предварительно жарят или варят.

Запеканки готовят из картофеля, капусты, моркови, тыквы и различных овощей. Картофель для запеканок очищают, варят, воду сливают, а картофель в горячем виде протирают.

Морковь, капусту шинкуют, припускают с небольшим количеством жидкости и жира, добавляют манную крупу. Все это хорошо перемешивают и продолжают варку 10 - 15 мин. на слабом огне, непрерывно помешивая до тех пор, пока манная крупа набухнет полностью. Овощную массу охлаждают до 40 - 50 °С, добавляют яйца, сахар и другие компоненты и хорошо перемешивают.

Фаршированными запекают мелкие кабачки, диаметр которых не более 8 см, сладкий овощной перец и другие овощи.

Кабачки перед фаршированием очищают от кожицы, разрезают поперек на кружки толщиной 4 - 5 см, удаляют семена с сердцевиной, мякотью и варят до полуготовности. У перца удаляют стебель вместе с сердцевиной и семенами, затем промывают и погружают в кипящую воду на 1 - 2 мин.

Запекают овощи в жарочном шкафу при 250 - 280 °С. Запекание продолжают до образования корочки на поверхности изделия и температуры внутри его 80 °С.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
184. Картофель, запеченный в сметанном соусе				

Картофель	289	217	275	206
или картофель молодой	-	-	266	213
Маргарин столовый	10	10	-	-
Вес жареного картофеля	-	150	-	-
Вес вареного картофеля	-	-	-	200
Соус N 448	-	100	-	125
Сыр голландский	5,4	5	5,4	5
Маргарин сливочный	5	5	5	5
Вес полуфабриката	-	260	-	335
Выход:	-	235	-	300

Сырой очищенный картофель нарезают кубиками (рецептура N 1) и жарят, а по рецептуре N 2 сырой картофель очищают, варят, затем нарезают ломтиками. Подготовленный картофель укладывают на порционную сковороду, поливают сметанным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают жиром и запекают.

185. Картофель, запеченный с грибами или луком в сметанном соусе

Картофель	207	155	248	186
или картофель молодой	200	160	239	191
Вес вареного картофеля	-	150	-	180
Грибы белые свежие	101	77	-	-
Лук репчатый	-	-	48	40
Маргарин	10	10	10	10
Вес грибов жареных	-	50	-	-
Вес лука пассированного	-	-	-	20
Соус N 448	-	125	-	125
Сыр голландский	5,4	5	5,4	5
Маргарин сливочный	5	5	5	5
Вес полуфабриката	-	335	-	335
Выход:	-	300	-	300

Картофель нарезают кубиками, отваривают в подсоленной воде и укладывают на смазанную жиром порционную сковороду. Грибы дольками или нашинкованный лук обжаривают, соединяют с соусом сметанным, заливают им картофель, посыпают сыром, сбрызгивают жиром и запекают.

186. Картофельное пюре запеченное

Картофельное пюре N 380	-	250	-	250
Яйца	1/4 шт.	10	-	-
Сметана	5	5	5	5
Вес полуфабриката	-	265	-	255
Вес запеченного пюре	-	240	-	230
Масло сливочное	5	5	5	5
Выход:	-	245	-	235

Картофельное пюре (N 380) выкладывают на сковороды или противни, на поверхность наносят ложкой узор, смазывают сметаной или смесью яйца со сметаной и запекают. При отпуске нарезают на порции и поливают маслом.

187. Рулет, запеканка картофельные с овощами, грибами

Картофель	240	180	240	180
Вес картофельной массы	-	175	-	175
Для фарша:				
Капуста свежая	50 / 40 <1>	30	50 / 40 <1>	30
или квашеная	57 / 40 <1>	30	57 / 40 <1>	30

или грибы сушеные	15	30	-	-
Лук репчатый	24 / 20 <1>	10	-	-
Маргарин столовый	10	-	10	-
Яйца	-	-	1/4 шт.	10
Вес фарша	-	40	-	40
Сухари	5	5	5	5
Сметана	5	5	5	5
Вес полуфабриката	-	225	-	225
Вес запеченного рулета или запеканки	-	200	-	200
Соусы N 442, 448, 434	-	75	-	50
или сметана	20	20	15	15
Выход: с соусом	-	275	-	250
со сметаной	-	220	-	215

<1> В графе брутто числителем показывается вес продуктов брутто, знаменателем - вес продуктов нетто. В графе нетто указан вес готовых продуктов.

Картофельную массу, приготовленную как для картофельных котлет (N 175), выкладывают на чистую, смоченную водой салфетку. На середину массы кладут фарш и придают ей форму рулета, который с салфетки перекладывают швом вниз на смазанный маслом противень, смазывают сметаной, смешанной с яйцом, посыпают сухарями, делают ножом 2 - 3 прокола вдоль по направлению рулета, сбрызгивают жиром и запекают.

Для приготовления фарша шинкованную или рубленую капусту обжаривают, грибы варят, шинкуют соломкой или кубиками и слегка обжаривают, лук пассируют. Капусту или грибы, пассированный лук, вареные рубленые яйца смешивают, добавляют перец, можно добавить зелень петрушки или укропа (5 г весом нетто).

При изготовлении запеканки картофельную массу делят пополам. Одну половину кладут на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, равномерно распределяют на ней фарш, который закрывают оставшейся картофельной массой. Поверхность изделия разравнивают, смазывают сметаной, посыпают сухарями, сбрызгивают жиром и запекают.

Количество фарша в запеканке можно увеличить до 80 г, соответственно увеличив выход.

Готовые рулет и запеканку режут на порции, при отпуске поливают соусом грибным или сметанным, или томатным, или сметаной.

188. Картофельные ватрушки с фаршем

Картофель	-	-	233	175
Яйца	-	-	1/4 шт.	10 <1>
Мука пшеничная	-	-	5	5
Вес картофельной массы	-	-	-	175
Фарши N 577, 586	-	-	60	60
Вес полуфабриката	-	-	-	235
Выход:	-	-	-	200

<1> 1/10 шт. яйца оставляют на смазку.

В протертый картофель добавляют яйца, муку и все хорошо перемешивают.

Для ватрушек картофельную массу формуют в виде шариков, делают в них углубления и заполняют фаршем грибным или творожным. Сформованные ватрушки укладывают на лист, смазывают яйцом и выпекают.

189. Капустная запеканка

Капуста белокочанная	195	156	278	222
Маргарин столовый	10	10	10	10
Вес припущенной капусты	-	140	-	200
Крупа манная	20	20	25	25

Яйца	1/4 шт.	10	-	-
Сухари	5	5	5	5
Сметана	5	5	5	5
Вес полуфабриката	-	180	-	235
Вес готовой запеканки	-	150	-	200
Соусы N 444, 448, 449	-	75	-	50
или сметана	25	25	20	20
Выход: с соусом	-	225	-	250
со сметаной	-	175	-	220

Капусту шинкуют соломкой или мелко рубят и припускают с добавлением жира. Затем всыпают манную крупу и при периодическом помешивании проваривают до готовности, после чего охлаждают до 40 - 50 °С и добавляют сырые яйца. Капустную массу выкладывают ровным слоем на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень или сковороду, смазывают сметаной и запекают. Готовую запеканку нарезают на порции. Отпускают с соусом молочным или сметанным, или сметанным с томатом, или сметаной.

190. Морковная запеканка

Морковь	156	125	250	200
Маргарин столовый	10	10	10	10
Творог	76	75	-	-
Крупа манная	20	20	20	20
Яйца	1/5 шт.	8	-	-
Сахар	10	10	6	6
Сухари	5	5	5	5
Сметана	5	5	5	5
Вес полуфабриката	-	235	-	235
Вес готовой запеканки	-	200	-	200
Соусы N 444, 448	-	75	-	50
или сметана	25	25	20	20
или масло сливочное	10	10	5	5
Выход: с соусом	-	275	-	250
со сметаной	-	225	-	220
с маслом	-	210	-	205

Морковь шинкуют соломкой и припускают с жиром, всыпают манную крупу и варят до готовности, затем охлаждают до 40 - 50 °С, добавляют яйца.

Смешивают с протертым творогом и сахаром или только с сахаром. Смесь выкладывают на противень, смазанный жиром, и посыпают сухарями, поверхность разравнивают, смазывают сметаной, смешанной с сырыми яйцами, сбрызгивают жиром и запекают.

При отпуске запеканку поливают маслом или сметаной, или соусом молочным, или сметанным.

191. Овощная запеканка

Картофель	137 / 103 <1>	100	137 / 103 <1>	100
Капуста белокочанная	55 / 44 <1>	40	70 / 56 <1>	50
Морковь	54 / 43 <1>	40	48 / 38 <1>	35
Репа	29 / 22 <1>	20	29 / 22 <1>	20
Лук репчатый	24 / 20 <1>	10	24 / 20 <1>	10
Маргарин столовый	15	-	10	-
Яйца	1/5 шт.	8	-	-
Манная крупа	10	10	10	10
Сухари	10	10	10	10
Сметана	5	5	5	5
Вес полуфабриката	-	235	-	235
Вес готовой запеканки	-	200	-	200
Сметана	25	25	20	20
или масло сливочное	10	10	5	5
или соусы N 444, 448, 449	-	75	-	50

Выход: со сметаной	-	225	-	220
с маслом	-	210	-	205
с соусом	-	275	-	250

<1> В графе брутто числителем показывается вес продуктов брутто, знаменателем - вес продуктов нетто. В графе нетто указан вес готовых продуктов.

Нарезанные соломкой по отдельности припущенные морковь, репу и капусту соединяют с пассированным луком, манной крупой и проваривают. Овощную массу смешивают с протертым вареным картофелем, яйцами, укладывают на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень или сковороду, смазывают сметаной, посыпают сухарями и запекают.

При отпуске запеканку нарезают на порции и поливают сметаной, маслом или соусом молочным, или сметанным, или сметанным с томатом.

192. Пудинг овощной

Картофель	-	-	112	84
Маргарин сливочный	-	-	5	5
Вес обжаренного картофеля	-	-	-	70
Капуста свежая	90	72	70	56
Морковь	81	65	54	43
Молоко	30	30	30	30
Маргарин сливочный	5	5	5	5
Вес припущенной капусты	-	65	-	50
Вес припущенной моркови	-	60	-	40
Зеленый горошек (консервированный)	46	30	-	-
Крупа манная	15	15	15	15
Яйца	1/2 шт.	20	1/4 шт.	10
Сметана	5	5	5	5
Сухари	5	5	5	5
Вес полуфабриката	-	225	-	225
Вес пудинга	-	200	-	200
Сметана	30	30	20	20
или соусы N 444, 448	-	75	-	75
Выход: со сметаной	-	230	-	220
с соусом	-	275	-	275

Морковь, нарезанную мелкими кубиками, и нарубленную капусту припускают в небольшом количестве кипяченого молока и жира, картофель, нарезанный мелкими кубиками, слегка обжаривают. Подготовленные овощи и зеленый горошек соединяют с манной крупой и проваривают. Массу слегка охлаждают, добавляют желтки и взбитые белки. Все аккуратно перемешивают и выкладывают в форму или противень, смазанные жиром и посыпанные сухарями. Изделие смазывают сметаной и запекают.

Отпускают пудинг со сметаной или соусом молочным, либо сметанным.

193. Солянка овощная

Капуста тушеная N 393	-	200	-	200
Лук репчатый	24 / 20 <1>	10	36 / 30 <1>	15
Огурцы соленые	68 / 41 <1>	35	68 / 41 <1>	35
Каперсы	10	5	10	5
Грибы соленые	24	20	18	15
Масло растительное	7	7	5	5
Сухари	3	3	5	5
Сыр	5,4	5	-	-
Вес полуфабриката	-	280	-	280
Выход:	-	250	-	250

<1> В графе брутто числителем показывается вес продуктов брутто, знаменателем - вес продуктов нетто. В графе нетто указан вес готовых продуктов.

В тушеную капусту, лучше квашеную (N 393), добавляют пассированный лук, соленые огурцы, очищенные от кожицы и семян, нарезанные соленые грибы, каперсы и прогревают. Все это укладывают на противень или сковороду, смазанные жиром, посыпают тертым сыром, смешанным с сухарями, или только сухарями и запекают. Или же на противень, смазанный жиром, кладут слой тушеной капусты, на нее прогретые продукты, сверху другой слой капусты тушеной, поверхность посыпают сыром с сухарями и запекают. Можно приготовить солянку без каперсов, соответственно изменив выход. При отпуске солянку нарезают на порции.

194. Голубцы овощные

Капуста белокочанная	190	152	190	152
Вес вареной капусты	-	140	-	140
Для фарша:				
Грибы белые свежие	53 / 40 <1>	20	-	-
или грибы сушеные	10 / 20 <1>	20	-	-
Морковь	28 / 22 <1>	15	46 / 37 <1>	25
Репа	-	-	17 / 13 <1>	10
Лук репчатый	36 / 30 <1>	15	36 / 30 <1>	15
Зелень петрушки	3	2	3	2
Маргарин столовый	15	-	12	-
Рис	11	30 <2>	11	30 <2>
Вес фарша	-	80	-	80
Вес полуфабриката	-	220	-	220
Соусы N 448, 449	-	100	-	100
Выход:	-	250	-	250

<1> В графе брутто числителем показывается вес продуктов брутто, знаменателем - вес продуктов нетто. В графе нетто указан вес готовых продуктов.

<2> Вес риса вареного.

Кочан капусты (с удаленной кочерыжкой) отваривают в подсоленной воде до полуготовности, разбирают на отдельные листья, утолщенные части слегка отбивают тяпкой. На подготовленные листья капусты кладут фарш и завертывают их в виде конвертов. Голубцы укладывают на противень или сковороду, обжаривают, заливают соусом сметанным или сметанным с томатом и запекают.

Для фарша мелко нарезанные овощи пассируют, добавляют зелень, а грибы жарят и соединяют с вареным рисом.

195. Перец, фаршированный овощами и рисом

Перец овощной (сладкий)	187	140	160	120
Для фарша:				
Рис	14	38	11	30
Морковь	28 / 22 <1>	15	36 / 29 <1>	20
Лук репчатый	48 / 40 <1>	20	24 / 20 <1>	10
Помидоры свежие	56 / 48 <1>	30	38 / 32 <1>	20
Маргарин столовый	15	-	10	-
Вес фарша	-	100	-	80
Вес полуфабриката	-	240	-	200
Соусы N 444, 448, 449	-	75	-	75
Выход:	-	250	-	220

<1> В графе брутто числителем показывается вес продуктов брутто, знаменателем - вес продуктов нетто. В графе нетто указан вес готовых продуктов.

Стручковый сладкий перец подрезают вокруг плодоножки и удаляют ее вместе с семенами, не нарушая целости стручка. Перец заливают горячей водой и варят 1 - 2 мин., затем откидывают на дуршлаг и заполняют фаршем, заливают соусом и тушат в жарочном шкафу до готовности. Для приготовления фарша рис варят в подсоленной воде до полуготовности, затем добавляют пассированные овощи и все перемешивают. Отпускают перец с соусом молочным или сметанным, либо сметанным с томатом.

196. Кабачки, фаршированные овощами

Кабачки	249 / 167 <1>	150	182 / 122 <1>	110
Для фарша:				
Капуста белокочанная	-	-	41 / 33 <1>	25
Лук репчатый	36 / 30 <1>	15	24 / 20 <1>	10
Морковь	64 / 51 <1>	35	1 / 15 <1>	10
Петрушка (корень)	21 / 16 <1>	10	11 / 8 <1>	5
Томат-пюре	10	10	10	10
Лук зеленый	19 / 15 <1>	10	10 / 8 <1>	5
Маргарин столовый	20	-	15	-
Перец	0,02	0,02	0,02	0,02
Чеснок	3	2	2	1,5
Вес фарша	-	75	-	55
Сыр голландский	5,4	5	5,4	5
Вес полуфабриката	-	225	-	170
Вес запеченных кабачков	-	200	-	150
Соус N 448	-	75	-	50
или сметана	30	30	20	20
Выход: с соусом	-	275	-	200
со сметаной	-	230	-	170

Кабачки очищают от кожицы, разрезают поперек, удаляют семена с частью мякоти и отваривают до полуготовности в подсоленной воде. Отварные кабачки заполняют овощным фаршем, кладут на смазанный жиром противень, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают. Затем кабачки заливают сметанным соусом или сметаной и доводят до кипения.

Для приготовления фарша капусту жарят, морковь и петрушку нарезают мелкими кубиками или соломкой и пассируют. Репчатый лук, нарезанный полукольцами, пассируют отдельно. Затем все смешивают, добавляют пассированный томат-пюре, мелко нарезанный и слегка поджаренный зеленый лук, измельченную зелень, чеснок, перец и все хорошо прогревают.

197. Баклажаны, фаршированные овощами

Баклажаны	179	170	179	170
Для фарша:				
Лук репчатый	36 / 30 <1>	15	36 / 30 <1>	15
или лук зеленый	29 / 23 <1>	15	29 / 23 <1>	15
Морковь	46 / 37 <1>	25	64 / 51 <1>	35
Яйца	1/4 шт.	10	-	-
Петрушка (корень)	21 / 16 <1>	10	15 / 11 <1>	7
или сельдерей (корень)	24 / 16 <1>	10	16 / 11 <1>	7
Масло растительное	15	-	10	-
Томат-пюре	-	-	10	10
Помидоры	25 / 21 <1>	13	19 / 16 <1>	10
Чеснок	2	1,5	1	0,8
Перец	0,02	0,02	0,02	0,02
Вес фарша	-	80	-	80
Вес полуфабриката	-	250	-	250
Вес готовых баклажанов	-	200	-	200
Соусы N 448, 449	-	75	-	75
Выход:	-	275	-	275

<1> В графе брутто числителем показывается вес продуктов брутто, знаменателем - вес продуктов нетто. В графе нетто указан вес готовых продуктов.

Баклажаны разрезают вдоль на две части, удаляют семена, солят, оставляют на 10 - 15 мин., чтобы выделился сок, и заполняют их овощным фаршем. После этого баклажаны укладывают в один ряд на противень, добавляют небольшое количество бульона или воды и тушат в жарочном шкафу до готовности.

При отпуске поливают соусом сметанным или сметанным с томатом.

Для фарша морковь и петрушку (или сельдерей) нарезают мелкими кубиками или соломкой и пассируют вместе, отдельно пассируют репчатый лук, нарезанный полукольцами. Продукты смешивают, добавляют томат-пюре, жареные помидоры, измельченный чеснок и все доводят до кипения. Затем в фарш добавляют нарезанные ломтиками вареные яйца, соль, перец.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
198. Капуста цветная, белокочанная, савойская, запеченная под соусом				
Капуста цветная 2-го сорта	288	144	222	111
или белокочанная ранняя	191	153	148	118
или савойская	181	141	140	109
Вес вареной капусты	-	130	-	100
Соусы N 445, 448	-	100	-	75
Сыр голландский	5,4	5	5,4	5
Масло сливочное	5	5	5	5
Вес полуфабриката	-	235	-	180
Вес запеченной капусты	-	200	-	150
Масло сливочное	5	5	-	-
Выход:	-	205	-	150

Кочаны белокочанной и савойской капусты освобождают от грубых кочерыжек и испорченных листьев, моют, нарезают на куски, закладывают в горячую подсоленную воду, быстро доводят до кипения и варят до готовности в закрытой посуде при слабом кипении. Варка цветной капусты дана в рецептуре N 158. Готовую капусту вынимают из отвара, дают стечь воде, укладывают на сковороду, смазанную маслом и политую слегка соусом, заливают горячим молочным или сметанным соусом, посыпают сухарями или тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

При отпуске поливают маслом (по I колонке).

	БРУТТО	НЕТТО
199. Грибы в сметанном соусе		
Грибы белые свежие	182	138
или грибы сушеные	45	45
или шампиньоны	170	129
Маргарин столовый	10	10
Вес готовых грибов	-	90
Соус сметанный N 448	-	75
Сыр голландский	5,4	5
Вес полуфабриката	-	170
Выход:	-	150

Подготовленные свежие белые грибы нарезают дольками и обжаривают в течение 10 - 12 мин., а шампиньоны отваривают. Затем заливают сметанным соусом, доводят до кипения, раскладывают на смазанные маслом порционные сковороды, посыпают сыром, сбрызгивают маслом и запекают так, чтобы на поверхности образовалась легкая румяная корочка.

IV. БЛЮДА ИЗ КРУП

КАШИ

Каши можно варить из любого вида крупы; варят их на воде и на цельном или разбавленном водой молоке.

По консистенции каши делятся на рассыпчатые, вязкие и жидкие в зависимости от соотношения крупы и жидкости, взятых при варке.

В помещенной таблице (см. ниже) даны примерные нормы жидкости на 1 кг крупы для каш различных консистенций из наиболее распространенных круп. Нормы жидкости, указанные в таблице, рассчитаны для варки каш в котлах емкостью от 30 до 80 л. При уменьшении емкости котлов количество жидкости, указанное в таблице, может быть увеличено, но не более чем на 5 - 10% для рассыпчатых каш и на 2 - 3% для вязких каш. При большей емкости котлов количество жидкости соответственно уменьшают.

Таблица 1

НОРМА ЖИДКОСТИ И СОЛИ ДЛЯ ВАРКИ КАШ НА 1 КГ КРУПЫ И ВЫХОД

Наименование каш	Вода, л	Соль, г	Привар, %	Выход, кг	Влажность в % (допускаются отклонения +/- 1,5%)
1	2	3	4	5	6
Гречневая:					
рассыпчатая <1>	1,50	21	110	2,10	60
вязкая	3,20	40	300	4,00	79
Пшенная:					
рассыпчатая	1,80	25	150	2,50	66
вязкая	3,20	40	300	4,00	79
жидкая	4,20	50	400	5,00	83
Рисовая:					
рассыпчатая	2,10	28	180	2,80	70
вязкая	3,70	45	350	4,50	81
жидкая	5,70	65	550	6,50	87
Перловая:					
рассыпчатая	2,40	30	200	3,00	72
вязкая	3,70	45	550	4,50	81
Ячневая:					
рассыпчатая	2,40	30	200	3,00	72
вязкая	3,70	45	350	4,50	81
Овсяная:					
вязкая	3,20	40	300	4,00	78
жидкая	4,20	50	400	5,00	83
Овсяная геркулес:					
вязкая	3,70	45	350	4,50	81
жидкая	5,70	65	550	6,50	87
Манная:					
вязкая	3,70	45	350	4,50	81
жидкая	5,70	65	550	6,50	87
Пшеничная:					
рассыпчатая	1,80	25	150	2,50	66
вязкая	3,20	40	300	4,00	79
жидкая	4,20	50	400	5,00	83
Кукурузная:					
рассыпчатая	2,40	30	200	3,00	72
вязкая	2,70	35	250	3,50	76
жидкая	4,2	50	400	5,00	83
Из саго натурального:					
рассыпчатая	3,30	40	300	4,00	78
вязкая	4,2	50	400	5,00	83
Из саго искусственного:					
рассыпчатая	2,25	30	200	3,00	71

вязкая	3,25	40	300	4,00	78

<1> Норма выхода на кашу из сырой крупы, из поджаренной выход - 2,4.

При варке каш в котлах емкостью 150 - 250 л на кашу требуется меньше жидкости, а при варке в небольшой и низкой посуде (сотейнике) - больше указанного в таблице количества.

Чтобы приготовить кашу нужной консистенции, а также получить определенный ее выход, при варке необходимо соблюдать правильное соотношение крупы и жидкости.

Количество жидкости определяется по приведенной табл. 1 (см. выше) путем умножения указанного в таблице количества воды на количество взятой крупы.

Пример. Необходимо приготовить 100 порций гречневой рассыпчатой каши. Согласно рецептуре на одну порцию каши для выхода 250 г требуется 120 г крупы; на 100 порций потребуется 120 x 100 = 12000 г, или 12 кг крупы.

Из приведенной выше табл. 1 видим, что для приготовления рассыпчатой гречневой каши на 1 кг крупы требуется 1,5 л воды. Следовательно, на 12 кг крупы надо взять 1,5 x 12 = 18 л воды.

Для каш из круп, которые перед варкой не промывают (гречневая, манная, геркулес и мелкая полтавская), все полагающееся количество жидкости сразу вливают в котел, добавляют соль и другие продукты, предусмотренные рецептурой, и, когда жидкость закипит, закладывают крупу.

При изготовлении каш из круп, которые перед варкой промывают (рис, пшено, перловая и др.), следует учитывать, что в крупе при промывке всегда остается значительное количество воды. Это следует иметь в виду при дозировании жидкости. Количество этой воды в отдельных случаях неодинаково и колеблется в пределах 10 - 30% от веса сухой крупы.

Чтобы выдержать необходимое соотношение крупы и жидкости независимо от того, сколько воды осталось в крупе или промывке, поступают так: в варочный котел наливают нужное количество воды, когда вода закипит, засыпают вымытую крупу, после этого при помощи котломера измеряют общий объем, который занимают вода и крупа в котле. Если этот объем оказывается больше нормального (заранее определенного по табл. 2), излишек воды выливают, и, наоборот, если объем получился меньше, добавляют горячую воду до нормы. Таким образом достигается более или менее точное соотношение воды и крупы в каше независимо от количества воды, оставшейся в крупе при промывке.

В приводимой ниже таблице 2 показано, какой объем (в литрах) должен занимать 1 кг крупы с водой в варочном котле в зависимости от консистенции каши. Соль и сахар кладут в котел с жидкостью до того, как засыпают крупу, и размешивают до полного их растворения. Количество соли в рецептурах не указано. Для каш, приготовляемых на воде, берут 10 г соли, а для молочных и сладких - 4 - 5 г на 1 кг готовой каши.

Таблица 2

ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ (В ЛИТРАХ) ВОДЫ С КРУПОЙ
ПРИ ВАРКЕ КАШ РАЗЛИЧНОЙ КОНСИСТЕНЦИИ

Наименование каш	Рассыпчатая	Вязкая	Жидкая
Гречневая	2,3	4,0	-
Пшенная	2,6	4,0	5,0
Перловая	3,0	4,5	-
Пшеничная	2,7	4,5	5,0
Рисовая	3,0	4,5	6,0
Овсяная	3,0	4,6	6,0

Для улучшения вкуса и внешнего вида рассыпчатых каш в котел с жидкостью перед засыпкой крупы можно добавить жир.

Указанные в рецептурах жиры можно заменять: масло сливочное - маслом топленым или маргарином столовым; масло топленое - маргарином столовым или маслом сливочным; маргарин столовый - маргарином сливочным, маслом растительным.

Количество жира и сахара на блюдо, указанное в рецептурах, допускается изменять. На порцию каши по любой рецептуре можно взять 10 - 15 г жира. Сахара добавляется в количестве 5, 10, 20 или 25 г, при этом соответственно изменяется и выход блюда. Каши можно отпускать с вареньем, джемом, повидлом, медом 25 - 30 г на порцию.

Отходы при переборке, просеивании и промывке круп, составляющие 1 - 1,5%, учтены в рецептурах при определении выхода готовых изделий.

На приготовление каши из дробленого пшена, риса и овсяной крупы норму ее увеличивают против указанной в рецептуре на 2%.

* * *

Перед варкой каши крупу просеивают, перебирают и промывают. При этом удаляют мучель и посторонние примеси. Для рассыпчатой гречневой каши крупу иногда поджаривают.

Просеивают крупы в зависимости от величины ядер или частиц через сита с разными размерами ячеек (на сите остаются крупа или примеси).

Манную и некоторые другие крупы иногда просеивают два раза; первый раз через сито с мелкими размерами ячеек для отделения мучели и второй раз через сито с более крупными отверстиями, чтобы примеси остались на сите. Оставшиеся после просеивания примеси - необрушенные, почерневшие и побуревшие зерна и др. - удаляют переборкой вручную.

Промывают крупу для удаления пыли и пустотелых зерен. Не промывают только крупы - манную, гречневую, мелкую полтавскую, ячневую и геркулес. При варке небольшими партиями (по 2 - 3 кг крупы) ячневую и гречневую крупы можно также промывать.

При промывании крупу заливают свежей водой, меняя ее 2 - 3 раза. Делают это непосредственно перед закладкой ее в котел. Рис, пшено и перловую крупу сначала промывают теплой водой, а затем горячей. Ячневую крупу промывают только теплой водой.

Обжаривают только гречневую крупу, чтобы сократить срок варки из нее каши. Перебранную крупу насыпают в противень слоем не более 4 см и обжаривают в жарочном шкафу при температуре 110 - 120 °С до светло-коричневого цвета, периодически помешивая.

Для каши из поджаренной крупы воды берут несколько больше. Это необходимо потому, что влажность крупы при поджаривании уменьшается примерно на 10%. На приготовление каши из поджаренной крупы затрачивается 1,5 - 2 часа, но ее вкусовые качества уступают каше, приготовленной из сырой (неподжаренной) крупы. Из сырой гречневой крупы каша достигает готовности за 4,5 часа, приобретая коричневый цвет и приятный своеобразный запах.

РАССЫПЧАТЫЕ КАШИ

Рассыпчатые каши - рисовую, гречневую, пшенную, перловую, ячневую, пшеничную, полтавскую - варят на воде. В готовой рассыпчатой каше зерна должны быть полностью набухшими, хорошо проваренными, в основном сохранившими форму и легко отделяющимися друг от друга.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
200. Каша гречневая рассыпчатая				
Крупа гречневая	96	96	120	120
Вода	145	145	180	180
Вес каши	-	200	-	250
Маргарин столовый или масло сливочное	15	15	10	10
или сахар	20	20	25	25
или молоко	200	190 <1>	250	235 <1>
Выход: с жиром	-	215	-	260
с сахаром	-	220	-	275
с молоком	-	390	-	485

<1> Вес кипяченого молока.

В котел с кипящей (не сильно) водой всыпают перебранную крупу и перемешивают; всплывшие пустотелые зерна удаляют черпаком или шумовкой. Варят до загустения, помешивая крупу веселкой сверху вниз. Во время варки можно добавлять жир или использовать его, поливая кашу при отпуске. Когда каша сделается густой, посуду закрывают крышкой и доваривают кашу в течение 4,5 часа; за это время она хорошо упреет, приобретет коричневый цвет и своеобразный приятный запах.

В пароварочном котле после набухания каши убавляют нагрев и продолжают его еще около 30 мин., затем котел выключают. Упревание каши происходит в котле за счет использования его термостных свойств.

При варке в небольших наплитных котлах и кастрюлях кашу для упревания следует поставить в жарочный шкаф. Если температура шкафа слишком высока, то посуду с кашей ставят в шкаф на противень с горячей водой.

Горячую кашу кладут на тарелку и поливают жиром или посыпают сахаром.

Кипяченое молоко горячее или холодное подают в стакане или глубокой тарелке вместе с кашей.

201. Каша пшенная или пшеничная рассыпчатая

Крупа пшеничная или пшенная	80	80	100	100
Вода	146	146	182	182
Вес каши	-	200	-	250
Маргарин столовый или масло сливочное	15	15	10	10
или сахар	20	20	25	25
или молоко	200	190 <1>	250	235 <1>
Выход: с жиром	-	215	-	260
с сахаром	-	220	-	275
с молоком	-	390	-	485

<1> Вес кипяченого молока.

В посуду наливают воду, доводят ее до кипения, кладут соль, всыпают при помешивании промытое пшено или пшеничную крупу и варят кашу так же, как и гречневую (N 200). Загустевшую кашу плотно закрывают крышкой и оставляют для упревания на 1,5 - 2 часа, поддерживая такой же нагрев, как при варке гречневой каши.

Пшенную кашу варят и другим способом. Подготовленное пшено всыпают в большое количество кипящей подсоленной воды (5 - 6 л воды и 50 - 60 г соли на 1 кг сухого пшена) и варят, помешивая, 5 - 10 мин., после этого сливают лишнюю воду с таким расчетом, чтобы полуразваренная крупа с оставшейся водой занимала объем (в литрах) в 2,5 раза больший, чем занимало пшено, взятое для варки.

Горячую кашу кладут в тарелку и поливают жиром или посыпают сахаром. Кипяченое молоко подают в горячем или холодном виде в стакане или в глубокой тарелке вместе с кашей.

202. Каша перловая или ячневая рассыпчатая

Крупа перловая или ячневая	67	67	84	84
Вода	163	163	204	204
Вес каши	-	200	-	250
Маргарин столовый или масло сливочное	15	15	10	10
или сахар	20	20	25	25
или молоко	200	190 <1>	250	235 <1>
Выход: с жиром	-	215	-	260
с сахаром	-	220	-	275
с молоком	-	390	-	485

<1> Вес кипяченого молока.

Перловую или ячневую каши варят и отпускают так же, как и пшеничную или пшенную (рецептура N 201).

Для упревания перловой и ячневой крупы требуется около 3 час.

203. Каша рисовая рассыпчатая

Рис	72	72	90	90

Вода	151	151	189	189
Вес каши	-	200	-	250
Маргарин столовый или масло сливочное	15	15	10	10
или сахар	20	20	25	25
или молоко	200	190 <1>	250	235 <1>
Выход: с жиром	-	215	-	260
с сахаром	-	220	-	275
с молоком	-	390	-	485

<1> Вес кипяченого молока.

Подготовленный рис засыпают в подсоленный кипяток и варят его при слабом кипении, изредка помешивая. Во время варки можно добавить жир. Как только зерна набухнут, перемешивание прекращают, посуду закрывают крышкой и доваривают кашу в течение 30 - 40 мин. При варке в наплитной посуде (котел, кастрюля, сотейник) кашу доваривают в жарочном шкафу или на умеренно нагретом участке плиты.

Рисовую кашу можно варить откидным способом. Для этого подготовленный рис кладут в подсоленный кипяток (6 л воды и 60 г соли на 1 кг риса) и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают на дуршлаг или сито, промывают горячей кипяченой водой. После стекания воды рис кладут в посуду, добавляют растопленный жир, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу или на плите с умеренным нагревом. Отпускают кашу так же, как описано в рецептуре N 201.

204. Каша рассыпчатая со шпиком и луком

Крупа гречневая	96	96	120	120
или пшенная, пшеничная	80	80	100	100
или ячневая	67	67	84	84
или рис	72	72	90	90
Вес каши	-	200	-	250
Лук репчатый	30	25	30	25
и шпик (сало свиное)	35	33	35	33
Вес пассированного лука со шпиком	-	40	-	40
или лук репчатый	30	25	30	25
и кулинарный жир	15	15	10	10
Вес пассированного лука с жиром	-	25	-	20
Выход: с луком и шпиком	-	240	-	290
с луком и жиром	-	225	-	270

Шпик нарезают кубиками (толщиной 5 - 6 мм), кладут на сковороду или противень и жарят до тех пор, пока из него не вытопится примерно половина жира. Затем прибавляют лук, нарезанный так же, как шпик, и пассируют. При отпуске горячую гречневую (N 200) или пшенную (N 201), или ячневую (N 202), или рисовую (N 203) каши смешивают со шпиком и луком или пассированным на жире репчатым луком и поливают кашу оставшимся жиром.

205. Каша рассыпчатая с грибами и луком

Крупа гречневая	96	96	120	120
или пшенная, или пшеничная	80	80	100	100
Вес каши	-	200	-	250
Грибы сушеные белые	13	13	15	15
Вес вареных грибов	-	25	-	30
Лук репчатый	30	25	30	25
Кулинарный жир	15	15	10	10
Вес пассированного лука с жиром	-	25	-	20
Выход:	-	250	-	300

Грибы тщательно моют и варят (N 99). Затем их рубят или пропускают через мясорубку. Процеженный грибной отвар, измельченные грибы, соль добавляют в кипящую воду перед

засыпкой в нее крупы. В дальнейшем варят кашу, как указано в рецептурах (N 200, 201). Лук мелко шинкуют и пассируют. В готовую кашу перед отпуском кладут пассированный лук и заправляют оставшимся жиром.

206. Каша рассыпчатая с мозгами или печенкой

Крупа гречневая	96	96	120	120
или пшенная, или пшеничная	80	80	100	100
или ячневая	67	67	84	84
Вес каши	-	200	-	250
Мозги	64	38	64	38
или печенка	61	51	61	51
Лук репчатый	30	25	30	25
Маргарин столовый	15	15	15	15
Вес готовых мозгов или печенки	-	35	-	35
Вес лука, пассированного с жиром	-	15	-	15
Выход:	-	250	-	300

Очищенные от пленок сырые мозги (говяжьи, телячьи, свиные или бараньи) отваривают (N 298), нарезают ломтиками или кусочками и жарят с жиром. Затем их рубят ножом, прибавляют пассированный мелко нарубленный лук, оставшийся жир и смешивают с готовой гречневой (N 200), пшенной (N 201) или пшеничной (N 201), или ячневой (N 202) кашей. Кашу с печенкой приготовляют так же, как и с мозгами. Кроме говяжьей печенки, можно использовать свиную печенку.

	БРУТТО	НЕТТО
207. Каша рассыпчатая из концентрата		
Гречневая или пшенная, или ячневая, или перловая, или рисовая	100	100
Вода	200	200
Вес каши	-	270
Сахар	10	10
или маргарин, или масло сливочное	10	10
Выход: с жиром	-	280
с сахаром	-	280

Брикеты концентрата каши разминают до исчезновения комков, заливают холодной водой и доводят до кипения, после чего варят на слабом огне в плотно закрытой посуде до тех пор, пока крупа не набухнет полностью.

Кашу отпускают с жиром или посыпают сахаром.

208. Хлопья или зерна кукурузы или пшеницы с молоком

Хлопья кукурузные или пшеничные, или вздутые зерна риса, пшеницы, кукурузы	25	25
Молоко	300	285 <1>
Выход:	-	310

<1> Вес кипяченого молока.

При отпуске кипяченое молоко наливают в тарелку; хлопья подают отдельно.

ВЯЗКИЕ КАШИ

Вязкие каши готовят на воде, молоке и молоке с добавлением воды. В готовой вязкой каше зерна крупы должны быть полностью набухшими и хорошо разваренными.

Вязкая каша представляет собой довольно густую массу. При температуре 60 - 70 °С она держится на тарелке горкой, не расплываясь. Из 1 кг крупы получается от 4 до 5 кг готовой каши.

Молочные вязкие каши отпускают в горячем виде с маргарином или сливочным маслом, а также с топленым маслом.

При варке вязких каш необходимо учитывать, что различные виды круп неодинаково быстро набухают и разваривaются в воде и в молоке. Например, рис, перловая, овсяная, пшеничная крупа и пшено в молоке или в молоке с добавлением воды разваривaются медленнее, чем в воде. Поэтому при варке молочных каш эти крупы, за исключением пшена, варят в кипящей воде в течение 20 - 30 мин., а затем добавляют горячее молоко и варят кашу до готовности. Пшено варят не более 10 мин., после чего лишнюю воду сливают, добавляют горячее молоко и продолжают варить кашу до готовности.

Значительно лучше и быстрее разваривaются дробленые крупы: овсяная, рисовая, ячневая и пшеничные N 4, 5 и 7 ("Артек"). Хорошо разваривается также геркулес (овсяные хлопья). Особенно быстро набухает и разваривается манная крупа.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
209. Каша гречневая или пшеничная, или пшенная, или овсяная вязкая				
Крупа гречневая или пшенная, или пшеничная, или овсяная	50	50	76	76
Вода	60	60	240	240
Молоко	100	100	-	-
Сахар	6	6	3	3
Вес каши	-	200	-	300
Маргарин или масло сливочное	15	15	10	10
или сахар-песок	15	15	20	20
Выход: с жиром	-	215	-	310
с сахаром	-	215	-	320

Подготовленную гречневую или пшенную, или овсяную, или пшеничную крупу засыпают в кипящую жидкость (молоко с водой или воду), добавляют соль и сахар и варят, периодически помешивая до тех пор, пока каша не загустеет.

Посуду закрывают плотно крышкой и оставляют на плите с умеренным нагревом. При подаче горячую кашу поливают растопленным жиром или посыпают сахаром, масло сливочное можно положить кусочком.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
210. Каша рисовая или перловая, или ячневая, или манная, или геркулесовая вязкая				
Крупа рисовая или перловая, или ячневая, или манная, или геркулес	45	45	67	67
Вода	67	67	248	248
Молоко	100	100	-	-
Сахар	6	6	3	3
Вес каши	-	200	-	300
Маргарин или масло сливочное	15	15	10	10
Сахар	15	15	20	20
Выход: с жиром	-	215	-	310
с сахаром	-	215	-	320

В кипящую воду кладут соль, сахар и перемешивают, затем всыпают подготовленную крупу и варят, периодически помешивая, 20 мин. После этого добавляют горячее молоко и продолжают варку до готовности. При подаче горячую кашу поливают растопленным жиром или посыпают сахаром, масло сливочное можно положить кусочком.

211. Каша пшенная или пшеничная вязкая с тыквой

Крупа пшенная или пшеничная	44	44	65	65
Тыква	100	70	150	105
Молоко	100	100	75	75
Вода	-	-	75	75
Сахар	3	3	5	5
Вес каши	-	200	-	300
Маргарин или масло сливочное	15	15	10	10
Выход:	-	215	-	310

Тыкву очищают от кожи, удаляют семена и семенную мякоть, нарезают мелкими кубиками (1 см) или пропускают через мясорубку с редкой решеткой, закладывают в кипящее молоко или воду с молоком, добавляют соль, сахар и нагревают до кипения. Затем засыпают вымытую крупу и варят кашу до готовности при слабом кипении.

Перед подачей горячую кашу с тыквой поливают жиром или кладут кусочек масла.

212. Каша овсяная или пшеничная, или пшенная вязкая с морковью

Крупа овсяная или пшеничная, или пшенная	44	44	55	55
Морковь	45	36	56	45
Маргарин или масло сливочное	6	6	8	8
Вода	70	70	85	85
Молоко	70	70	85	85
Сахар	10	10	10	10
Вес каши	-	200	-	250
Маргарин или масло сливочное	15	15	10	10
Выход:	-	215	-	260

Очищенную сырую морковь шинкуют, пассируют с маслом или маргарином, охлаждают, а затем пропускают через мясорубку. Измельченную морковь кладут в кипящую воду с молоком, добавляют соль, сахар, засыпают промытую крупу и варят кашу до готовности.

При подаче кашу поливают растопленным жиром или кладут кусочек масла.

213. Каша кукурузная вязкая

Крупа кукурузная (крупного помола)	57	57	72	72
Вода	80	80	100	100
Молоко	80	80	100	100
Сахар	4	4	5	5
Вес каши	-	200	-	250
Маргарин или масло сливочное	15	15	10	10
Яйца	1/2 шт.	20	1/4 шт.	10
или масло сливочное	15	15	10	10
Выход: с яйцом и жиром	-	235	-	270
с маслом	-	215	-	260

Приготовляют кашу так же, как пшеничную (N 209).

Горячую кукурузную кашу посыпают яйцом, нарубленным не очень мелко, и поливают жиром либо только поливают жиром.

ЖИДКИЕ КАШИ

Жидкие каши готовят из пшена, риса, ячневой, пшеничной, манной, овсяной, геркулеса и некоторых других круп.

Жидкие каши варят на воде с добавлением молока или на воде.

Отпускают жидкие каши со сливочным маслом, маргарином, вареньем, джемом, повидлом, медом (25 - 30 г на порцию), а также с корицей, которой посыпают кашу при отпуске (0,5 г на порцию).

Ниже приводятся рецептуры жидких каш из наиболее распространенных круп.

Приготовляют жидкие каши так же, как и вязкие, но с большим количеством жидкости.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
214. Каша овсяная или пшенная, или пшеничная, или кукурузная жидкая				
Крупа овсяная или пшенная, или пшеничная, или кукурузная	60	60	60	60
Вода	100	100	250	250
Молоко	150	150	-	-
Сахар	9	9	6	6
Вес каши	-	300	-	300
Маргарин или масло сливочное	15	15	10	10
или сахар-песок	20	20	25	25
Выход: с жиром	-	315	-	310
с сахаром	-	320	-	325

Способ приготовления (см. выше). При отпуске кашу поливают растопленным жиром или посыпают сахаром; сливочное масло можно положить кусочком.

215. Каша рисовая или манная, или геркулесовая жидкая				
Крупа рисовая или манная, или геркулесовая	46	46	46	46
Вода	110	110	260	260
Молоко	150	150	-	-
Сахар	9	9	6	6
Вес каши	-	300	-	300
Маргарин или масло сливочное	15	15	10	10
или сахар	20	20	25	25
Выход: с жиром	-	315	-	310
с сахаром	-	320	-	325

Способ приготовления см. выше. Кашу можно варить на молоке без добавления воды.

При отпуске кашу поливают растопленным жиром или посыпают сахаром; сливочное масло можно положить кусочком.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ КАШ

Котлеты и биточки

Котлеты и биточки из пшена, риса, манной, пшеничной и других круп приготовляют из густой вязкой каши (полуфабрикат) на смеси воды с молоком.

Для биточков и котлет, отпускаемых со сладким соусом, в большинстве случаев кашу варят с сахаром; для ароматизации в готовую кашу можно добавить ванилин. Если каша предназначена для изделий, отпускаемых с грибным или луковым соусом, то ванилин и сахар в нее не кладут.

Отпускают котлеты и биточки преимущественно в горячем виде со сладким, фруктовым, молочным или грибным соусами. Со сметаной, вареньем, джемом и повидлом эти изделия могут быть поданы в горячем и холодном виде.

Количество продуктов по I колонке дано из расчета на 3 шт. биточков или котлет; по II колонке - на 4 шт.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО

216. Биточки или котлеты пшенные или пшеничные

Крупа пшеничная или пшенная	62	62	80	80
Молоко	50	50	-	-
Вода	115	115	210	210
Сахар-песок	8	8	10	10
Яйца	1/5 шт.	8	-	-
Сухари пшеничные	8	8	10	10
Вес полуфабриката	-	222	-	285
Кулинарный жир	8	8	10	10
Вес жареных изделий	-	200	-	250
Сметана	30	30	30	30
или соусы сладкие N 468 - 470	-	75	-	75
Выход: со сметаной	-	230	-	280
с соусом	-	275	-	325

Варят густую вязкую кашу (N 209) с выходом из 1 кг крупы 3,5 кг каши, охлаждают примерно до 60 - 70 °С, добавляют сырые яйца и перемешивают. Подготовленную массу порционируют, придавая изделиям круглую (биточки) или овальную форму (котлеты), панируют в сухарях и жарят изделия на жире. При подаче поливают их жиром или сметаной, либо сладким или грибным соусом. Если изделия подают с грибным соусом, то кашу для их приготовления варят без сахара.

217. Биточки или котлеты рисовые или манные

Крупа манная	50	50	70	70
или рис	50	50	70	70
Молоко	50	50	-	-
Вода	130	130	230	230
Яйца	1/5 шт.	8	-	-
Сахар	8	8	10	10
Сухари пшеничные	8	8	10	10
Вес полуфабриката	-	222	-	285
Кулинарный жир	8	8	10	10
Вес жареных изделий	-	200	-	250
Сметана	30	30	30	30
или соусы сладкие фруктовые N 468 - 470	-	75	-	75
или варенье, или джем, или повидло	30	30	30	30
Выход: со сметаной	-	230	-	280
с соусом	-	275	-	325
с вареньем или джемом, или повидлом	-	230	-	280

Варят густую вязкую кашу с выходом из 1 кг крупы 4 кг каши.

Приготавливают биточки и котлеты, как описано в рецептуре (N 216). Отпускают их со сметаной или сладким фруктовым соусом, или вареньем, или джемом, или повидлом.

218. Биточки или котлеты перловые с творогом

Крупа перловая	45	45	60	60
Вода	125	125	165	165
Творог	30	30	40	40
Яйца	1/5 шт.	8	-	-
Сахар	8	8	10	10
Сухари пшеничные	8	8	10	10
Вес полуфабриката	-	222	-	285
Кулинарный жир	8	8	10	10
Вес жареных изделий	-	200	-	250
Сметана	30	30	30	30

или соусы (N 448, 468 - 470)	-	75	-	75
Выход: со сметаной	-	230	-	280
с соусом	-	275	-	325

Варят густую вязкую кашу с выходом из 1 кг крупы 4 кг каши. Готовую горячую вязкую кашу пропускают через мясорубку, добавляют протертый творог, яйца, взбитые с сахаром, и все тщательно перемешивают. Подготовленную массу разделывают на биточки или котлеты и жарят. Подают со сметаной или соусом сметанным, или фруктово-ягодным.

	БРУТТО	НЕТТО
219. Биточки или котлеты пшенные или рисовые с морковью		
Крупа пшенная	66	66
Вода (на кашу пшенную)	175	175
или рис	58	58
Вода (на кашу рисовую)	190	190
Морковь	60	48
Маргарин столовый (для пассирования моркови)	5	5
Яйца	1/8 шт.	5
Сухари пшеничные	8	8
Вес полуфабриката	-	285
Кулинарный жир или масло растительное (для жарки котлет)	10	10
Вес жареных котлет	-	250
Сметана	30	30
или соус молочный, или сметанный (N 444, 448)	-	75
Выход: со сметаной	-	280
с соусом	-	325

Сырую очищенную морковь шинкуют, пассируют с жиром и пропускают через мясорубку. Варят густую вязкую кашу пшенную с выходом из 1 кг крупы 3,5 кг каши, а рисовую - из 1 кг крупы 4 кг каши. Кладут в нее полученное морковное пюре, яйца и тщательно перемешивают. Затем массу разделывают на биточки или котлеты, панируют в сухарях и жарят на жире. Подают со сметаной или молочным, или сметанным соусами.

Запеканки

Запеканки готовят из различных круп сладкими и несладкими, с творогом, тыквой, фруктами.

Для запеканок варят вязкую или рассыпчатую кашу, в которую добавляют жир, яйца, сахар. В кашу для сладких запеканок кладут ванилин. Вместо яиц можно использовать разведенный яичный порошок (см. ниже).

Отпускают запеканки в горячем виде с маслом или сметаной, или молочным, либо сладким фруктово-ягодным соусом.

Запеканки можно готовить с изюмом, фруктами, цукатами. Запеканка из гречневой или пшеничной (полтавской) крупы с творогом называется крупеником.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
220. Крупеник				
Крупа гречневая	72	72	80	80
Молоко	50	50	-	-
Вода	70	70	130	130
или				
Крупа пшеничная	60	60	67	67
Молоко	50	50	-	-
Вода	80	80	143	143
Вес каши	-	180	-	200
Творог	85	85	75	75

Сахар	10	10	10	10
Яйца	1/4 шт.	10	1/8 шт.	5
Сухари пшеничные	5	5	5	5
Маргарин столовый	5	5	5	5
Сметана	5	5	5	5
Вес полуфабриката	-	300	-	300
Вес готового крупеника	-	250	-	250
Масло сливочное	10	10	10	10
или сметана	30	30	30	30
Выход: с маслом	-	260	-	260
со сметаной	-	280	-	280

Варят рассыпчатые каши - гречневую с приваром в 150% и пшеничную с приваром 200%, которые охлаждают до 60 - 70 °С. Затем добавляют протертый творог, соль, сахар, жир, сырые яйца и перемешивают.

Приготовленную массу выкладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень слоем 25 - 30 мм, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают. Подают с маслом или сметаной.

221. Запеканка рисовая или манная, или пшенная, или пшеничная

Рис или манная крупа	45	45	57	57
Вода	65	65	210	210
Молоко	100	100	-	-
или				
Пшенная или пшеничная крупа	50	50	66	66
Вода	60	60	210	210
Молоко	100	100	-	-
Сахар	10	10	10	10
Яйца	1/4 шт.	10	1/5 шт.	8
Изюм	11	10	-	-
Маргарин столовый	3	3	5	5
Сухари пшеничные	4	4	5	5
Сметана	3	3	5	5
Вес полуфабриката	-	225	-	280
Вес готовой запеканки	-	200	-	250
Сметана	30	30	30	30
или масло сливочное	10	10	10	10
или соус фруктово-ягодный (N 468 - 470)	-	50	-	75
Выход: со сметаной	-	230	-	280
с жиром	-	210	-	260
с соусом	-	250	-	325

Готовую вязкую кашу охлаждают до 60 - 70 °С, добавляют в нее сырые яйца, взбитые с сахаром, изюм без черешков, вымытый в теплой воде, жир и перемешивают. Приготовленную массу выкладывают на смазанный маргарином и посыпанный сухарями противень, поверхность покрывают смесью яйца со сметаной и запекают. Подают запеканку с жиром, сметаной или со сладким фруктово-ягодным соусом.

222. Запеканка рисовая или пшенная, или пшеничная с тыквой

Рис	60	60	60	60
Молоко	75	75	-	-
Вода	65	65	140	140
или				
Крупа пшеничная или пшенная	68	68	68	68
Молоко	75	75	-	-
Вода	60	60	135	135
Тыква	100	70	100	70
Сахар	10	10	10	10

Яйца	1/5 шт.	8	1/5 шт.	8
Маргарин столовый	4	4	4	4
Сухари пшеничные	4	4	4	4
Сметана	4	4	4	4
Вес полуфабриката	-	280	-	280
Вес готовой запеканки	-	250	-	250
Масло сливочное	10	10	10	10
или сметана	30	30	30	30
Выход: с маслом	-	260	-	260
со сметаной	-	280	-	280

Готовую вязкую кашу, сваренную с тыквой (N 211), охлаждают до 60 - 70 °С, кладут в нее яйца, взбитые с сахаром, жир и перемешивают. Подготовленную массу запекают на противне. Отпускают с маслом или сметаной.

	БРУТТО	НЕТТО
223. Запеканка рисовая с творогом		
Рис	75	75
Вода	150	150
Творог	40	40
Яйца	1/4 шт.	10
Сахар	15	15
Ванилин	0,01	0,01
Маргарин столовый	5	5
Сухари пшеничные	5	5
Сметана	5	5
Вес полуфабриката	-	280
Вес готовой запеканки	-	250
Масло сливочное	10	10
или сметана	30	30
или соус фруктово-ягодный N 468 - 470	-	75
Выход: с маслом	-	260
со сметаной	-	280
с соусом	-	325

В готовую рассыпчатую кашу (N 203) добавляют протертый творог, взбитые с сахаром яйца, ванилин, растворенный в небольшом количестве воды, жир и все слегка перемешивают. Приготовленную массу раскладывают слоем не более 3,5 см на противни, предварительно смазанные растопленным маслом и посыпанные панировочными сухарями. Поверхность массы смазывают смесью яйца со сметаной и запекают. Подают с жиром или сметаной, или со сладким фруктово-ягодным соусом.

224. Запеканка манная или рисовая со свежими фруктами		
Крупа манная или рис	54	54
Молоко	50	50
Вода	150	150
Сахар	10	10
Яблоки	43	30
или груши свежие	42	30
или абрикосы	35	30
или сливы	34	30
Масло сливочное	5	5
Сухари пшеничные	4	4
Сметана	4	4
Яйца	1/10 шт.	4
Вес полуфабриката	-	280
Вес готовой запеканки	-	250
Соус фруктово-ягодный N 468 - 470	-	75

Выход: с соусом	-	325

На противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, кладут ровным слоем вязкую кашу (половину от всей массы), затем фрукты, нарезанные кубиками (10 мм), причем яблоки, груши без кожи и семян, сливы и абрикосы без косточек. Фрукты покрывают слоем оставшейся каши, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают.

Подают со сладким фруктово-ягодным соусом.

V. БЛЮДА ИЗ БОБОВЫХ

Фасоль, горох, чину, нут и чечевицу перед приготовлением блюд тщательно перебирают, удаляя сорные примеси, и промывают в холодной воде. Отходы при переборке составляют 1%.

Бобовые (кроме гороха лущеного) развариваются медленно, поэтому перед варкой их замачивают в холодной воде в течение 5 - 8 час.

Предварительное замачивание бобовых дает возможность не только сократить срок их тепловой обработки, но и сохранить во время варки зерна в целом (неразваренном) виде.

Для замачивания на одну часть сухого зерна берут две части воды, температура которой должна быть не выше 15 °С, иначе бобовые могут закиснуть. Даже самое незначительное закисание ухудшает вкусовые качества блюда и замедляет процесс варки. Замачивание бобовых следует прекратить, если вес их увеличился вдвое.

При отсутствии указанных условий для замачивания бобовых (в летний период) их лучше варить не замачивая.

Перед варкой бобовые заливают свежей холодной водой (2,5 л воды на 1 кг бобовых) и варят в посуде, закрытой крышкой, при слабом, но непрерывном кипении. Продолжительность варки колеблется в следующих пределах: чечевица - 45 - 60 мин., горох - 60 - 90 мин., фасоль - 1 - 2 часа. Продолжительность варки можно немного уменьшить, если бобовые залить кипяченой водой.

При варке с кислыми продуктами развариваемость бобовых замедляется, поэтому добавлять томат-пюре, соль, а также заправлять бобовые соусом следует только тогда, когда зерна полностью сварятся, т.е. станут мягкими.

При варке бобовых не допускается добавлять соду, которая хотя и ускоряет варку, но способствует разрушению витамина B_1, содержащегося в бобовых, и ухудшает их цвет и вкус. Во время варки не следует прерывать кипение, а также добавлять холодную воду, так как это ухудшает развариваемость бобовых и, кроме того, от холодной воды зерна теряют свою форму.

Хорошо сваренные зерна имеют однородную мягкую консистенцию. У сваренной фасоли, чечевицы большая часть зерен должна сохранить свою форму.

Для улучшения вкуса бобовых иногда при их варке добавляют ароматические коренья и овощи (петрушку, морковь, сельдерей и лук), нарезанные мелкими кубиками. С этой же целью используют зелень петрушки и сельдерея (3 г на порцию весом нетто).

После того как бобовые станут мягкими, варку прекращают, добавляют соль и оставляют их в отваре на 15 - 20 мин., который затем сливают через дуршлаг или решето.

Из 1 кг сухих бобовых получается 2,1 кг вареных.

	БРУТТО	НЕТТО
225. Бобовые отварные		
Фасоль или горох, или чечевица, или чина, или нут	485	480
Выход:	-	1000

Бобовые перебирают, удаляют сорные примеси, промывают. Затем замачивают в холодной воде в течение 5 - 8 час. (кроме гороха лущеного). Перед варкой бобовые заливают холодной водой и варят при слабом, но непрерывном кипении в посуде с закрытой крышкой.

Отварные бобовые используют для приготовления блюд и гарниров.

I		II	
БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО

226. Бобовые с жиром

Фасоль или горох, или чечевица, или чина, или нут	97	96	121	120
Вес вареных бобовых	-	200	-	250
Маргарин столовый	15	15	20	20
Выход:	-	215	-	270

Вареные горячие бобовые заправляют жиром (1/3 часть), солью, перцем. При отпуске их кладут на подогретую тарелку, поливают жиром. Можно посыпать зеленью.

227. Бобовые с жиром и луком

Фасоль или горох, или чечевица, или чина, или нут	97	96	97	96
Вес вареных бобовых	-	200	-	200
Лук репчатый	30	25	40	34
Сало свиное	20	20	-	-
или шпик	-	-	30	29
Вес пассированного лука с салом	-	30	-	-
Вес пассированного лука со шпиком	-	-	-	40
Выход: с салом свиным	-	230	-	-
со шпиком	-	-	-	240

Шпик нарезают мелкими кубиками, кладут на сковороду и обжаривают. Мелко нарезанный репчатый лук пассируют на вытопившемся от шпика жире или просто на жире и смешивают с горячими отварными бобовыми (N 225). При отпуске можно посыпать зеленью.

228. Бобовые с копченой грудинкой или корейкой

Фасоль или горох, или чечевица, или чина, или нут	73	72	97	96
Вес вареных бобовых	-	150	-	200
Грудинка копченая	27	20 <1>	27	20 <1>
или корейка копченая	26	20 <1>	26	20 <1>
Лук репчатый	36	30	36	30
Сало свиное	15	15	15	15
Вес пассированного лука с жиром	-	25	-	25
Соусы N 419, 434	-	30	-	40
Чеснок	0,5	0,4	0,5	0,4
Выход:	-	225	-	285

<1> Вес готовой грудинки, корейки без шкуры и костей.

Вареную грудинку или корейку, нарезанную кубиками (8 - 10 мм), мелко нашинкованный пассированный лук и чеснок, растертый с солью, кипятят в красном мясном соусе или томатном 10 мин., смешивают с отварными бобовыми, и, помешивая, нагревают до кипения. При отпуске можно посыпать зеленью.

229. Бобовые в соусе

Фасоль или горох, или чечевица, или чина, или нут	76	75	102	101
Вес вареных бобовых	-	155	-	210
Соусы N 419, 434, 444, 448	-	60	-	80
Маргарин столовый	10	10	10	10
Выход:	-	225	-	300

Отварные бобовые (N 225) заправляют жиром и соусом томатным, красным, сметанным или молочным и, помешивая, нагревают до кипения. В соус красный и томатный можно добавить немного чеснока (1/2 г на 1 л соуса), растертого с солью. При отпуске можно посыпать зеленью.

230. Бобовые в соусе со шпиком

Фасоль или горох, или чечевица, или др.	76	75	102	101
Вес вареных бобовых	-	155	-	210
Соус N 434	-	60	-	80
Шпик	30	29	30	29
Вес поджаренного шпика	-	25	-	25
Выход:	-	240	-	315

Отварные бобовые (N 225) заправляют томатным соусом. При отпуске в них добавляют нарезанный мелкими кубиками (6 - 8 мм) поджаренный шпик, можно посыпать зеленью.

231. Бобовые с тушеной капустой

Фасоль или горох, или чечевица, или чина, или нут	-	-	73	72
Вес вареных бобовых	-	-	-	150
Капуста тушеная N 166	-	-	150	150
Соус N 419	-	-	-	25
Выход:	-	-	-	325

Отварные бобовые (N 225) смешивают с тушеной капустой (N 166) и красным соусом, доводят до кипения и подают в горячем виде. При отпуске можно посыпать зеленью.

232. Пюре из бобовых с жиром

Фасоль или горох, или чечевица, или чина, или нут	76	75	101	100
Вес пюре	-	150	-	200
Маргарин столовый	15	15	15	15
Выход:	-	165	-	215

Бобовые варят (см. выше), сливают отвар и немедленно пропускают через протирочную машину или мясорубку. В полученное пюре добавляют соль. При отпуске поливают жиром, можно посыпать зеленью.

233. Пюре из бобовых с луком

Фасоль или горох, или чечевица, или чина, или нут	76	75	101	100
Вес пюре	-	150	-	200
Лук репчатый	36	30	48	40
Маргарин столовый	15	15	15	15
Вес лука, пассированного с жиром	-	25	-	30
или лук репчатый	30	25	40	34
Шпик	20	19	30	29
Вес лука, пассированного со шпиком	-	30	-	40
Выход: с луком и жиром	-	175	-	230
с луком и шпиком	-	180	-	240

Мелко нарезанный репчатый лук пассируют на жире или шпике, нарезанном мелкими кубиками.

Приготавливают пюре (N 232) и в горячем виде заправляют пассированным луком. При отпуске можно посыпать зеленью.

234. Пюре из бобовых с копченой грудинкой или корейкой

Фасоль или горох, или чечевица, или чина, или нут	76	75	101	100
Вес пюре	-	150	-	200
Грудинка копченая	27	20 <1>	40	30 <1>
или корейка копченая	26	20 <1>	39	30 <1>
Выход:	-	170	-	230

<1> Вес готовой грудинки, корейки без шкуры и костей.

Вареную грудинку или корейку нарезают мелкими кубиками и соединяют с горячим бобовым пюре, приготовленным, как описано в рецептуре N 232. При отпуске можно посыпать зеленью.

235. Пюре из бобовых и картофеля

Фасоль или горох, или чечевица, или чина, или нут	-	-	91	90
Вес вареных бобовых	-	-	-	180
Картофель	-	-	100	75
Вес отварного картофеля	-	-	-	70
Молоко	-	-	50	47 <1>
Маргарин столовый	-	-	15	15
Выход:	-	-	-	310

<1> Вес кипяченого молока.

Бобовые после варки смешивают с горячим вареным картофелем и пропускают через мясорубку или протирочную машину. Полученную массу разводят горячим кипяченым молоком, солят, добавляют жир (5 г) и перемешивают. При отпуске поливают жиром.

VI. БЛЮДА ИЗ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

Макаронные изделия (макароны, лапшу, вермишель и др.) варят в большом количестве воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды, 50 г соли). Закладывают макаронные изделия в кипящую подсоленную воду.

НОРМА ВЫХОДА МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

Наименование продуктов	Вес брутто, г	Вес нетто, г	Вес готовых изделий, г
Макароны, лапша, рожки, ушки	1000	1000	3000
Вермишель	1000	1000	3000

Макароны варят 20 - 30 мин., лапшу - 20 - 25 мин., вермишель - 10 - 12 мин.

В процессе варки макаронные изделия набухают, впитывая воду, в результате чего вес их увеличивается в 2,5 - 3 раза.

Сваренные макаронные изделия откидывают на решето или дуршлаг и, когда отвар стечет, кладут в посуду и перемешивают с растопленным жиром, чтобы они не склеивались и не образовывали комков.

Макаронные изделия заправляют жиром. Их можно готовить с добавлением овощей, грибов, сыра, яиц и мясных продуктов.

Блюда из макаронных изделий подают в горячем виде.

Макароны или лапшу варят, откидывают и, когда стечет вода, немедленно заправляют жиром (1/3 - 1/2 часть от указанного в рецептуре количества) и перемешивают. Остальной частью жира или сметаной макароны заправляют непосредственно перед отпуском. Для приготовления запеченных блюд (запеканка, макаронник) макаронные изделия варят, не откидывая, в небольшом количестве воды (на 1 кг макаронных изделий - 2,2 л воды, 30 г соли).

Количество жира и сметаны можно изменить: жира - 10 или 20 г, сметаны - 20 или 40 г на порцию, при этом соответственно изменяется и выход блюда.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
236. Макароны или лапша с маслом или сметаной				
Макароны или лапша	70	70	85	85
Вес отварных макарон или лапши	-	200	-	250
Маргарин сливочный	15	15	15	15
или сметана	30	30	30	30
или масло сливочное	5	5	5	5
Выход: с жиром	-	215	-	265
со сметаной	-	235	-	285

Макароны или лапшу отваривают, откидывают, заправляют жиром (5 г), кладут на тарелку и поливают растопленным жиром или сметаной.

237. Макароны с сыром				
Макароны	70	70	85	85
Вес отварных макарон	-	200	-	250
Сыр голландский	22	20	27	25
или брынза	42	40	52	50
Маргарин столовый	10	10	15	15
Выход: с сыром	-	230	-	290
с брынзой	-	250	-	315

Макароны отваривают, откидывают, заправляют жиром, посыпают тертым сыром или брынзой.

238. Макароны в томате				
Макароны	70	70	85	85
Вес отварных макарон	-	200	-	250
Томат-пюре	30	30	40	40
Маргарин столовый	15	15	20	20
Зелень петрушки	4	3	4	3
Выход:	-	235	-	300

Макароны отваривают и заправляют, как указано в рецептуре N 236.

В томат-пюре добавляют жир, соль и перец молотый (по вкусу) и, помешивая, кипятят в течение 5 мин., после чего смешивают с вареными макаронами. При отпуске макароны посыпают рубленой зеленью.

239. Макароны с овощами				
Макароны	70	70	85	85
Вес отварных макарон	-	200	-	250
Морковь	25	20	25	20
Петрушка	10	7	-	-
Лук репчатый	20	16	25	21

Горошек консервированный	-	-	31	20
Томат-пюре	15	15	20	20
Маргарин столовый	20	20	10	10
Вес готовых овощей	-	50	-	70
Выход:	-	250	-	320

Овощи шинкуют в виде лапши и пассируют, затем прибавляют томат-пюре, кипятят 5 - 7 мин. Макароны отваривают (N 236), прибавляют к ним подготовленные овощи с томатом и перемешивают.

240. Макароны, запеченные с яйцами

Макароны	50	50	70	70
Вес отварных макарон	-	150	-	200
Яйца	1 шт.	40	1 шт.	40
Молоко	50	50	50	50
Маргарин столовый	5	5	5	5
Вес полуфабриката	-	245	-	295
Вес блюда	-	225	-	270
Маргарин столовый	5	5	5	5
Выход:	-	230	-	275

Сырые яйца смешивают с холодным молоком и солят. Этой смесью заливают вареные и заправленные жиром макароны (N 236), уложенные на сковороду или противень, смазанные жиром, и запекают.

При отпуске поливают жиром.

241. Макароны, запеченные с сыром

Макароны	70	70	85	85
Вес отварных макарон	-	200	-	250
Сыр советский или голландский	20	19	20	19
Маргарин столовый	10	10	10	10
Вес полуфабриката	-	228	-	278
Вес блюда	-	205	-	250
Маргарин или масло сливочное	5	5	5	5
Выход:	-	210	-	255

Отварные макароны, заправленные маслом (N 236), кладут на порционную сковороду, посыпают тертым сыром, сбрызгивают жиром и запекают в сильно нагретом жарочном шкафу до образования на поверхности макарон поджаристой корочки. При отпуске поливают жиром.

242. Макаронник

Макароны	75	75	80	80
Вода	150	150	230	230
Молоко	100	100	-	-
Яйца	1/2 шт.	20	1/4 шт.	10
Сахар	10	10	10	10
Маргарин столовый	5	5	5	5
Сухари	5	5	5	5
Вес полуфабриката	-	300	-	300
Вес готового макаронника	-	250	-	250
Маргарин или масло сливочное	10	10	10	10
Выход:	-	260	-	260

Макароны варят, не откидывая. После этого их охлаждают до 60 - 70 °С, добавляют яйца, взбитые с сахаром, и перемешивают. Массу выкладывают на смазанный жиром противень, посыпают сухарями и запекают. Подают макаронник с жиром.

243. Лапшевник с творогом

Лапша или вермишель, или макароны	72	72	75	75
Вода	150	150	165	165
Творог	101	100	101	100
Яйца	1/4 шт.	10	-	-
Сахар	10	10	10	10
Маргарин столовый	5	5	5	5
Сметана	5	5	5	5
Сухари	5	5	5	5
Вес полуфабриката	-	350	-	350
Вес готового лапшевника	-	300	-	300
Маргарин или масло сливочные	10	10	10	10
или сметана	30	30	30	30
Выход: с маслом или маргарином	-	310	-	310
со сметаной	-	330	-	330

Лапшу или макароны, или вермишель варят так же, как кашу (без откидки). Протертый творог смешивают с сырыми яйцами, солью, сахаром. Смесь соединяют с отварными макаронными изделиями, выкладывают на противень, смазанный жиром и посыпанный сухарями, смазывают сметаной, сбрызгивают жиром и запекают.

Отпускают лапшевник с жиром или со сметаной.

VII. БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

Для приготовления блюд из яиц используются свежие яйца, меланж и яичный порошок.

Яйца. В предприятиях общественного питания используются только куриные яйца.

Вес и качество куриных яиц должны соответствовать действующей документации. Свежесть яиц определяется при помощи светового овоскопа.

Использование утиных, гусиных и миражных куриных яиц в соответствии с Инструкцией Министерства здравоохранения СССР за N 144-53 от 16 июля 1953 г. в предприятиях общественного питания запрещается.

При составлении рецептур принято, что для приготовления блюд используют столовые куриные яйца II категории со средним весом 46 г с отходом 12,5% на скорлупу.

Исходя из этого в рецептурах вес сырых и вареных яиц (без скорлупы) предусмотрен 40 г.

При использовании яиц весом больше или меньше указанного, выход готового блюда не совпадает с выходом, приведенным в рецептуре. В таком случае выход блюда, указанного в рецептуре, уменьшают или увеличивают в соответствии с фактическим весом яиц, пользуясь при этом коэффициентом пересчета, приведенным в таблице.

При среднем весе одного яйца, г	Отход на скорлупу и потери, %	Коэффициент пересчета - К
Выше 50	11,5	0,885
От 45 до 50	12,5	0,875
Ниже 45	13,0	0,870

Так, например, выход готовой яичницы при использовании яиц весом более или менее 46 г будет пересчитываться по формулам:

$$\text{Вес нетто яиц без скорлупы} = \text{Вес яиц в скорлупе} \times К,$$

$$\text{Вес готовой яичницы} = \frac{(\text{вес нетто яиц без скорлупы} + \text{жир на жарку}) \times 88}{100} \quad \text{<1>}$$

<1> При тепловой обработке яичница теряет 12%.

Меланж. Меланж - замороженная смесь яичных белков и желтков. Перед использованием банку с меланжем, не вскрывая, размораживают на воздухе или в воде с температурой не выше +50 °С. После этого банку вскрывают, оттаянный меланж процеживают через дуршлаг или решето. Хранить размороженный меланж нельзя.

Если для приготовления блюд требуется небольшое количество меланжа, то банку вскрывают, не оттаивая его, и после взятия необходимого количества хранят вскрытую банку с неоттаянным меланжем при температуре ниже нуля.

Яичный порошок <1>. Перед использованием порошок просеивают через сито, всыпают в посуду с холодной водой (на 1 весовую часть порошка берут 3,5 части воды, т.е. на 100 г порошка - 0,35 л воды и 4 г соли) и размешивают веничком.

<1> Яичный порошок используется в соответствии с инструкцией, утвержденной Наркомторгом СССР 8 июня 1945 г.

Порошок набухает в течение 30 - 40 мин., смесь солят и немедленно используют для приготовления блюд. Хранить разведенный яичный порошок нельзя.

* * *

Перед варкой яйца моют, а очень загрязненные протирают солью. Яйца варят всмятку, "в мешочек" или вкрутую.

У яйца, сваренного всмятку, белок, расположенный ближе к скорлупе, должен быть наполовину затвердевшим, а желток - жидким. Яйца, сваренные "в мешочек", имеют полностью затвердевший белок и полужидкий желток.

Яичницы и омлеты приготовляют натуральными или с какими-либо дополнительными продуктами (колбасными изделиями и др.), которые предварительно варят или жарят. Готовая яичница должна иметь молочно-белый белок и слегка загустевший желток. Яичницу готовят непосредственно перед подачей.

Яичницы и омлеты можно отпускать с гарниром - жареным картофелем, отварными или тушеными овощами, рассыпчатыми кашами и др.

Перед отпуском яичницу и омлет рекомендуется посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа или зеленым луком.

Соль и зелень в рецептурах не указаны: норма соли на одно яйцо 0,25 г, а зелени и лука для посыпки готовых блюд 1 - 3 г на порцию.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
244. Яйца вареные				
Яйца (шт.)	2	2	1	1

Яйца погружают в кипящую подсоленную воду (3 л воды и 40 - 50 г соли на 10 шт. яиц) и варят при кипении всмятку 3 - 3,5 мин., "в мешочек" - 4,5 - 5,5 мин., вкрутую - 8 - 10 мин.

После варки яйца, сваренные вкрутую, немедленно погружают в холодную воду на несколько минут - это облегчает очистку скорлупы.

245. Яичница-глазунья натуральная				
Яйца	3 шт.	120	2 шт.	80
Маргарин или масло сливочное	10	10	10	10
Выход:	-	114	-	79

На горячую порционную сковороду с растопленным жиром выпускают яйца так, чтобы не нарушилась оболочка желтка, посыпают солью и жарят яичницу на плите или в жарочном шкафу до тех пор, пока белок не свернется, желтки должны оставаться полужидкими и иметь правильную круглую форму.

Отпускают яичницу на этой же сковороде. При отпуске можно посыпать зеленью.

246. Яичница-глазунья со шпиком				
Яйца	2 шт.	80	2 шт.	80

Шпик	35	34	23	22
Выход:	-	100	-	90

Шпик нарезают ломтиками или кубиками, поджаривают и выпускают на него яйца. Жарят и отпускают яичницу, как указано в рецептуре N 245.

Шпик можно поджаривать с репчатым луком (20 - 30 г на порцию).

247. Яичница-глазунья с мясными продуктами

Яйца	2 шт.	80	2 шт.	80
Колбаса вареная	45	44	34	33
или сосиски	45	44	34	33
Маргарин столовый	13	13	12	12
Вес обжаренных мясопродуктов	-	40	-	30
Выход: с колбасой	-	114	-	105
с сосисками	-	110	-	102

Колбасу или сосиски нарезают тонкими ломтиками, обжаривают на жире, затем выпускают на них яйца и жарят яичницу, как обычно.

248. Омлет натуральный

Яйца	3 шт.	120	2 шт.	80
или меланж	120	120	80	80
Молоко или вода	45	45	30	30
Маргарин столовый	10	10	5	5
Вес омлета	-	160	-	105
Маргарин или масло сливочное	5	5	5	5
Выход:	-	165	-	110

К яйцам или меланжу добавляют молоко или воду и соль (на 1 яйцо 15 г молока или воды и 0,5 г соли). Эту смесь тщательно размешивают и выливают на горячую сковороду с растопленным жиром и, помешивая, жарят несколько минут на плите. Когда масса слегка загустеет, края омлета загибают ножом с двух сторон к середине, придавая омлету форму продолговатого пирожка. При массовом приготовлении омлета яичную смесь наливают на противень или на порционные сковороды, смазанные жиром, и запекают в жарочном шкафу. При отпуске омлет поливают растопленным жиром.

249. Омлет со шпиком

Яйца	2 шт.	80	2 шт.	80
или меланж	80	80	80	80
Вода	20	20	30	30
Молоко	10	10	-	-
Шпик	39	37	27	26
Выход:	-	135	-	125

Шпик нарезают мелкими кубиками размером 1 см, поджаривают на сковороде, заливают яичной смесью и жарят так же, как и натуральный омлет (N 248).

	БРУТТО	НЕТТО

250. Омлет с луком

Яйца	3 шт.	120
или меланж	120	120
Молоко или вода	45	45
Лук зеленый	19	15
или лук репчатый	24	20

Маргарин столовый	13	13
Вес лука пассированного	-	10
Маргарин или масло сливочное	5	5
Выход:	-	175

Мелко шинкованный лук слегка пассируют, заливают яичной смесью и жарят, как натуральный омлет (N 248).

При отпуске омлет поливают растопленным маргарином или маслом сливочным.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
251. Омлет с колбасой				
Яйца	2 шт.	80	2 шт.	80
или меланж	80	80	80	80
Молоко или вода	30	30	30	30
Колбаса вареная	45	44	34	33
Маргарин столовый	13	13	7	7
Вес жареной колбасы	-	40	-	30
Вес жареного омлета с колбасой	-	145	-	135
Маргарин или масло сливочное	5	5	5	5
Выход:	-	150	-	140

Колбасу нарезают мелкими кубиками или ломтиками, обжаривают, заливают яичной смесью и жарят, как омлет натуральный (N 248).

При отпуске омлет поливают растопленным маргарином или маслом сливочным.

252. Омлет из яичного порошка				
Яичный порошок	30	30	20	20
Вода	80	80	70	70
Молоко	25	25	-	-
Маргарин столовый	5	5	5	5
Вес омлета	-	120	-	80
Маргарин или масло сливочное	5	5	5	5
Выход:	-	125	-	85

Подготовленную яичную смесь (см. выше) выливают на горячую сковороду, смазанную жиром, или противень и жарят, как омлет натуральный (N 248). Перед отпуском омлет поливают растопленным маргарином или маслом сливочным.

VIII. БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

Из творога и творожной массы приготовляют различные холодные и горячие блюда. К первым относятся творог с молоком, сметаной, сахаром, а ко вторым - сырники, запеканки и др.

Жирный творог (18% жира, 65% влаги), полужирный (9% жира, 73% влаги) рационально использовать для приготовления творожной массы или подавать в натуральном виде. Из обезжиренного творога (80% влаги) лучше готовить сырники, запеканки. Для приготовления этих блюд можно использовать полужирный творог.

Для приготовления блюд творог пропускают через протирочную машину или мясорубку; небольшое количество творога протирают через сито. При протирании образуются потери в размере 1%. Творог, который подают в натуральном виде - с сахаром, сметаной, молоком, - не протирают.

При изготовлении горячих творожных блюд на 1 кг творога кладут 10 г соли.

Для приготовления творожной массы и других изделий, не подвергаемых тепловой обработке, следует использовать творог из пастеризованного молока.

	Сладкая		Сладкая с изюмом	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО

253. Творожная масса

Творог жирный	910	901	860	851
Сахар-песок или сахарная пудра	140	140	130	130
Изюм (без косточек)	-	-	65	64
Ванилин	0,15	0,15	0,1	0,1
Выход:	-	1000	-	1000

Для приготовления сладкой творожной массы творог протирают и смешивают с сахаром-песком или сахарной пудрой и для аромата ванилином, растворенным в горячей воде. Если же готовят сладкую творожную массу с изюмом, то последний перебирают, промывают в теплой воде и обсушивают. Изюм должен быть без косточек. Подготовленный изюм соединяют с творожной массой и все тщательно перемешивают.

254. Творожная масса с вареньем или фруктами консервированными

	БРУТТО	НЕТТО
Творожная масса сладкая (N 253)	100	100
Варенье	25	25
или фрукты консервированные	24]	45
и сироп	21]	
Выход: с вареньем	-	125
с консервированными фруктами	-	145

Сладкую творожную массу кладут на тарелку или в салатник, делают в ней небольшое углубление, которое наполняют вареньем. При приготовлении творожной массы с консервированными фруктами творожную массу укладывают на тарелку горкой, поливают сиропом от консервированных фруктов, сверху укладывают консервированные фрукты.

255. Творожная масса со сметаной

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Творожная масса (N 253)	100	100	100	100
Сметана	30	25	25	25
Выход:	-	130	-	125

Творожную массу со сметаной отпускают так же, как с вареньем (N 254).

256. Творог с молоком или сметаной, или сахаром

Творог	200	200	200	200
Молоко	263	250 <1>	263	250 <1>
или сметана	50	50	30	30
или сахар	25	25	25	25
Выход: с молоком	-	450	-	450
со сметаной	-	250	-	230
с сахаром	-	225	-	225

<1> Вес кипяченого молока.

При отпуске с молоком непротертый творог кладут в глубокую тарелку и заливают кипяченым охлажденным молоком; молоко можно подавать отдельно.

При отпуске со сметаной творог кладут на мелкую тарелку или в салатник в виде горки, в небольшое углубление, сделанное в твороге, кладут сметану.

Творог с молоком или сметаной можно отпускать и с сахаром-песком (10 - 25 г на порцию), соответственно увеличив выход блюда.

257. Сырники из творога

Творог	141	140	155	153
Мука пшеничная	23	23	25	25
Сахар	15	15	-	-
Вес полуфабриката	-	175	-	175
Маргарин столовый или масло топленое	5	5	5	5
Вес готовых сырников	-	150	-	150
Сметана	20	20	20	20
или сметана	15]	25	15]	25
и сахар	10]		10]	
или соусы N 444, 448, 468 - 470	-	75	-	75
Выход: со сметаной	-	170	-	170
со сметаной и сахаром	-	175	-	175
с соусом	-	225	-	225

В протертый творог добавляют сахар, соль, 2/3 муки. Можно добавить ванилин 0,02 г на порцию, предварительно растворив его в горячей воде. Массу хорошо перемешивают, придают ей форму батончика толщиной 5 - 6 см, нарезают поперек, обваливают сырники в муке, придают им форму круглых лепешек толщиной 1,5 см, обжаривают на плите с обеих сторон, после чего ставят в жарочный шкаф на 5 - 7 мин. Отпускают два-три сырника на порцию со сметаной, сметаной и сахаром или соусом фруктово-ягодным, молочным, сметанным.

258. Сырники с морковью

	БРУТТО	НЕТТО
Творог	152	150
Мука пшеничная	20	20
Крупа манная	5	5
Яйца	1/5 шт.	8
Морковь	50	40
Кулинарный жир	3	3
Сахар	15	15
Вес полуфабриката	-	235
Кулинарный жир	7	7
Вес готовых сырников	-	200
Соусы N 444, 448	-	75
или сметана	30	30
Выход: с соусом	-	275
со сметаной	-	230

Очищенную сырую морковь измельчают на протирочной машине или пропускают через мясорубку и припускают с жиром в небольшом количестве воды (10% к весу моркови). Затем, не охлаждая, всыпают манную крупу и, помешивая, нагревают до ее набухания. После охлаждения морковную массу смешивают с протертым творогом, сырыми яйцами, сахаром и частью муки (2/3 от всего количества). Из подготовленной массы формуют сырники, панируют их в муке и жарят. Подают в горячем виде со сметаной, с молочным или сметанным соусом.

259. Сырники из творога и картофеля

Творог	121	120
Картофель	113	85
Вес вареного картофеля	-	82
Мука пшеничная	25	25
Яйца	1/5 шт.	8

Вес полуфабриката	-	235
Кулинарный жир	5	5
Вес готовых сырников	-	200
Соус сметанный N 448	-	75
или сметана	30	30
Выход: с соусом	-	275
со сметаной	-	230

Вареный картофель пропускают через мясорубку, добавляют протертый творог, сырые яйца, соль, муку и хорошо перемешивают. В остальном способ приготовления сырников такой же, как описано выше.

260. Пудинг из творога (запеченный)

Творог	152	150
Крупа манная	15	15
Сахар	15	15
Яйца	1/4 шт.	10
Изюм	20	20
Маргарин или масло сливочное	5	5
Ванилин	0,02	0,02
Сухари	5	5
Сметана	5	5
Вес готового пудинга	-	200
Сметана	20	20
или соусы N 444, 447, 468 - 470	-	75
Выход: со сметаной	-	220
с соусом	-	275

В протертый творог добавляют яйца, взбитые с сахаром, размягченный маргарин или масло сливочное, соль, ванилин, растворенный в горячей воде, манную крупу, изюм. Массу тщательно перемешивают и раскладывают в противни или формы, смазанные жиром и обсыпанные сухарями.

Поверхность массы смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу в течение 25 - 35 мин. Готовый пудинг оставить в форме на 5 - 10 мин., затем выложить. Если пудинг запечен на противне, то его, не выкладывая, разрезают на порционные куски. Отпускают пудинг горячим с фруктовым или молочным соусом или сметаной.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
261. Запеканка из творога				
Творог	136	135	141	140
Крупа манная	10	10	10	10
или мука пшеничная	12	12	12	12
Сахар	15	15	10	10
Маргарин столовый	5	5	5	5
Сметана	5	5	5	5
Яйца (для смазки)	1/10 шт.	4	1/10 шт.	4
Сухари	5	5	5	5
Вес готовой запеканки	-	150	-	150
Соусы N 468 - 470	75	75	75	75
или сметана	30	30	25	25
Выход: с соусом	-	225	-	225
со сметаной	-	180	-	175

Творог протирают, добавляют манную крупу или пшеничную муку, сахар и все перемешивают. Подготовленную массу выкладывают слоем 3 - 4 см на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень или форму. Поверхность массы разравнивают, смазывают яйцом, взбитым со сметаной, и запекают в жарочном шкафу.

Нарезанную на куски квадратной или прямоугольной формы запеканку при отпуске поливают сметаной или соусом фруктово-ягодным.

262. Вареники ленивые

Творог	146	145	152	150
Мука пшеничная	20	20	25	25
Яйца	1/4 шт.	10	1/4 шт.	10
Сахар	10	10	-	-
Вес полуфабриката	-	185	-	185
Вес готовых вареников	-	195	-	195
Маргарин или масло сливочное	10	10	10	10
или сметана	30	30	30	30
или сахар	-	-	20	20
Выход: с маслом	-	205	-	205
со сметаной	-	225	-	225
с сахаром	-	-	-	215

В протертый творог вводят яйца, соль, сахар и муку. Все перемешивают до получения однородной массы. Массу раскатывают пластом до толщины примерно 10 мм, разрезают на полоски шириной в 25 мм, полоски нарезают на кусочки прямоугольной или треугольной формы. Варят в подсоленной воде при слабом кипении 4 - 5 мин.

После чего вареники вынимают из воды.

Отпускают с растопленным маргарином или маслом сливочным, сметаной или сахаром.

IX. БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

Рыбу приготавливают отварной, припущенной, тушеной, жареной и запеченной; из соленой рыбы не рекомендуется готовить жареные и запеченные блюда. Мелочь 2-й группы целесообразнее жарить, а мелочь 1-й группы, кроме того, варить, тушить, припускать.

Во всех ниже помещенных рецептурах на блюда из свежей рыбы закладка сырья и выход готовой рыбы в основном указаны на рыбу крупную или всех размеров, поступающую непотрошеной с головой. Исключение составляют окунь морской, луфарь океанический, треска, зубатка пятнистая (пестрая), поступающие чаще потрошеными без головы, а также осетрина, севрюга, белуга, палтус чернокорый и белокорый, поступающие потрошеными с головой.

Для установления норм закладки и выхода блюд из рыбы, не указанных в рецептурах, а также поступающих в другом виде промышленной обработки, следует руководствоваться данными, приведенными в таблице "Расчет расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий" (N 14).

В введениях к разделам или в рецептурах к блюдам указываются принятые виды разделки рыбы, от которых зависят нормы отходов на холодную обработку (непластованная, нарезанная кусками-кругляшами, пластованная с хребтовой и реберными костями и др.).

Для рыбы, при пластовании которой хребтовая кость не удаляется, а остается при одном из пластов, отходы при холодной обработке следует считать такими же, как для филе с реберными костями. Чтобы нарезанные при такой разделке куски имели одинаковую пищевую ценность, полуфабрикаты и готовые изделия из филе с хребтовой костью должны иметь вес на 20% выше, указанного в таблице "Расчет расходов сырья и выхода готовых изделий из рыб частиковых пород, при использовании сырья и полуфабрикатов" (N 14).

Для большинства блюд норма гарнира предусмотрена 200 г.

В тех случаях, когда блюдо приготовлено, например, из тощей рыбы, рыбных консервов, норма гарнира может быть увеличена до 250 г.

Дополнительно ко всем рыбным блюдам можно подавать огурцы, помидоры свежие, соленые или маринованные, а также другие маринованные овощи, салат из свежей или квашеной капусты в количестве 50 - 70 г (нетто) на порцию, изменив соответственно норму выхода блюда.

При отпуске рыбные блюда можно посыпать измельченной зеленью петрушки, сельдерея или укропа (1 - 3 г нетто на порцию).

ОТВАРНАЯ РЫБА

Для варки пригодны все породы рыб, однако хек серебристый, сельдь, карась, омуль, чехонь, навага, корюшка в вареном виде менее вкусны, чем в жареном виде.

Варят рыбу в рыбных котлах и сотейниках, при массовом приготовлении можно употреблять глубокие противни.

Рыбу варят порционными кусками и целыми тушками (крупные экземпляры рыб при изготовлении из них банкетных блюд), а рыбу осетровых пород - звеньями.

Некрупные экземпляры рыб можно нарезать на порционные куски, не пластуя, вместе с позвоночной костью (кругляши), а рыбу весом более 1,5 кг следует предварительно пластовать вдоль позвоночника, при этом на одной половине пласта останутся позвоночная и реберная кости, на другой - только кости реберные.

В рецептурах указана рыба (свежая и соленая), разделанная следующим образом: непластованная, нарезанная кругляшами, филе с кожей и реберными костями, целая с головой (мелкая рыба), звеном с кожей (осетр, севрюга).

Специи при варке рыбы добавляют из следующего расчета на порцию: соли - 3 г, перца горошком - 0,01 г, лаврового листа - 0,01 г, норма кореньев приведена в рецептурах.

Отварную рыбу отпускают с картофельным пюре, картофелем отварным, тушеной капустой, рагу из овощей и некоторыми другими гарнирами. Наиболее подходит к рыбе гарнир из картофеля. При отпуске рыбу кладут на тарелку кожей вверх и поливают соусом. Соус можно подать отдельно.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
263. Рыба (филе) отварная с соусом				
Амур	255	125	192	94
или горбуша, или кета, или чавыча	200	122	149	91
или карп	236	125	177	94
или щука (кроме морской)	245	125	184	94
или судак	227	125	171	94
или зубатка пятнистая (пестрая) <1>	167	120	125	90
или рыба-капитан	237	128	178	96
или хек тихоокеанский (мерлуза)	244	122	182	91
или окунь морской <1>	171	125	129	94
или треска <1>	158	122	118	91
Из полуфабрикатов:				
Амур	145	125	109	94
или горбуша, или кета, или чавыча	137	122	102	91
или карп	144	125	108	94
или судак	149	125	112	94
или щука (кроме морской)	147	125	111	94
или зубатка пятнистая (пестрая)	133	120	100	90
или рыба-капитан	145	128	109	96
или окунь морской	144	125	108	94
или треска	139	122	103	91
Лук репчатый	4	3	3	2
Петрушка	3	2	2	1
Специи	-	-	-	-
Вес готовой рыбы	-	100	-	75
Гарниры N 378, 380	-	200	-	200
Соусы N 440, 441, 448, 453, 454	-	50	-	50
Выход:	-	350	-	325

<1> Норма закладки дана на зубатку пятнистую (пеструю), треску и окунь морской потрошеные обезглавленные.

Рыбу, пластованную на филе с кожей и реберными костями, нарезают порционными кусками. На поверхности кожи каждого куска делают два-три надреза, чтобы при варке куски рыбы не деформировались. Затем их укладывают в один ряд в посуду кожей вверх, заливают горячей водой (рыба должна быть покрыта жидкостью на 2 - 3 см), добавляют соль, перец горошком, лавровый лист, лук репчатый, петрушку, нарезанные на кусочки произвольной формы.

Рыбу морских пород или имеющую привкус варят с добавлением огуречного рассола и небольшого количества укропа или свежего сладкого стручкового перца.

Варят рыбу в посуде, закрытой крышкой. Когда жидкость закипит, удаляют пену, после чего посуду с рыбой отставляют на участок плиты с меньшим нагревом и варку продолжают без кипения при 85 - 90 °С. Хранят отварную рыбу в горячем отваре не более 30 - 40 мин.

При отпуске рыбу гарнируют, подливают соус, гарнир можно посыпать измельченной зеленью или украсить веточкой зелени.

Гарниры - картофель отварной, картофельное пюре и др.

Соусы - томатный, томатный с овощами, сметанный, польский, голландский.

264. Рыба (кусками-кругляшами) отварная с соусом

Амур	202	125	152	94
или горбуша, или кета, или чавыча	181	125	136	94
или карп	198	125	149	94
или налим речной и озерный	244	122	182	91
или судак	192	125	145	94
или щука (кроме морской)	216	125	162	94
или камбала <1>	188	122	140	91
или зубатка пятнистая (пестрая) <2>	146	120	110	90
или зубан	200	120	150	90
или хек тихоокеанский (мерлуза)	207	122	154	91
или палтус чернокорый <2>	192	125	145	94
или палтус белокорый <2>	169	125	127	94
или скумбрия азово-черноморская	176	125	132	94
Лук репчатый	4	3	3	2
Петрушка	3	2	2	1
Специи	-	-	-	-
Вес готовой рыбы	-	100	-	75
Гарниры N 378, 380	-	200	-	200
Соусы N 440, 441, 448, 453, 454	-	50	-	50
Выход:	-	350	-	325

<1> Норма указана на камбалу дальневосточную.

<2> Норма закладки дана на зубатку пятнистую (пеструю) потрошеную обезглавленную, палтус потрошеный с головой.

Обработанную непластованную рыбу (см. ниже) нарезают на куски (кругляши) <3> по одному на порцию. Варят и отпускают рыбу так же, как описано в предыдущей рецептуре N 263.

<3> Крупные экземпляры рыбы пластуют, а затем нарезают.

265. Сиг или мелочь 1-й группы отварные с соусом

Сиг амурский с головой	156	125	118	94
или мелочь 1-й группы	167	125	125	94
Лук	4	3	3	2
Петрушка	3	2	2	1
Специи	-	-	-	-
Вес готовой рыбы	-	100	-	75
Гарниры N 378, 380	-	200	-	200
Соусы N 440, 441	-	50	-	50
Выход:	-	350	-	325

Рыбу очищают, потрошат, удаляют жабры. Варят мелкую рыбу на слабом огне примерно 15 мин.

При отпуске рыбу гарнируют и подливают соус.

Гарниры - картофель отварной, картофельное пюре.

Соусы - томатный, томатный с овощами.

266. Осетр или севрюга отварные,
соус белый с каперсами

Осетр <1>	213	128	160	96
или севрюга <1>	200	128	150	96
Морковь	4	3	3	2
Лук	4	3	3	2
Петрушка	3	2	2	1
Специи	-	-	-	-
Вес готовой рыбы	-	100	-	75
Гарнир N 378	-	200	-	200
Соус N 439	-	50	-	50
Выход:	-	350	-	325

<1> Норма закладки дана на рыбу осетровых пород потрошеную с головой.

Рыбу пластуют на звенья, ошпаривают, удаляют жучки, зачищают места ранений и крупные кровоподтеки. Звенья промывают, перевязывают в нескольких местах шпагатом, кладут кожей вниз на вставную решетку рыбного котла, заливают холодной водой и варят.

Готовую рыбу вынимают, удаляют хрящи и обмывают в бульоне, в котором она варилась.

При отпуске отварное звено режут на порции.

Отпускают рыбу с отварным картофелем и соусом.

267. Рыба соленая отварная

Зубатка пятнистая (пестрая) <1>	197	120	148	90
или окунь морской <1>	158	120	118	90
или треска <1>	154	120	115	90
Морковь	4	3	3	2
Лук	4	3	3	2
Петрушка	3	2	2	1
Вес готовой рыбы	-	100	-	75
Специи	-	-	-	-
Гарниры N 378, 380	-	200	-	200
Соусы N 436, 440, 441, 448	-	50	-	50
Выход:	-	350	-	350

<1> Норма закладки указана на треску потрошеную обезглавленную, зубатку пятнистую (пеструю) с головой потрошеную, окунь морской без головы потрошеный.

Соленую рыбу кладут в холодную воду на 30 - 40 мин. Затем удаляют чешую, внутренности, отрубают голову и плавники. Подготовленную соленую рыбу промывают, нарезают на филе с кожей и реберными костями. Нарезанную порционными кусками рыбу заливают холодной водой с температурой не выше 12 °С (на 1 кг рыбы берут 2 л воды). Для лучшего вымачивания воду следует 2 - 3 раза менять, а для поддержания определенной температуры воды применять пищевой лед. Вымоченную рыбу немедленно подвергают тепловой обработке.

Варят и отпускают соленую рыбу так же, как и свежую (N 263).

Гарниры - картофель отварной, картофельное пюре.

Соусы - белый, томатный, томатный с овощами, сметанный.

ПРИПУЩЕННАЯ И ТУШЕНАЯ РЫБА

Припускание - разновидность варки, но в отличие от последней оно производится в небольшом количестве жидкости.

Припущенная рыба вкуснее и питательнее, чем отварная, так как при этом способе тепловой обработки в ней полнее сохраняются питательные вещества.

Рыбу припускают целиком, звеньями и порционными кусками (кругляшом или филе).

В целом виде припускают некрупную рыбу и рыбу для банкетов; звеньями и порционными кусками - рыбу осетровых пород; порционными кусками, нарезанными из непластованной рыбы, -

камбалу, палтуса, налима, а большинство других рыб припускают порционными кусками, нарезанными из филе.

Целую рыбу и порционные куски целесообразно припускать с кожей.

Звенья рыб осетровой породы предварительно ошпаривают так же, как и для варки, чтобы удалить костные жучки. Порционные куски осетровой рыбы, нарезанные от очищенного звена с кожей без хрящей, а для некоторых блюд и без кожи, перед припусканием ошпаривают в горячей воде с целью уменьшения выделения из них белков во время припускания.

Подготовленную для припускания рыбу кладут в посуду в один ряд (звенья - кожей вниз), подливают бульон или воду (из расчета 0,3 л жидкости на 1 кг рыбы), добавляют соль, перец горошком (0,01 г на порцию), коренья, лук.

Рыбы морских пород, а в некоторых случаях и проходные (осетровые) рекомендуется припускать с добавлением огуречного рассола.

Припускают рыбу на плите, закрыв посуду крышкой. Рыбу, уложенную в противни, можно припускать в жарочном шкафу. Продолжительность припускания зависит от толщины кусков и колеблется от 10 до 15 мин. для порционных кусков и от 25 мин. до 45 мин. для целой рыбы и звеньев.

Отпускают припущенную рыбу под различными соусами. Можно посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа (1 - 3 г весом нетто), положить ломтик лимона.

На гарнир дают отварной картофель, картофельное пюре.

В рецептурах на блюда из припущенной рыбы дана рыба, нарезанная порционными кусками на филе с кожей без костей, с кожей без хрящей (осетр, севрюга, белуга) и нарезанная кругляшами из рыбы непластованной. При ином виде разделки следует для установления норм закладки пользоваться таблицей (N 17).

Кроме припускания, рыбу можно готовить тушеной.

Тушеная рыба отличается приятным вкусом и значительной калорийностью. В тушеном виде целесообразно приготовлять соленую рыбу или свежую мелкую, так как довольно сухая и жесткая мякоть соленой рыбы в процессе тушения лучше размягчается и становится более сочной, а у мелкой рыбы при длительном тушении размягчаются и кости.

Тушат рыбу с добавлением ароматических кореньев, репчатого лука, свежих помидоров, томата-пюре, молока, сметаны, овощей и др.

Для тушения используется сырая или предварительно обжаренная рыба.

В рецептурах указана следующая разделка: филе с кожей и реберными костями и филе с кожей без костей.

Для тушения рыбы наиболее удобны сотейники. Рыбу тушат на слабом огне, закрыв сотейник крышкой.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
268. Рыба, припущенная с соусом				
Амур	290	122	217	91
или горбуша, или кета, или чавыча	210	122	157	91
или жерех	226	120	170	90
или сом (кроме океанического)	244	122	182	91
или судак	239	122	178	91
или щука (кроме морской)	265	122	198	91
Из полуфабрикатов:				
Амур	154	122	115	91
или горбуша, или кета, или чавыча	144	122	107	91
или жерех	148	120	111	90
или сом (кроме океанического)	142	122	106	91
или судак	158	122	118	91
или щука (кроме морской)	161	122	120	91
Лук репчатый	5	4	4	3
Петрушка	5	4	4	3
или сельдерей	6	4	4	3
Специи	-	-	-	-
Вес готовой рыбы	-	100	-	75
Гарниры N 378, 380	-	200	-	200
Соусы N 440, 441, 448	-	75	-	50
Выход:	-	375	-	325

Порционные куски рыбы, нарезанные от филе с кожей без реберных костей, кладут кожей вниз в посуду в один ряд, подливают горячую воду или бульон (на 1 кг рыбы 0,3 л жидкости), солят, добавляют лук репчатый, коренья, специи и припускают в небольшом количестве жидкости в плотно закрытой посуде при слабом кипении в течение 10 - 15 мин. Отвар от припущенной рыбы используют для соуса.

При отпуске рыбу гарнируют, поливают соусом, можно посыпать зеленью петрушки или укропа.

Гарниры - картофель отварной, картофельное пюре. Соусы - томатный, томатный с овощами, сметанный.

269. Рыба, припущенная кусками, с соусом

Амур	197	122	147	91
или жерех	182	120	136	90
или треска <1>	140	122	105	91
или окунь морской <1>	147	122	110	91
или налим речной и озерный	244	122	182	91
или сом (кроме океанического)	197	122	147	91
или судак	188	122	140	91
или щука (кроме морской)	210	122	157	91
или ставрида азово-черноморская	205	125	154	94
Лук репчатый	5	4	4	3
Петрушка	5	4	4	3
или сельдерей	6	4	4	3
Специи	-	-	-	-
Вес готовой рыбы	-	100	-	75
Гарниры N 378, 380	-	200	-	200
Соусы N 440, 441, 448	-	75	-	50
Выход:	-	375	-	325

<1> Норма закладки указана на треску и окунь морской потрошеные обезглавленные.

Обработанную непластованную рыбу нарезают на порционные куски (кругляши) <1>. Припускают и отпускают ее так же, как описано в рецептуре (N 268).

<1> Крупные экземпляры рыбы пластуют, а затем нарезают.

Гарнир - картофель отварной, картофельное пюре. Соусы - томатный, томатный с овощами, сметанный.

270. Рыба, припущенная с соусом рассол

Верхогляд	245	120	184	90
или зубатка пятнистая (пестрая) <1>	185	120	138	90
или хек тихоокеанский (мерлуза)	254	122	190	91
или окунь морской <1>	174	122	130	91
или треска <1>	161	122	120	91
Из полуфабрикатов:				
Верхогляд	148	120	111	90
или зубатка пятнистая (пестрая)	145	120	108	90
или окунь морской	144	122	107	91
или треска	140	122	105	91
Лук репчатый	5	4	4	3
Петрушка	5	4	4	3
или сельдерей	6	4	4	3
Специи	-	-	-	-
Вес готовой рыбы	-	100	-	75
Огурцы соленые	42	25	33	20
Гарнир N 378	-	200	-	200
Соус N 438	-	75	-	50

Выход:	-	400	-	345

<1> Норма закладки дана на треску, окунь морской, зубатку пятнистую (пеструю) потрошеные обезглавленные.

Филе с кожей без реберных костей нарезают на порционные куски. Рыбу припускают в бульоне с добавлением огуречного рассола, репчатого лука, сельдерея или петрушки и специй. Соленые огурцы очищают от кожицы, удаляют зерна, нарезают дольками и варят, затем кладут в соус рассол и прогревают до кипения.

При отпуске рыбу гарнируют и поливают соусом.

Гарнир - картофель отварной.

271. Филе <1> судака, сома, щуки, окуня морского, припущенное с соусом

Судак, сом, щука, сазан	133	122	99	91
или окунь морской	137	122	102	91
или треска	142	122	106	91
или жерех	130	120	98	90
Петрушка	5	4	4	3
или сельдерей	6	4	4	3
Лук репчатый	5	4	4	3
Вес готовой рыбы	-	100	-	75
Гарниры N 378, 380, 385	-	200	-	200
Соусы N 436, 440, 441, 448	-	75	-	50
Выход:	-	375	-	325

<1> Филе, выпускаемое промышленностью.

Филе оттаивают, нарезают на порционные куски, припускают при слабом кипении в небольшом количестве жидкости в плотно закрытой посуде в течение 10 - 15 мин.

При отпуске кусок припущенного филе кладут на блюдо или тарелку, гарнируют, поливают соусом, можно посыпать зеленью.

Гарниры - картофель отварной, картофельное пюре, овощи отварные.

Соусы - белый, томатный, томатный с овощами, сметанный.

272. Рыба осетровых пород, припущенная с соусом

Осетр <1>	249	123	187	93
или севрюга <1>	232	123	175	93
или белуга <1>	245	123	184	93
Из полуфабрикатов (звеньев):				
Осетр	137	123	103	93
или севрюга	137	123	103	93
или белуга	137	123	103	93
Сельдерей или петрушка	4	3	3	2
Лук репчатый	5	4	4	3
Специи	-	-	-	-
Вес готовой рыбы	-	100	-	75
Гарниры N 378, 380	-	200	-	200
Соусы N 436, 448	-	75	-	50
Выход:	-	375	-	325

<1> Норма закладки дана на рыбу осетровых пород потрошеную с головой.

Для нарезки порционных кусков с кожей звенья осетра или севрюги, или белуги предварительно ошпаривают, зачищают от костных панцирных чешуек (жучков) и срезают хрящи.

Нарезанные порционные куски рыбы промывают и дополнительно ошпаривают, а с их поверхности смывают свернувшийся белок.

Подготовленные куски рыбы кладут в рыбный котел с решеткой или в сотейник в один ряд, подливают горячий бульон или воду так, чтобы жидкость покрыла рыбу на 1/4 объема (0,3 л на 1 кг рыбы), добавляют соль, лук репчатый, коренья, специи и, закрыв посуду крышкой, доводят до кипения. После этого нагрев несколько ослабляют и припускание до готовности производят при слабом кипении.

Полученный отвар используют для приготовления соуса.

При отпуске на рыбу можно положить нарезанные ломтиками вареные рыбные хрящи, соответственно увеличив выход блюда, рыбу гарнируют, поливают соусом, а также можно посыпать зеленью петрушки или укропа.

Гарниры - картофель отварной, картофельное пюре. Соусы - белый, сметанный.

273. Рыба, тушенная в томате с овощами

Треска <1>	161	122	120	91
или окунь морской <1>	174	122	130	91
или щука (кроме морской)	265	122	198	91
или верхогляд	245	120	184	90
или сазан	249	122	186	91
Из полуфабрикатов:				
Треска	140	122	105	91
или окунь морской	144	122	107	91
или щука (кроме морской)	161	122	120	91
или верхогляд	148	120	111	90
или сазан	154	122	115	91
Морковь	45	36	34	27
Петрушка	8	6	6	4
Сельдерей	3	2	3	2
Лук репчатый	19	16	15	13
Томат-пюре	20	20	15	15
Масло растительное	10	10	8	8
Уксус 3-процентный	50	50	38	38
Сахар	4	4	2,5	2,5
Перец	0,01	0,01	0,007	0,007
Соль	2	2	1,5	1,5
Лавровый лист	0,01	0,01	0,007	0,007
Гвоздика	0,01	0,01	0,007	0,007
Корица	0,01	0,01	0,007	0,007
Вес готовой рыбы	-	100	-	75
Вес соуса	-	100	-	75
Гарнир N 378	-	200	-	200
Выход:	-	400	-	350

<1> Нормы закладки даны на треску, окуня морского потрошеные обезглавленные.

Филе с кожей без реберных костей нарезают на порционные куски, укладывают в посуду в два ряда, чередуя со слоями нашинкованных овощей, заливают бульоном, растительным маслом, добавляют томат-пюре, уксус, специи, посуду закрывают крышкой и тушат 1 - 1,5 часа. Отпускают рыбу с картофелем отварным, поливают соусом, в котором она тушилась.

274. Рыба соленая, тушенная в томате с овощами

Зубатка пятнистая (пестрая) <1>	197	120	148	90
или кутум <1>	182	120	136	90
или треска <1>	154	120	115	90
или окунь морской <1>	158	120	118	90
Вес готовой рыбы	-	100	-	75

Морковь	45	36	34	27
Петрушка	8	6	6	4
Сельдерей	3	2	3	2
Лук репчатый	19	16	15	13
Томат-пюре	20	20	15	15
Масло растительное	10	10	8	8
Уксус 3-процентный	50	50	38	38
Сахар	4	4	2,5	2,5
Перец	0,01	0,01	0,007	0,007
Соль	2	2	1,5	1,5
Лавровый лист	0,01	0,01	0,007	0,007
Гвоздика	0,01	0,01	0,007	0,007
Корица	0,01	0,01	0,007	0,007
Вес соуса с овощами	-	100	-	75
Гарнир N 378	-	200	-	200
Выход:	-	400	-	350

<1> Норма закладки дана на треску, окунь морской потрошеные обезглавленные; кутум, зубатку пятнистую (пеструю) потрошеные с головой.

Рыбу предварительно вымачивают, нарезают на филе с кожей и костями, а потом приготавливают так же, как указано в рецептуре (N 273).

При отпуске рыбу поливают соусом, в котором она тушилась, можно посыпать зеленью.

Гарнир - картофель отварной.

275. Судак или щука, фаршированные целиком

Судак	143	73	106	54
или щука (кроме морской)	159	73	117	54
Хлеб пшеничный	14	14	10	10
Молоко или вода	15	15	12	12
Лук репчатый	35	30	28	24
Маргарин столовый	7	7	5	5
Вес пассированного лука	-	15	-	12
Яйцо	1	0,8	0,5	0,4
Чеснок	1/10 шт.	4	1/20 шт.	2
Специи	-	-	-	-
Вес полуфабриката	-	125	-	94
Вес готовой рыбы	-	100	-	75
Гарниры N 378, 380	-	200	-	200
Соусы N 440, 441, 448	-	75	-	50
Выход:	-	375	-	325

Судака или щуку очищают от чешуи, потрошат, отделяют голову и промывают. Затем изнутри тушки надрезают реберные кости и отделяют их вместе с хребтовой костью, не прорезая кожи.

После этого срезают мякоть с филе, оставляя на коже слоем не более 0,5 - 1 см. Срезанную мякоть используют на приготовление фарша.

Для этого мякоть рыбы, пассированный лук, чеснок, размоченный в воде или молоке пшеничный хлеб (из муки не ниже 1-го сорта) пропускают через мясорубку, добавляют размягченный маргарин, яйца, соль, молотый перец и все тщательно вымешивают. Наполняют фаршем рыбу. Подготовленную рыбу кладут на целлофан, придают форму целой рыбы и завертывают, концы и середину рыбы перевязывают нитками.

Фаршированную рыбу припускают с небольшим количеством рыбного бульона или воды или варят в рыбном котле с решеткой в подсоленной воде с добавлением специй, как для варки рыбы.

Щуку для фарширования можно обработать и другим способом.

Рыбу очищают от чешуи, промывают, вокруг головы надрезают кожу и осторожно, чтобы не порвать, снимают ее целиком по направлению от головы к хвосту. Хребтовую кость надламывают так, чтобы хвостовой плавник остался при снятой коже. Затем щуку потрошат, промывают и

отделяют мякоть от позвоночной и реберной костей и эту мякоть используют для фарша. В снятую с рыбы кожу закладывают фарш и придают изделию форму целой рыбы. Отверстие, через которое фаршировалась рыба, завязывают или зашивают.

При отпуске рыбу нарезают на порции, поливают соусом, можно посыпать зеленью.

Гарниры - картофель отварной, картофельное пюре.

Соусы - томатный, томатный с овощами, сметанный.

ЖАРЕНАЯ РЫБА

Для жаренья можно использовать рыбу всех пород. Рыбу жарят с небольшим количеством жира (на сковороде), а также в большом количестве жира (во фритюре).

Для жаренья рыбу разделывают на филе с реберными костями или без костей, с кожей и без нее, а также кусками - кругляшами. Мелкую рыбу жарят целиком с головой или без головы, а рыбу осетровых пород - порционными кусками или звеном.

Чтобы при жарень у рыбы сохранить форму кусков, на поверхности кожи делают 2 - 3 надреза ножом. Подготовленную рыбу для жаренья с небольшим количеством жира солят, посыпают молотым перцем и перед началом жаренья панируют в пшеничной муке не ниже 1-го сорта, а для жаренья в большом количестве жира (во фритюре) ее солят, посыпают перцем, панируют в муке, затем смачивают в яичном льезоне <1> и панируют вторично в пшеничных сухарях или в белой панировке. Жарят рыбу в основном на растительном масле или кулинарном жире. При жареньи во фритюре рыбу полностью погружают в жир, нагретый до 180 - 190 °С. На 1 кг рыбы берут 4 кг жира.

<1> Для приготовления льезона (1 кг) яйца или меланж (670 г) смешивают с водой (340 г), взбивают, процеживают и добавляют соль (10 г).

Для жаренья рыбы во фритюре применяют: масло растительное рафинированное - подсолнечное, хлопковое, соевое; смесь - 50% говяжьего пищевого топленого жира и 50% растительного рафинированного масла; смесь - 50% рафинированного растительного масла и 50% гидрожира. Рыбу, предназначенную для холодных блюд, лучше жарить на растительном масле.

Отпускают жареную рыбу с различными гарнирами: с картофелем жареным, отварным, картофельным пюре, гречневой рассыпчатой кашей. Поливают жиром или соусом и украшают веточкой зелени петрушки из расчета 1 - 2 г (нетто) на порцию.

Для блюд из рыбы, жаренной с небольшим количеством жира, в рецептуре указана закладка рыбы, разделанной на филе с кожей и реберными костями, или филе с кожей без костей, или филе без кожи и хрящей (осетр, севрюга, белуга). Можно жарить рыбу, разделанную на куски-кругляши из непластованной рыбы, в этом случае для установления норм закладки нужно пользоваться табл. 14.

Мелкая рыба указана целиком с головой и без нее.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
276. Рыба жареная				
Амур	243	119	182	89
или зубатка пятнистая (пестрая) <1>	165	119	124	89
или рыба-капитан	235	127	176	95
или карп	225	119	168	89
или лещ	215	116	159	86
или хек тихоокеанский (мерлуза)	238	119	178	89
или окунь морской <1>	163	119	122	89
или сазан	225	119	168	89
или серебристый хек	211	116	156	86
или сом (кроме океанического)	238	124	177	92
или судак	211	116	156	86
или треска <1>	155	119	116	89
или щука (кроме морской)	227	116	169	86
Из полуфабрикатов:				
Амур	138	119	103	89
или зубатка пятнистая (пестрая)	132	119	99	89
или рыба-капитан	144	127	108	95

или карп	137	119	102	89
или лещ	133	116	99	86
или окунь морской	137	119	102	89
или сазан	138	119	103	89
или сом (кроме океанического)	141	124	105	92
или судак	138	116	102	86
или треска	135	119	101	89
или щука (кроме морской)	136	116	101	86
Мука пшеничная	6	6	5	5
Масло растительное или сало растительное	6	6	5	5
Специи	-	-	-	-
Вес готовой рыбы	-	100	-	75
Гарниры N 378, 380, 381, 383	-	200	-	200
Соусы N 440, 448	-	75	-	50
или масло сливочное	7	7	5	5
Выход: с соусом	-	375	-	325
с маслом	-	307	-	280

<1> Норма закладки дана на зубатку пятнистую (пеструю), окунь морской, треску потрошеные обезглавленные.

Порционные куски рыбы, нарезанные на филе с кожей и реберными костями, посыпают солью, перцем, панируют перед жареньем в муке, кладут на разогретый с жиром противень или сковороду и жарят вначале с одной стороны, а затем, перевернув, с другой. Обжаренную рыбу ставят в жарочный шкаф и доводят ее до готовности.

При отпуске рыбу гарнируют, поливают соусом или маслом, можно посыпать зеленью.

Гарниры - картофель отварной, картофельное пюре, картофель жареный. Соусы - томатный или сметанный.

277. Осетр, севрюга, белуга жареные

Осетр <1>	269	119	202	89
или севрюга <1>	250	119	188	89
или белуга <1>	264	119	198	89
Мука	6	6	5	5
Масло растительное, сало растительное	6	6	5	5
Специи	-	-	-	-
Вес готовой рыбы	-	100	-	75
Гарниры N 378, 381, 383, 399	-	200	-	200
Масло сливочное	7	7	5	5
Выход:	-	307	-	280

<1> Норма закладки указана на рыбу осетровых пород потрошеную с головой.

Порционные куски рыбы, нарезанные от ошпаренного звена без кожи и хрящей, дополнительно ошпаривают, обмывают, затем солят, панируют в муке и жарят, как указано в предыдущей рецептуре.

При отпуске рыбу гарнируют и поливают маслом.

Гарниры - картофель молодой отварной, жареный, баклажаны жареные.

278. Рыба, жаренная целиком

Корюшка невская и беломорская с головой	140	119	105	89
или навага (кроме дальневосточной)	151	121	113	90
или бычок азово-черноморский с головой	155	121	115	90
или вобла с головой	153	122	114	91
или скумбрия (азово-черноморская) с головой	138	119	105	89

или салака с головой	146	124	108	92
или карась речной и озерный	157	119	117	89
или мелочь 1-й группы с головой	159	119	119	89
или мелочь 2-й группы с головой	163	119	122	89
или сельдь без головы	178	116	132	86
Мука пшеничная	6	6	5	5
Сало или масло растительное	6	6	5	5
Специи	-	-	-	-
Вес готовой рыбы	-	100	-	75
Гарниры N 378, 380, 381, 383	-	200	-	200
Соусы N 440, 448	-	75	-	50
или маргарин, или масло сливочное	7	7	5	5
Выход: с соусом	-	375	-	325
с маслом	-	307	-	280

Рыбу, обработанную целой тушкой с головой (без жабер) или без головы, посыпают солью, молотым перцем, перед жареньем панируют в муке. Жарят и отпускают рыбу так же, как указано в рецептуре N 276.

279. Рыба, жаренная с луком по-ленинградски

Треска <1>	155	119	116	89
или рыба-капитан	235	127	176	95
или окунь морской <1>	163	119	122	89
или серебристый хек	211	116	156	86
или судак	211	116	156	86
или амур	243	119	182	89
Из полуфабрикатов:				
Треска	135	119	101	89
или рыба-капитан	144	127	108	95
или окунь морской	137	119	102	89
или судак	138	116	102	86
или амур	138	119	104	89
Мука пшеничная	6	6	5	5
Масло растительное	6	6	5	5
Вес готовой рыбы	-	100	-	75
Лук репчатый	123	103	105	88
Мука пшеничная	2	2	2	2
Масло растительное	5	5	5	5
Вес жареного лука	-	35	-	30
Гарниры N 381, 383	-	150	-	150
Выход:	-	285	-	255

<1> Норма закладки дана на треску, окунь морской потрошеные обезглавленные.

Филе рыбы с кожей и реберными костями нарезают на порционные куски, посыпают солью, перцем, панируют в муке и жарят с обеих сторон. Лук нарезают кольцами, панируют в муке и жарят во фритюре.

При отпуске вокруг рыбы кладут обжаренный картофель и посыпают сверху жареным луком.

Гарнир - картофель жареный.

280. Рыба жареная фри

Кефаль азово-черноморская	153	92	112	67
или омуль	158	95	115	69
или сиг амурский	164	92	120	67
Мука пшеничная	6	6	5	5
Яйца	1/7 шт.	6	1/8 шт.	5
Сухари пшеничные	15	15	12	12
Кулинарный жир	10	10	7	7

Специи	-	-	-	-
Вес готовой рыбы	-	100	-	75
Гарниры N 378, 381, 383	-	150	-	150
Маргарин или масло сливочное	7	7	5	5
Выход:	-	257	-	230

Филе с кожей без костей нарезают порционными кусками, посыпают молотым перцем, солью, панируют в муке, смачивают в яйце и вторично панируют в сухарях или в белой панировке и жарят во фритюре. При отпуске рыбу гарнируют и поливают жиром, можно украсить веточкой зелени.

Гарниры - картофель отварной, жареный.

	БРУТТО	НЕТТО
281. Зразы донские		
Судак	179	86
или сом (кроме океанического)	191	86
или окунь морской <1>	130	86
или треска <1>	118	86
или хек тихоокеанский (мерлуза)	195	86
Из полуфабрикатов:		
Судак	119	86
или сом (кроме океанического)	106	86
или окунь морской	106	86
или треска	101	86
Сухари пшеничные	1,5	1,5
Лук репчатый	36	30
Маргарин сливочный	5	5
Зелень петрушки	3	2
Специи	-	-
Мука пшеничная	5	5
Яйца	1/5 шт.	8
Хлеб пшеничный	12	12
Вес полуфабриката	-	125
Сало растительное	6	6
Вес готовых зраз	-	110
Гарниры N 368, 380, 381, 383, 386	-	150
Маргарин сливочный	5	5
Выход:	-	265

<1> Норма закладки дана на треску, окунь морской потрошеные обезглавленные.

Из подготовленного филе рыбы без кожи и костей нарезают тонкие широкие куски, слегка их отбивают тяпкой в пласт толщиной 0,5 - 0,6 см, солят, посыпают перцем, а затем в них завертывают фарш, придают изделию продолговатую форму.

Сформованные котлеты панируют сначала в муке, смачивают в льезоне, панируют в белой панировке и жарят в жире.

Для фарша: лук шинкуют, слегка пассируют, когда он остынет, добавляют панировочные сухари, измельченную зелень петрушки или укропа, соль и все это перемешивают.

Отпускают по 1 - 2 шт. на порцию, гарнируют, поливают маргарином сливочным, можно украсить веточкой зелени.

Гарниры - каша гречневая рассыпчатая, картофельное пюре, картофель жареный, овощи, припущенные с маслом.

РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ

Рыбу запекают сырой, припущенной или обжаренной с гарниром, а также под соусом.

Гарниры - картофель жареный, отварной, картофельное пюре, рассыпчатая гречневая каша, макароны отварные, тушеная капуста.

Для запекания применяют соусы: сметанный, молочный, томатный и др.

Запекают рыбу целой или нарезанной на порционные куски на порционных сковородах и на них же подают к столу, а при массовом приготовлении рыбу можно запекать на противнях. Куски рыбы нарезают на филе без реберных костей с кожей или без нее или же кругляшами от непластованной рыбы.

Подготовленную для запекания рыбу кладут на смазанные жиром и политые соусом сковороды или противни, укладывают соответствующий гарнир, заливают соусом, посыпают сухарями или тертым сыром, сбрызгивают жиром и запекают в жарочном шкафу при температуре 250 - 280 °С до образования поджаристой корочки.

При отпуске рыбу поливают жиром и посыпают рубленой зеленью (2 - 4 г нетто на порцию).

Для запеченной рыбы потери при тепловой обработке приняты, как для жареной (в блюдах, где она предварительно обжаривается) или как для припущенной (в блюдах, где она запекается сырой или предварительно припущенной).

В рецептурах указана рыба, разделанная на филе с кожей без костей, можно запекать рыбу, нарезанную на куски-кругляши из непластованной рыбы. Мелкую рыбу разделывают и запекают целиком, соответственно изменив норму закладки (табл. 14).

Порционные куски осетровых пород рыб запекают с кожей без хрящей, можно запекать и без кожи, соответственно изменив норму закладки (табл. 14).

Норма закладки сыра дана по сыру голландскому; при использовании других сортов сыра следует изменять норму закладки соответственно таблице 20.

В рецептуре в графах нетто дан вес продуктов после тепловой обработки (припускания, жаренья), а в выходе - после запекания всего блюда.

При запекании потери составляют 10% от общего веса блюда.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
282. Рыба, запеченная с картофелем по-русски				
Сом (кроме океанического)	248	124	184	92
или судак	227	116	169	86
или амур	283	119	212	89
или окунь морской <1>	170	119	127	89
или хек тихоокеанский (мерлуза)	248	119	185	89
или треска <1>	157	119	117	89
или зубатка пятнистая (пестрая) <1>	183	119	137	89
или осетр <1>	240	119	180	89
или севрюга <1>	224	119	168	89
или белуга <1>	236	119	177	89
Из полуфабрикатов:				
Сом (кроме океанического)	144	124	107	92
или судак	151	116	112	86
или амур	151	119	113	89
или зубатка пятнистая (пестрая)	143	119	107	89
или окунь морской	140	119	105	89
или треска	137	119	102	89
или осетр	132	119	99	89
или севрюга	132	119	99	89
или белуга	132	119	99	89
Специи	-	-	-	-
Вес готовой рыбы	-	100	-	75
Картофель отварной N 378	-	150	-	150
Соус N 429	-	125	-	100
Сухари	4	4	3	3
или сыр	5,4	5	4,3	4
Маргарин столовый	11	11	8	8
Выход:	-	350	-	300

<1> Нормы закладки даны на треску, окуня морского, зубатку пятнистую (пеструю) потрошеные обезглавленные, рыбу осетровых пород потрошеную с головой.

Порционные куски сырой рыбы, нарезанные от филе с кожей без костей или порционные куски рыб осетровых пород с кожей без хрящей, кладут на смазанную жиром сковороду или на противень, солят, посыпают молотым перцем, вокруг укладывают ломтики очищенного вареного картофеля, поливают белым соусом, посыпают сухарями или сыром, сбрызгивают жиром и запекают.

При отпуске рыбу можно посыпать зеленью.

283. Рыба, запеченная в сметанном соусе

Зубатка пятнистая (пестрая) <1>	183	119	137	89
или лещ	252	116	187	86
или треска <1>	157	119	117	89
или судак	227	116	169	86
Из полуфабрикатов:				
Зубатка пятнистая (пестрая)	143	119	107	89
или лещ	157	116	116	86
или треска	137	119	102	89
или судак	151	116	112	86
Мука пшеничная	6	6	5	5
Кулинарный жир	11	11	8	8
Специи	-	-	-	-
Вес готовой рыбы	-	100	-	75
Маргарин столовый	7	7	5	5
Гарниры N 368, 381, 383	-	150	-	150
Соус сметанный N 448	-	125	-	100
Сыр	5,4	5	4,3	4
Вес полуфабриката	-	380	-	330
Выход:	-	340	-	300

<1> Нормы закладки даны на зубатку пятнистую (пеструю), треску потрошеные обезглавленные.

Порционные куски рыбы, нарезанные от филе с кожей без костей, посыпают солью, перцем, панируют в муке и обжаривают.

Обжаренную рыбу кладут на смазанные жиром сковороду или противень, обкладывают ломтиками жареного картофеля или кладут рассыпчатую гречневую кашу, заправленную жиром, поливают сметанным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают жиром и запекают.

При отпуске порционный кусок запеченной рыбы вместе с картофелем или гречневой кашей кладут на тарелку.

284. Треска, амур, зубатка, запеченные под молочным соусом

Треска <1>	132	100	99	75
или амур	238	100	179	75
или зубатка пятнистая (пестрая) <1>	154	100	115	75
или окунь морской <1>	143	100	107	75
Из полуфабрикатов:				
Треска	115	100	86	75
или амур	127	100	95	75
или зубатка пятнистая (пестрая)	120	100	90	75
или окунь морской	118	100	88	75
Вес припущенной рыбы	-	80	-	60
Масло сливочное	10	10	8	8
Лук репчатый	18	15	13	11
Сыр	5,5	5	4,5	4
Специи	-	-	-	-
Картофель N 378, 380	-	150	-	150
Соус молочный N 445	-	100	-	100
Вес полуфабриката	-	350	-	320

Выход:	-	310	-	285

<1> Нормы закладки даны на треску, окуня морского, зубатку пятнистую (пеструю) потрошеные обезглавленные.

На смазанную жиром сковороду кладут картофель отварной или картофельное пюре, сверху - порционный кусок припущенной рыбы (филе с кожей без костей). В жидкий молочный соус добавляют измельченный пассированный репчатый лук, доводят до кипения, после чего заливают им рыбу. Затем сверху посыпают тертым сыром, сбрызгивают сливочным маслом и запекают в жарочном шкафу.

285. Солянка из рыбы на сковороде

Зубатка пятнистая (пестрая) <1>	185	120	138	90
или окунь морской <1>	174	122	130	91
или треска <1>	161	122	120	91
или судак	239	122	178	91
или сом (кроме океанического)	244	122	182	91
или сазан	249	122	186	91
Из полуфабрикатов:				
Зубатка пятнистая (пестрая)	145	120	108	90
или окунь морской	144	122	107	91
или треска	140	122	105	91
или судак	158	122	118	91
или сом (кроме океанического)	142	122	106	91
или сазан	154	122	115	91
Огурцы соленые	52	26 <2>	40	20 <2>
Вес припущенной рыбы	-	100	-	75
Капуста тушеная N 393	-	200	-	200
Каперсы	25	12	20	10
Специи	-	-	-	-
Маргарин столовый	11	11	8	8
Лук репчатый	10	8	7	6
Вес пассированного лука	-	4	-	3
Томат-пюре	12	12	8	8
Сыр	3,3	3	2,2	2
или сухари пшеничные	3	3	2	2
Вес полуфабриката	-	355	-	315
Выход:	-	320	-	280

<1> Нормы закладки даны на треску, окунь морской, зубатку пятнистую (пеструю) потрошеные обезглавленные.

<2> Вес огурцов припущенных.

Филе рыбы с кожей без костей нарезают кусочками весом 25 - 30 г, кладут в смазанную жиром посуду, добавляют нарезанные соленые огурцы (без кожицы и семян), немного маргарина, бульона, специи и припускают рыбу до готовности. Затем добавляют каперсы, томат-пюре, пассированный лук и кипятят 8 - 10 мин. в закрытой посуде.

На смазанную жиром сковороду кладут слой тушеной капусты, на нее кусочки готовой рыбы вместе с гарниром и соусом, в котором она припускалась, и накрывают оставшейся капустой. Поверхность сглаживают ножом, посыпают сухарями или сыром, сбрызгивают жиром и запекают.

При отпуске можно украсить кружочком очищенного лимона (1/10 шт.) и посыпать зеленью петрушки.

Солянку можно приготавливать из обжаренной рыбы, соответственно изменив ее закладку (см. табл. 14).

БЛЮДА ИЗ КОТЛЕТНОЙ МАССЫ

Для приготовления котлетной массы используется свежая или хорошо вымоченная соленая рыба. Филе рыбы без костей с кожей или без нее нарезают на куски, пропускают через мясорубку

вместе с размоченным в воде или молоке черствым пшеничным хлебом (из муки не ниже 1-го сорта), кладут соль, молотый перец и тщательно перемешивают.

В котлетную массу из нежирной рыбы хорошо добавлять для сочности пропущенный через мясорубку говяжий или свиной жир (сырец) либо сливочное масло (50 - 100 г жира на 1 кг мякоти). Если в котлетную массу из нежирной рыбы не добавляют жир, то для увеличения рыхлости рекомендуется положить пропущенную через мясорубку охлажденную вареную рыбу в количестве 25 - 30% к весу мякоти сырой рыбы.

К котлетной массе можно прибавлять молоки от свежей частиковой рыбы, но не более 6% от веса нетто, за счет уменьшения закладки рыбы.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
286. Котлеты, биточки рыбные				
Судак	127	65	94	48
или щука (кроме морской)	141	65	104	48
или сом (кроме океанического)	130	65	96	48
или треска <1>	86	65	63	48
или окунь морской <1>	93	65	69	48
Из полуфабрикатов:				
Судак	84	65	62	48
или щука (кроме морской)	86	65	63	48
или треска	75	65	55	48
или окунь морской	76	65	56	48
или филе <2> судака, сома, щуки	71	65	52	48
или филе <2> трески	76	65	56	48
или филе <2> окуня морского	73	65	54	48
Хлеб пшеничный	18	18	14	14
Молоко или вода	25	25	19	19
Сухари пшеничные	10	10	7	7
Специи	-	-	-	-
Вес полуфабриката	-	118	-	88
Кулинарный жир или масло растительное	8	8	5	5
Вес готовых изделий	-	100	-	75
Гарниры N 368, 378, 381, 383	-	200	-	200
Соусы N 440, 448, 450	-	75	-	50
или маргарин столовый	7	7	5	5
Выход: с жиром	-	307	-	280
с соусом	-	375	-	325

<1> Нормы закладки даны на треску, окуня морского потрошеные обезглавленные.

<2> Норма закладки дана на филе промышленной обработки.

Из рыбной котлетной массы (см. выше) формуют котлеты или биточки, панируют их в сухарях или в белой панировке и обжаривают на противне или сковороде в течение 8 - 10 мин. Когда с обеих сторон образуется поджаристая румяная корочка, их ставят в жарочный шкаф и доводят до готовности.

При отпуске котлеты поливают жиром или соусом и гарнируют кашей гречневой рассыпчатой или картофелем отварным, или картофелем жареным. Соусы - томатный, сметанный, сметанный с луком.

287. Тефтели рыбные				
Треска <1>	86	65	63	48
или окунь морской <1>	93	65	69	48
или судак	127	65	94	48
или сом (кроме океанического)	130	65	96	48
или филе <2> судака, сома	71	65	52	48
или филе <2> трески	76	65	56	48
или филе <2> окуня морского	73	65	54	48

Хлеб пшеничный	13	13	10	10
Молоко или вода	20	20	14	14
Лук репчатый	17	14	12	10
Мука пшеничная	8	8	6	6
Специи	-	-	-	-
Вес полуфабриката	-	118	-	88
Масло растительное или кулинарный жир	8	8	5	5
Вес готовых тефтелей	-	100	-	75
Гарниры N 368, 372, 378, 387	-	200	-	200
Соусы N 440, 441, 449	-	100	-	75
Выход:	-	400	-	350

<1> Нормы закладки даны на треску, окуня морского потрошеные обезглавленные.

<2> Норма закладки дана на филе промышленной обработки.

Филе с кожей без костей нарезают на куски, пропускают два раза через мясорубку вместе с луком и размоченным пшеничным хлебом из муки не ниже 1-го сорта. В полученную массу добавляют соль, молотый перец, все это хорошо вымешивают и формуют шарики по 3 - 5 шт. на порцию, панируют их в муке, обжаривают, заливают горячим соусом и тушат 10 - 15 мин.

При изготовлении тефтелей хлеб можно заменить припущенным рисом из расчета закладки - 5 г сырого риса на порцию по I колонке и 4 г - по II колонке. Рис вводят в готовую котлетную массу в остывшем виде.

При отпуске тефтели поливают соусом, в котором они тушились, и посыпают зеленью. Гарниры - каша гречневая рассыпчатая, рис отварной, картофель отварной, зеленый горошек в молочном соусе.

Соусы - томатный, томатный с овощами, сметанный с томатом.

288. Хлебцы рыбные

Сом (кроме океанического)	222	100	167	75
или окунь морской <1>	152	100	114	75
или судак	208	100	156	75
или треска <1>	137	100	103	75
или щука (кроме морской)	250	100	188	75
Из полуфабрикатов:				
Сом (кроме океанического)	123	100	93	75
или окунь морской	123	100	93	75
или треска	118	100	88	75
или судак	139	100	104	75
или щука (кроме морской)	154	100	115	75
Хлеб пшеничный	15	15	11	11
Яйца	1/4 шт.	10	1/5 шт.	8
Молоко	25	25	18	18
Масло сливочное	5	5	4	4
Специи	-	-	-	-
Вес полуфабриката	-	150	-	113
Вес готового продукта	-	120	-	90
Гарниры N 372, 378, 380	-	200	-	200
Соусы N 440, 448, 449	-	50	-	50
или масло сливочное	7	7	5	5
Выход: с соусом	-	370	-	340
с маслом	-	327	-	295

<1> Нормы закладки даны на треску, окуня морского потрошеные обезглавленные.

Рыбное филе без кожи и костей пропускают через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом. В полученную массу добавляют соль, перец молотый, размягченное сливочное масло, яичные желтки и всю массу тщательно вымешивают. Затем вводят при осторожном размешивании взбитые яичные белки. Готовую массу выкладывают в смазанные маслом формы и

варят на пару. При отпуске хлебцы режут на порции, кладут на тарелку, сбоку располагают гарнир, поливают соусом или маслом, можно посыпать зеленью.

Гарниры - рис отварной, картофель отварной, картофельное пюре. Соусы - томатный, сметанный, сметанный с томатом.

289. Рулет из рыбы

Треска <1>	79	60	59	45
или окунь морской <1>	86	60	64	45
или щука (кроме морской)	130	60	98	45
или судак	118	60	88	45
или сом (кроме океанического)	120	60	90	45
или сазан	122	60	92	45
Из полуфабрикатов:				
Треска	69	60	52	45
или окунь морской	71	60	53	45
или щука (кроме морской)	79	60	59	45
или судак	78	60	58	45
или сом (кроме океанического)	70	60	52	45
или сазан	76	60	57	45
Молоко или вода	24	24	18	18
Хлеб пшеничный	18	18	13	13
Специи	-	-	-	-
Вес котлетной массы	-	100	-	75
На фарш: лук репчатый	24	20	24	20
Кулинарный жир	3	3	3	3
Вес пассированного лука	-	10	-	10
Яйца вареные	1/2 шт.	20	1/4 шт.	10
Вес фарша	-	30	-	20
Вес полуфабриката	-	130	-	95
Кулинарный жир	4	4	2	2
Сухари пшеничные	3	3	2	2
Вес готового рулета	-	105	-	70
Гарниры N 368, 372, 378, 381, 383	-	200	-	200
Соусы N 440, 441, 448, 450	-	75	-	50
Выход: с соусом	-	380	-	320

<1> Нормы закладки даны на треску, окуня морского потрошеные обезглавленные.

Подготовленную котлетную массу (см. выше) раскладывают на мокрую салфетку слоем толщиной 1,5 - 2,0 см, на середину вдоль слоя кладут фарш. Соединяют края массы так, чтобы один край котлетной массы прикрывал другой, образуя сплошной шов. Сформованный рулет перекладывают на смазанный жиром противень швом вниз. Поверхность рулета выравнивают, посыпают сухарями, сбрызгивают жиром, прокалывают ножом в 2 - 3 местах и запекают в жарочном шкафу.

При отпуске рулет нарезают на порции, гарнируют и поливают соусом.

Гарниры - каша гречневая, рис отварной, картофель отварной, картофель жареный.

Соусы - томатный, томатный с овощами, сметанный, сметанный с луком.

290. Биточки, котлеты рыбные
(без хлеба)

Треска <1>	141	103	105	77
или окунь морской <1>	156	103	117	77
или сом (кроме океанического)	229	103	171	77
или горбуша, или кета, или чавыча	187	103	140	77
Из полуфабрикатов:				
Треска	121	103	91	77
или окунь морской	127	103	95	77
или сом (кроме океанического)	127	103	95	77
или горбуша, или кета, или чавыча	127	103	95	77
Лук репчатый	8	7	6	5

Яйца	1/8 шт.	5	1/10 шт.	4
Белая панировка	10	10	8	8
Специи	-	-	-	-
Вес полуфабриката	-	125	-	94
Масло растительное или кулинарный жир	8	8	5	5
Вес готовых изделий	-	100	-	75
Гарниры N 378, 380, 381, 383	-	150	-	150
Маргарин сливочный	5	5	4	4
Выход:	-	255	-	228

<1> Нормы закладки даны на треску, окуня морского потрошеные обезглавленные.

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, посыпают солью, перцем, добавляют репчатый лук, перемешивают, пропускают через мясорубку с крупной решеткой.

Из полученной массы формуют изделие, смачивают в льезоне, панируют в белой панировке и жарят обычным способом.

При отпуске биточки гарнируют и поливают жиром.

Гарниры - картофель отварной, картофельное пюре, картофель жареный.

БЛЮДА ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ

Для приготовления горячих блюд используют все виды рыбных консервов натуральных и в томатном соусе, выпускаемых промышленностью.

Подготовленные банки с консервами вскрывают, содержимое их выкладывают в посуду и доводят до кипения. Прогретые консервы отпускают вместе с соком или соусом и с различными гарнирами. В рецептурах потери при тепловой обработке консервов приняты в размере 5%.

При изготовлении таких блюд, как тушеная капуста с консервами, солянка, запеканка и т.п., консервы доводят до кипения, сок или соус сливают и используют для приготовления соуса.

В рецептурах на блюда из консервов приняты нормы содержания в консервах томатного соуса в размере 30%, сока - 25%.

При отпуске блюдо посыпают измельченной зеленью петрушки или укропа (1 - 3 г нетто на порцию).

Дополнительно ко всем блюдам из консервов можно подавать свежие, соленые или маринованные помидоры, огурцы из расчета 50 г (нетто) на порцию.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
291. Консервы с гарниром				
Консервы в собственном соку:				
горбуша, кета, нельма, сиг, муксун, нерка, чавыча, осетр, севрюга, белуга	-	79	-	53
или консервы в томатном соусе:				
частик крупный, горбуша, кета, кижуч, нельма, пыжьян, сырок, муксун, сиг, камбала, навага, осетр, севрюга, белуга, нерка, скумбрия, треска, сельдь, сима, чехонь	-	79	-	53
Вес рыбы после тепловой обработки с соком или соусом	-	75	-	50
Гарниры N 372, 378, 380, 381, 383	-	200	-	200
Выход:	-	275	-	250

Банки с консервами вскрывают, их содержимое перекладывают в посуду и доводят до кипения.

При отпуске рядом с консервами кладут гарнир и посыпают зеленью.

Гарнир - рис отварной, картофель отварной, картофельное пюре, картофель жареный.

292. Картофельная запеканка или рулет
с рыбными консервами в собственном соку

Консервы в собственном соку:				
горбуша, кета, сазан, судак, осетр, белуга	100	75	67	50
Картофель	250	188	250	188
Мука пшеничная	1,5	1,5	1	1
Маргарин столовый	8	8	5	5
Молоко или вода	25	25	25	25
Лук репчатый	18	15	10	8
Сухари	5	5	5	5
Маргарин сливочный (на поливку)	10	10	5	5
Выход:	-	275	-	240

Готовят картофельное пюре (N 380). Половину картофельного пюре кладут слоем в 1,5 - 2 см на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, помещают рыбные консервы, смешанные с пассированным луком, и покрывают слоем оставшегося картофельного пюре. Запеканку посыпают сухарями, сбрызгивают жиром и запекают.

При отпуске запеканку поливают маргарином.

По этой рецептуре можно приготовить и рулет. Для этого картофельное пюре раскладывают на мокрую салфетку слоем толщиной 1,5 - 2 см, на середину вдоль слоя пюре кладут рыбные консервы, заправленные соусом. Затем, приподняв с обеих сторон салфетку, соединяют края картофеля, формуют рулет и перекладывают его швом вниз на смазанный жиром противень, слегка смачивают молоком, посыпают сухарями, сбрызгивают жиром, прокалывают ножом в двух-трех местах и запекают.

Перед отпуском рулет нарезают на порции.

293. Солянка на сковороде из рыбных консервов

Консервы в собственном соку (горбуша, кета, сазан, судак, осетр, белуга)	79	75	53	50
или в томатном соусе (камбала, лещ, сом, судак, сазан, щука)	79	75	53	50
Капуста тушеная N 393	-	250	-	250
Огурцы соленые	40	24	20	12
Масло растительное	6	6	5	5
Лук репчатый	18	15	10	8
Мука	2	2	1	1
Сухари пшеничные	3	3	2	2
Выход:	-	360	-	300

Консервы прогревают, сок или соус сливают, добавляют в него пассированный лук и поджаренную муку, очищенные, нарезанные тонкими дольками огурцы и кипятят 5 - 10 мин. На сковороду или противень кладут слой капусты, на нее рыбу, заправленную указанным гарниром с соусом, и покрывают вторым слоем капусты. Поверхность сглаживают ножом, сбрызгивают жиром, посыпают сухарями и запекают. При отпуске подают на порционной сковороде или нарезают на порции.

X. БЛЮДА ИЗ МЯСА И МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ

Из мяса и мясопродуктов приготовляют разнообразный ассортимент вторых блюд. Для изготовления вторых блюд мясо и мясные продукты варят, жарят, тушат или запекают.

Во всех помещенных ниже рецептурах указаны соусы и гарниры, наиболее соответствующие по вкусу для данного блюда.

Изделия можно отпускать с другими соусами и гарнирами, которые не предусмотрены в самой рецептуре, а имеются в соответствующих разделах Сборника.

Мясные блюда отпускают с температурой 60 - 65 °С.

Норма расхода соли, специй и зелени на украшение блюда в рецептуре не указана. При калькуляции на одно блюдо следует предусматривать соли 4 г, зелени петрушки или укропа 4 г (нетто), кроме того, в рецептурах, где включены специи, следует предусматривать дополнительно перца 0,05 г и лаврового листа 0,02 г.

ОТВАРНОЕ МЯСО, СУБПРОДУКТЫ

В отварном виде приготовляют говядину, баранину, свинину, козлятину, различные субпродукты - языки, почки, вымя и др., соленые и копченые продукты - солонину, копченые грудинку и корейку, окорок, а также колбасные изделия - сардельки, сосиски, колбасу.

Для варки используют говядину (грудную, лопаточную и подлопаточную части, покромку от туш I категории), можно использовать боковой и наружный куски заднетазовой части; баранину, козлятину - грудинку и лопатку, свинину - грудинку, лопатку.

Говядину, баранину, козлятину, свинину, предназначенные для варки, нарезают на куски весом не более 2 кг. У бараньей грудинки с внутренней стороны по середине ребер надрезают пленку; это облегчает удаление костей из вареной грудинки. Мякоть лопатки свертывают рулетом и связывают шпагатом.

Варят мясо в небольшом количестве воды. На 1 кг мяса берут примерно 1 - 1,5 л воды. Варка мяса в большом количестве воды вызывает значительные потери экстрактивных и растворимых веществ, вследствие чего вкус его ухудшается. Для улучшения вкуса вареного мяса в бульон во время его варки кладут репчатый лук, морковь и белые коренья. За 15 - 20 мин. до готовности мяса кладут специи.

После варки из бараньей грудинки немедленно удаляют реберные кости.

Хранят вареное мясо в закрытой посуде с небольшим количеством бульона при температуре 50 - 60 °С. При таком режиме хранения мясо не остывает и не заветривается.

Если мясо приходится хранить свыше трех часов, то после варки его охлаждают и по мере спроса нарезают на порционные куски, которые укладывают в неглубокую посуду, заливают бульоном и доводят до кипения.

Нарезают вареное мясо поперек волокон из расчета 1 - 2 куска на порцию.

Бульоны, в которых варились мясные продукты, используют для приготовления соусов.

Солонину перед варкой вымачивают. Солонину промывают, зачищают, разрезают на куски по 1 - 1,5 кг и вымачивают в холодной воде (2 л воды на 1 кг солонины) при температуре воды не выше 12 °С. Воду меняют 5 раз - через 1, 2, 3, 6, 12 час - с момента начала вымачивания.

Вымоченную солонину закладывают в холодную воду (3 - 5 л воды на 1 кг солонины), быстро доводят до кипения и варят на слабом огне 1,5 - 2 часа. За 30 мин. до готовности в бульон кладут лук, морковь, петрушку и специи.

Отварные мясные продукты отпускают с разными соусами. Соусом поливают уложенное на тарелку мясо. Вместо соуса мясо можно поливать бульоном.

На гарнир к отварному мясу рекомендуется подавать отварной картофель или картофельное пюре, припущенный рис, рассыпчатые каши из пшена, пшеничной или перловой крупы, риса, припущенную белокочанную капусту и другие овощи.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
294. Мясо отварное				
Говядина (покромка, лопаточная часть, грудинка)	164	121	109	81
или баранина, козлятина (лопатка, грудинка)	163	117	108	78
или свинина (лопатка, шея, грудинка)	145	125	97	83
Морковь	4	3	3	2
Лук репчатый	4	3	3	2
Петрушка	3	2	-	-
Специи	-	-	-	-
Вес вареного мяса	-	75	-	50
Гарниры N 368, 378, 380, 386, 390, 393	-	200	-	200
Соусы N 419, 421, 452	-	75	-	50
Выход: с соусом	-	350	-	300

Мясо варят, как описано выше.

Отварное мясо нарезают по 1 - 2 куска на порцию. При отпуске его гарнируют и поливают соусом или бульоном. Говядина и свинина лучше всего по вкусу сочетаются с красными мясными соусами, а баранина - с белыми. Рис рекомендуется подавать к баранине, а тушеную капусту - к свинине.

Гарниры - каши рассыпчатые, картофель отварной, картофельное пюре, овощи припущенные, морковь с зеленым горошком в молочном соусе, капуста тушеная.

Соусы - красный, луковый, сметанный с хреном или мясной бульон.

295. Солонина отварная

Солонина говяжья	170	119	113	79
или солонина баранья	169	115	113	77
Морковь	4	3	3	2
Лук репчатый	4	3	3	2
Петрушка	3	2	-	-
Специи	-	-	-	-
Вес вареного мяса	-	75	-	50
Гарниры N 368, 378, 380, 393	-	200	-	200
Соусы N 450, 452	-	75	-	50
Выход:	-	350	-	300

Солонину подготавливают и варят, как описано выше.

Отварное мясо нарезают по 1 - 2 куска на порцию. При отпуске его гарнируют и поливают соусом. Солонина лучше всего по вкусу сочетается со сметанным соусом с хреном.

Гарниры - каши рассыпчатые, картофель отварной, картофельное пюре, капуста тушеная.

Соусы - сметанный с луком, сметанный с хреном.

296. Баранина отварная с овощами

Баранина, козлятина (лопатка, грудинка)	163	117	108	78
Морковь	4	3	3	2
Лук репчатый	4	3	3	2
Петрушка	3	2	-	-
Вес вареного мяса	-	75	-	50
Картофель	100	75	120	90
Капуста свежая	69	55	88	70
Морковь	31	25	31	25
Репа	27	20	-	-
Петрушка	13	10	-	-
Лук репчатый	24	20	18	15
Сало топленое	5	5	5	5
Мука пшеничная	3	3	3	3
Чеснок	1	0,8	1	0,8
Специи	-	-	-	-
Вес гарнира и соуса	-	300	-	300
Выход:	-	375	-	300

Баранину или козлятину нарезают по 2 - 3 кусочка на порцию весом по 30 - 40 г, укладывают в неглубокую посуду, заливают бульоном или горячей водой, добавляют соль и варят. За 30 мин. до окончания варки кладут целый некрупный картофель, морковь, репу, петрушку, лук, нарезанные дольками, капусту, нарезанную крупными шашками, лавровый лист, перец и варят до готовности.

После окончания варки бульон сливают и используют его для приготовления белого соуса, который затем соединяют с мясом и овощами, добавляют рубленый чеснок и доводят до кипения.

Отпускают баранину вместе с гарниром и соусом.

Также можно приготовить и свинину.

297. Язык отварной

Язык говяжий	126	126	84	84
или бараний	143	143	95	95
или свиной, или телячий	127	127	85	85
Морковь	4	3	3	2
Лук репчатый	4	3	3	2
Петрушка	3	2	-	-
Специи	-	-	-	-
Вес вареного языка	-	75	-	50
Гарниры N 380, 385, 387	-	200	-	200
Соусы N 419, 429, 448	-	75	-	50
Выход:	-	350	-	300

Языки кладут в посуду, добавляют нарезанные коренья, лук, соль, лавровый лист, перец горошком, заливают горячей водой и варят до готовности. Вареные горячие языки погружают в холодную воду на 5 - 10 мин. и, не давая им сильно остыть, снимают кожу.

Отварные языки нарезают по 2 - 4 кусочка на порцию, кладут в бульон и доводят до кипения. При отпуске их гарнируют и поливают соусом.

Гарниры - картофельное пюре, овощи отварные, морковь с зеленым горошком в молочном соусе, зеленый горошек.

Соусы - красный, белый, сметанный.

298. Мозги отварные

Мозги	125	100	-	-
Морковь	4	3	-	-
Лук репчатый	4	3	-	-
Петрушка	3	2	-	-
Уксус 3-процентный	4	4	-	-
Специи	-	-	-	-
Вес вареных мозгов	-	75	-	-
Шампиньоны консервированные	27	20	-	-
или грибы белые свежие	36	27	-	-
Вес вареных грибов	-	20	-	-
Гарниры N 372, 373, 380, 386	-	200	-	-
Соусы N 429	-	75	-	-
или масло сливочное	3	3	-	-
Выход: с соусом	-	370	-	-
с маслом сливочным	-	298	-	-

За 1 - 2 часа до тепловой обработки мозги заливают холодной водой, чтобы набухла пленка. Затем, не вынимая их из воды, осторожно отделяют от них пленку. Очищенные от пленок мозги укладывают в посуду в один ряд, чтобы они не деформировались, наливают холодную подсоленную воду так, чтобы она только покрывала продукт, добавляют уксус, морковь, лук, петрушку, лавровый лист и перец горошком и доводят до кипения в открытой посуде, когда мозги закипят, их отставляют на менее горячее место плиты и варят 25 - 30 мин. в закрытой посуде без кипения. В этом случае они приобретают особенно приятный вкус и аромат. Хранят мозги в том же отваре.

При отпуске на мозги, разделенные на порции, кладут шампиньоны или вареные белые грибы, нарезанные ломтиками. Блюдо гарнируют и поливают соусом или маслом. Отварные мозги можно отпускать без грибов, соответственно изменив выход блюда.

Гарниры - рис отварной или припущенный, картофельное пюре, зеленый горошек, припущенные овощи.

Соус - белый.

299. Вымя отварное с соусом

Вымя	136	136	91	91
Морковь	4	3	3	2
Лук репчатый	4	3	3	2
Петрушка	3	2	-	-
Специи	-	-	-	-
Вес вареного вымени	-	75	-	50
Гарниры N 368, 369, 380	-	200	-	200
Соусы N 419, 421, 450	-	75	-	50
Выход:	-	350	-	300

Крупные куски вымени (по 1 - 1,5 кг) вымачивают в холодной воде в течение 3 - 5 час. и варят с кореньями и специями так же, как и говядину. Нарезают вымя широкими кусками - по 1 - 2 на порцию, кладут в сотейник, заливают готовым соусом и кипятят 10 - 15 мин. Лучше всего вымя сочетается по вкусу с красным соусом.

Гарниры - картофельное пюре, каши рассыпчатые или вязкие.

Соусы - красный, луковый, сметанный с луком.

300. Окорок или рулет, или корейка, или грудинка отварные

Окорок сырокопченый (московский, советский, тамбовский, сибирский)	116	116	77	77
или рулет (со шкурой и костями)	85	75	57	50
или рулет (со шкурой без костей)	82	75	54	50
или рулет (без шкуры и костей)	78	75	52	50
или корейка копченая	99	99	66	66
или грудинка копченая	101	101	67	67
Вес готовых мясопродуктов	-	75	-	50
Гарниры N 378, 380, 381, 383, 385	-	150	-	150
Соусы N 419, 452	-	75	-	50
или маргарин, или масло сливочное	3	3	2	2
Выход: с соусом	-	300	-	250
с жиром	-	228	-	202

Вареный рулет перед отпуском нарезают на порции и прогревают в бульоне. Корейку или грудинку копченые отваривают, снимают шкуру, удаляют кости, нарезают на порции и прогревают.

Сырокопченый окорок варят. Сначала окорок тщательно промывают и вымачивают в течение 8 - 10 час. Затем его кладут в мешок овальной формы из марли или другой неплотной ткани и завязывают так, чтобы на мешке образовался узел с петлей, мешок подвешивают за петлю на палку, погружают в кипящую воду и варят 1,5 - 2 часа. После этого его приподнимают так, чтобы он был погружен в воду (примерно до уровня бедренной части окорока), и в таком положении окорок варят до готовности. При варке окорока таким способом уменьшаются потери и исключается необходимость его зачистки. Можно отваривать окорок обычным способом, не помещая его в мешок. Если вареный окорок нужно хранить, то его опускают на 15 - 30 мин. в холодную воду, а затем подвешивают и оставляют на 8 - 12 час. в охлаждаемой камере или в холодильном шкафу при температуре 3 - 10 °С.

Гарниры - картофель отварной, картофельное пюре, картофель жареный, овощи отварные.

Соусы - красный, сметанный с хреном.

301. Сосиски или сардельки отварные

Сосиски или сардельки	77	75	51	50
Вес вареных изделий	-	75	-	50
Гарниры N 368, 369, 377, 378, 380, 393	-	200	-	200
Соусы N 419, 423, 434	-	75	-	50
или маргарин столовый	3	3	2	2
Выход: с соусом	-	350	-	300
с жиром	-	278	-	252

У сосисок в искусственной оболочке предварительно снимают оболочку. Затем сосиски или сардельки кладут в кипящую подсоленную воду (2 л воды на 1 кг продукта), доводят ее вновь до кипения и, ослабив нагрев, прогревают в течение 5 - 10 мин. При длительном прогревании оболочки сосисок (в кишечной оболочке), сарделек часто лопаются, фарш пропитывается водой и делается безвкусным, поэтому держать их в горячей воде более чем 20 мин. не рекомендуется.

При отпуске сосиски, сардельки гарнируют и поливают соусом или жиром. Можно подавать это блюдо и без соуса и жира.

Гарниры - каши рассыпчатые или вязкие, макароны отварные, картофельное пюре, капуста тушеная.

Соусы - красный, луковый с горчицей, томатный.

ТУШЕНОЕ МЯСО

В тушеном виде приготовляют говядину, баранину, козлятину, свинину и различные субпродукты.

Для тушения используются следующие части: говядина - боковой и наружный куски заднетазовой части, лопаточная часть (плечевая и заплечная), подлопаточная часть, покромка (от туш I категории), баранина, козлятина, свинина - лопатка и грудинка, у свинины, кроме того, - шея.

Мясо тушат крупным куском весом до 2 кг, главным образом говядину и баранину; порционными и мелкими кусками - чаще всего свинину.

Для некоторых блюд мясо перед обжариванием шпигуют кореньями, чесноком или салом (шпиком). Подготовленное мясо обжаривают на плите или в жарочном шкафу.

Овощи обжаривают вместе с мясом или отдельно. При обжаривании мяса вместе с овощами последние добавляют после того, как мясо немного поджарится.

Поджаренные мясо и овощи кладут в посуду, причем порционные куски укладывают в один ряд, заливают бульоном или водой так, чтобы порционные и мелкие куски были покрыты полностью жидкостью, а крупные - наполовину.

Для придания мясу особого вкуса и аромата во время тушения добавляют пряности, чаще всего лавровый лист и перец горошком; можно положить также корицу, гвоздику, кориандр, бадьян, майоран и тмин, ароматические овощи (пастернак, сельдерей, петрушку), репчатый лук, маринад из овощей и фруктов.

Пряности, зелень петрушки и сельдерея, связанные в пучок, добавляют за 15 - 20 мин. до окончания тушения. Иногда во время тушения мяса кладут томат-пюре. Тушат мясо при слабом кипении в посуде, закрытой крышкой. Бурное кипение недопустимо: оно вызывает потерю аромата и сильное выкипание.

Для приготовления соуса бульон, получаемый при тушении мяса, процеживают, соединяют с пассированной без жира мукой, кипятят 25 - 30 мин. и протирают в него разварившиеся во время тушения овощи.

Гарниры к блюдам приготовляют вместе с мясом при его тушении или отдельно. Если гарниры тушат вместе с мясом, то блюдо получается более ароматным и сочным, так как продукты хорошо пропитываются соусом. Но при массовом изготовлении такие блюда трудно порционировать, поэтому для большинства блюд гарнир готовят отдельно.

Для блюд, в которых мясные продукты тушат вместе с гарниром, картофель и другие овощи, нарезанные кубиками или дольками, предварительно обжаривают.

Тушеное мясо отпускают с овощами и соусом, в котором оно тушилось. Если гарнир изготовляют отдельно, то мясо поливают соусом, а гарнир укладывают рядом.

При отпуске тушеных блюд с такими гарнирами, как отварной картофель, отварные овощи, каши, отварные макароны и т.п., жир, предусмотренный на поливку гарнира, можно не расходовать, гарнир в этом случае следует поливать соусом, в котором тушилось мясо.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
302. Мясо тушеное				
Говядина (боковой и наружный куски заднетазовой части)	169	125	112	83
или баранина, козлятина (лопатка)	165	119	110	79
или свинина (лопатка, шея)	128	110	86	74
Сало топленое	7	7	5	5
Морковь	10	8	5	4
Лук репчатый	7	6	5	4
Петрушка	8	6	-	-
или сельдерей	9	6	-	-
Томат-пюре	15	15	12	12
Мука пшеничная	5	5	4	4
Специи	-	-	-	-
Вес тушеного мяса	-	75	-	50
Вес соуса	-	100	-	75
Гарниры N 377, 380, 388, 389	-	200	-	200
Выход:	-	375	-	325

Крупные куски мяса (по 1,5 - 2 кг) обжаривают на жире до тех пор, пока на нем не образуется корочка. Вместе с мясом или отдельно жарят овощи. Все это кладут в посуду, заливают бульоном или водой так, чтобы мясо было покрыто наполовину, и тушат на слабом огне в закрытой посуде, а пряности кладут за 15 - 20 мин. до окончания тушения. На бульоне, оставшемся после тушения мяса, приготавливают соус: бульон процеживают, соединяют с мукой, пассированной без жира, пассированным томатом-пюре и кипятят 25 - 30 мин. В этот соус протирают овощи, тушившиеся вместе с мясом.

Тушеное мясо нарезают по 1 - 2 куска на порцию. При отпуске мясо гарнируют и поливают соусом, в котором оно тушилось.

Гарниры - макароны отварные, картофельное пюре, овощи в молочном соусе, сложный гарнир (см. ниже).

303. Мясо, шпигованное овощами

Говядина (боковой и наружный куски заднетазовой части)	169	125	112	83
или баранина, козлятина (лопатка)	165	119	110	79
или свинина (лопатка, шея)	128	110	86	74
Морковь	28	22	19	15
Петрушка	20	15	-	-
Лук репчатый	14	12	14	12
Сало топленое	7	7	5	5
Томат-пюре	15	15	12	12
Мука пшеничная	5	5	4	4
Чеснок (для баранины, козлятины)	1,5	1,2	1,0	0,8
Специи	-	-	-	-
Вес тушеного мяса	-	75	-	50
Вес соуса	-	100	-	75
Гарниры N 368, 372, 377, 378, 380	-	200	-	200
Выход:	-	375	-	325

Крупные куски мяса шпигуют морковью и петрушкой, нарезанными брусочками, говядину можно шпиговать морковью и шпиком (на порцию тушеного мяса 10 - 15 г шпика). Шпигованное мясо обжаривают и тушат до готовности. После тушения мясо кладут на противень, слегка поливают бульоном, в котором оно тушилось, и ставят в жарочный шкаф на 5 - 10 мин. для образования корочки, а на оставшемся бульоне приготовляют соус (см. рецептуру N 419).

Перед отпуском мясо нарезают по 1 - 2 куска на порцию, гарнируют и поливают соусом, в котором оно тушилось.

Гарниры - каша гречневая, рис отварной, макароны отварные, картофель отварной, картофельное пюре.

304. Говядина, тушенная с черносливом

Говядина (боковой и наружный куски заднетазовой части)	169	125	112	83
Сало топленое	7	7	5	5
Лук репчатый	24	20	18	15
Томат-пюре	15	15	12	12
Чернослив	30	30	20	20
Специи	-	-	-	-
Вес тушеного мяса	-	75	-	50
Вес соуса	-	100	-	75
Гарниры N 368, 377, 378, 385	-	200	-	200
Выход:	-	375	-	325

Мясо, нарезанное по два куска на порцию, обжаривают, кладут в сотейник, добавляют мелко нашинкованный пассированный лук, томат-пюре заливают бульоном или водой и тушат при слабом кипении в посуде с закрытой крышкой около часа. После этого кладут промытый чернослив и продолжают тушение до готовности.

При отпуске мясо гарнируют и поливают соусом, в котором оно тушилось.

Гарниры - гречневая каша, макароны отварные, картофель отварной, овощи отварные.

305. Мясо духовое

Говядина (боковой и наружный куски заднетазовой части)	169	125	112	83
или баранина, козлятина (лопатка)	165	119	110	79
или свинина (лопатка, шея)	128	110	86	74

Мука пшеничная	3	3	3	3
Картофель	193	145	213	160
Морковь	25	20	44	35
Репа <1>	20	15	-	-
Петрушка	13	10	-	-
Лук репчатый	30	25	24	20
Сало топленое	12	12	10	10
Томат-пюре	15	15	12	12
Специи	-	-	-	-
Вес тушеного мяса	-	75	-	50
Вес соуса и гарнира	-	250	-	250
Выход:	-	325	-	300

<1> Репу можно заменить любыми сезонными овощами: перцем стручковым, тыквой, кабачками.

Мясо нарезают на куски (1 - 2 на порцию) и обжаривают. Затем мясо укладывают в один ряд в неглубокую посуду, заливают горячим бульоном или водой и тушат. После этого бульон сливают, приготовляют на нем красный соус. Мясо заливают соусом, кладут обжаренный картофель, овощи, пряности и тушат еще 20 - 30 мин. Подают мясо с гарниром и соусом, в котором оно тушилось.

Жареный картофель можно не добавлять. В этом случае тушеное мясо подают вместе с соусом, а жареный картофель укладывают сбоку.

306. Говядина, тушенная в кисло-сладком соусе

Говядина (боковой и наружный куски заднетазовой части)	169	125	112	83
Лук репчатый	24	20	18	15
Сало топленое	7	7	5	5
Томат-пюре	15	15	12	12
Сахар	8	8	5	5
Уксус 9-процентный	3	3	2	2
Сухари ржаного хлеба	10	10	10	10
Специи	-	-	-	-
Вес тушеного мяса	-	75	-	50
Вес готового соуса	-	100	-	75
Гарниры N 368, 377, 378, 386	-	200	-	200
Выход:	-	375	-	325

Мясо нарезают на порции, обжаривают до образования корочки, кладут в сотейник, добавляют перец, лавровый лист, мелко нашинкованный пассированный лук, томат-пюре, заливают горячим бульоном или водой так, чтобы мясо было покрыто жидкостью, и тушат в закрытой посуде на слабом огне около часа. Затем кладут измельченные сухари, сахар, добавляют уксус и продолжают тушение до готовности мяса.

При отпуске мясо гарнируют и поливают соусом, в котором тушилось мясо.

Гарниры - каша гречневая, макароны отварные, картофель отварной, овощи припущенные, сложный гарнир (см. ниже).

307. Зразы отбивные

Говядина (боковой и наружный куски заднетазовой части)	169	125	112	83
Для фарша:				
Лук репчатый	60	50	48	40
Масло сливочное	4	4	3	3
Вес лука пассированного	-	25	-	20
Яйца	1/3 шт.	14	1/4 шт.	10
или грибы белые свежие	25	19	17	13
или грибы сушеные	7	7	5	5

Вес вареных грибов	-	14	-	10
Сухари	6	6	5	5
Зелень петрушки или укропа	3	2	3	2
Вес фарша	-	45	-	37
Вес полуфабриката	-	170	-	120
Сало топленое	7	7	5	5
Вес готовых зраз	-	100	-	70
Томат-пюре	12	12	10	10
Мука пшеничная	4	4	3	3
Лук репчатый	7	6	5	4
Морковь	8	6	5	4
Петрушка	8	6	-	-
Вес соуса	-	75	-	50
Гарниры N 368, 380	-	200	-	200
Выход:	-	375	-	320

На тонко отбитые куски мяса кладут готовый фарш и свертывают их в виде маленьких колбасок. Подготовленные полуфабрикаты солят и обжаривают, после чего тушат в бульоне в течение часа. Затем зразы вынимают из бульона. На оставшемся после тушения бульоне приготавливают красный соус (N 419) и заливают им зразы, добавляя пряности, и тушат на слабом огне еще 35 - 40 мин. Отпускают зразы, политые соусом, с гречневой кашей либо с картофельным пюре, или другими гарнирами.

Для фарша лук шинкуют, пассируют, соединяют с молотыми сухарями, вареными шинкованными яйцами или грибами, рубленой зеленью петрушки или укропа.

308. Гуляш

Говядина (покромка, лопаточная часть, подлопаточная часть)	161	119	107	79
или свинина (лопатка, шея)	128	110	86	74
Лук репчатый	24	20	18	15
Томат-пюре	15	15	12	12
Сало топленое	7	7	5	5
Мука пшеничная	5	5	4	4
Специи	-	-	-	-
Вес тушеного мяса	-	75	-	50
Вес соуса	-	100	-	75
Гарниры N 368, 372, 377, 380, 385	-	200	-	200
Выход:	-	375	-	325

Мясо нарезают кубиками по 3 - 5 кусочков на порцию весом по 20 - 30 г, обжаривают до образования корочки, укладывают в кастрюлю или котел, заливают горячим бульоном или водой, добавляют пассированный томат-пюре и тушат в закрытой посуде почти до готовности.

Бульон, оставшийся после тушения, сливают и готовят на нем соус с мукой, поджаренной до светло-коричневого цвета. В соус добавляют пассированный лук, перец, соль, лавровый лист. Соусом заливают мясо и снова тушат его 15 - 20 мин. К. гуляшу из говядины можно добавлять чеснок. Гуляш приготовляют также и со сметаной (15 - 20 г на порцию).

Гарниры - каша пшенная, каша гречневая, каша пшеничная, каша рисовая и др., макароны отварные, картофельное пюре, овощи отварные.

309. Мясо, тушенное с луком

Говядина (лопаточная, подлопаточная части, покромка)	161	119	107	79
или свинина (лопатка, шея)	128	110	86	74
Сало топленое	10	10	7	7
Лук репчатый	110	92	71	60
Бульон коричневый	30	30	20	20
Специи	-	-	-	-
Вес тушеного мяса	-	75	-	50
Вес соуса	-	50	-	40

Гарниры N 368, 375, 378	-	200	-	200
Выход:	-	325	-	290

Мясо нарезают по 1 - 2 куска на порцию и обжаривают до образования корочки. В кастрюлю или глубокий сотейник кладут слоем нашинкованный пассированный репчатый лук, на него - куски обжаренного мяса, а на мясо - снова слой лука. Таким образом укладывают все мясо в два-три ряда. Затем добавляют коричневый бульон, лавровый лист, соль, перец горошком и тушат в жарочном шкафу до готовности.

При отпуске на мясо кладут лук, поливают соусом и гарнируют.

Гарниры - каши рассыпчатые из гречневой, пшеничной крупы, риса, бобовые отварные, картофель отварной, сложный гарнир (см. ниже), зеленый горошек.

310. Жаркое по-домашнему

Говядина (боковой и наружный куски заднетазовой части)	161	119	107	79
или свинина (лопатка, шея)	128	110	86	74
Картофель	253	190	267	200
Лук репчатый	30	25	24	20
Сало топленое	12	12	10	10
Томат-пюре	15	15	12	12
Специи	-	-	-	-
Вес тушеного мяса	-	75	-	50
Вес гарнира и соуса	-	250	-	250
Выход:	-	325	-	300

Мясо нарезают по 2 - 3 кусочка на порцию весом по 30 - 40 г и обжаривают до образования корочки. Картофель и лук нарезают дольками или крупными кубиками и обжаривают до готовности. Подготовленные мясо и овощи кладут в кастрюлю слоями так, чтобы снизу и сверху мяса были овощи, добавляют томат-пюре, лавровый лист и посыпают солью и перцем. Затем заливают бульоном так, чтобы только покрыть им продукты, закрывают посуду крышкой и тушат до готовности.

Отпускают жаркое вместе с соусом и гарниром.

Блюдо можно готовить без томата.

311. Рагу из баранины <1>

Баранина (грудинка, шейная часть)	143	129	96	86
Сало топленое	12	12	10	10
Картофель	193	145	213	160
Морковь	25	20	44	35
Репа <2>	27	20	-	-
Петрушка	13	10	-	-
Лук репчатый	30	25	24	20
Томат-пюре	15	15	12	12
Мука пшеничная	3	3	3	3
Специи	-	-	-	-
Вес готовой баранины	-	90	-	60
Вес овощей и соуса	-	250	-	250
Выход:	-	340	-	310

<1> Вес полуфабриката рагу дан с учетом содержания костей 20%; вес готового продукта дан с учетом содержания мякоти 64 г и 43 г (соответственно I и II колонке).

<2> Репу можно заменить морковью.

Для приготовления рагу берут распиленные мясокостные кусочки весом 20 - 30 г каждый, нарезанные из шейной части и грудинки с содержанием костей не более 20% и жира 15% к весу полуфабриката.

Допускаются мясокостные кусочки из мяса корейки с первого по четвертое ребро и мякотные кусочки котлетного мяса весом 20 - 30 г.

Кусочки мяса (2 - 3 на порцию) обжаривают до образования корочки. Затем их заливают горячим бульоном или водой так, чтобы мясо было покрыто, добавляют томат-пюре и тушат 30 - 40 мин.

Бульон, оставшийся после тушения, сливают и приготовляют на нем красный соус, которым заливают мясо, кладут обжаренный картофель, морковь, репу, петрушку, лук и тушат еще 15 - 20 мин. Помимо указанных овощей в рагу можно добавлять кабачки, баклажаны, сладкий стручковый перец, помидоры, фасоль, соответственно уменьшив норму картофеля, моркови, репы.

Отпускают рагу вместе с соусом и гарниром.

Можно гарнир приготовлять и отдельно, при этом мясо тушат обычным способом.

При отпуске мясо подают вместе с соусом, а гарнир укладывают сбоку. Рагу, приготовляемое из свинины, называют рагу по-домашнему.

312. Азу

Говядина (боковой и наружный куски заднетазовой части)	161	119	107	79
Сало топленое	12	12	10	10
Томат-пюре	15	15	12	12
Лук репчатый	30	25	24	20
Мука пшеничная	5	5	4	4
Огурцы соленые	33	30	22	20
Картофель	267	200	267	200
Чеснок	1	0,8	1,0	0,8
Специи	-	-	-	-
Вес тушеного мяса	-	75	-	50
Вес гарнира и соуса	-	250	-	250
Выход:	-	325	-	300

Мясо, нарезанное в виде брусочков весом 10 - 15 г, обжаривают до образования корочки, заливают горячим бульоном или водой так, чтобы мясо было покрыто жидкостью, добавляют пассированный лук, томат-пюре и тушат на слабом огне в посуде, закрытой крышкой, до готовности.

Бульон, оставшийся после тушения, сливают и приготовляют на нем соус. В соус кладут соленые огурцы, рубленый или растертый чеснок, перец, соль и лавровый лист. Соусом заливают мясо, добавляют жареный картофель и снова тушат 15 - 20 мин.

Отпускают азу вместе с соусом и гарниром.

Можно гарнир приготовлять и отдельно, при этом мясо тушат обычным способом.

При отпуске мясо подают вместе с соусом, а гарнир укладывают сбоку.

313. Сердце, легкие и другие субпродукты в соусе

Сердце	147	125	98	83
или легкое	125	115	84	77
или почки говяжьи	181	156	121	104
или почки бараньи, свиные	151	136	101	91
Сало топленое	7	7	5	5
Вес готовых субпродуктов	-	75	-	50
Петрушка	8	6	-	-
Морковь	10	8	5	4
Лук репчатый	24	20	18	15
Томат-пюре	15	15	12	12
Мука пшеничная	5	5	4	4
Чеснок	1	0,8	1	0,8
Специи	-	-	-	-
Вес соуса	-	100	-	75
Гарниры N 368, 377, 378, 380, 385	-	200	-	200
Выход:	-	375	-	325

Сердце, легкие, почки говяжьи (предварительно вымоченные) отваривают до готовности. Готовые субпродукты нарезают на кусочки весом по 20 - 30 г и обжаривают. Почки бараньи и свиные нарезают ломтиками сырыми, после чего обжаривают. Подготовленные продукты кладут в посуду, заливают красным соусом (N 419) и тушат 15 - 20 мин. Перед окончанием тушения добавляют чеснок. При отпуске блюдо поливают красным соусом и гарнируют.

Гарниры - каша гречневая рассыпчатая, макароны отварные, картофель отварной, картофельное пюре, овощи отварные.

314. Почки по-русски

Почки говяжьи	181	156	121	104
или почки бараньи, свиные	151	136	101	91
Маргарин столовый	15	15	10	10
Вес готовых почек	-	75	-	50
Морковь	31	25	31	25
Лук репчатый	30	25	30	25
Петрушка (корень)	13	10	-	-
Огурцы соленые (очищенные)	58	35	58	35
Мука пшеничная	5	5	5	5
Томат-пюре	20	20	15	15
Чеснок	1	0,8	1	0,8
Специи	-	-	-	-
Вес соуса и овощей	-	150	-	150
Картофель	145	109	193	145
Вес готового картофеля	-	75	-	100
Выход:	-	300	-	300

Почки очищают от пленок и срезают излишнее сало. Говяжьи почки часто обладают резким запахом, поэтому их заливают водой и доводят до кипения, воду затем сливают, а почки промывают, заливают снова водой и варят до готовности. Вареные говяжьи почки или сырые бараньи и свиные почки нарезают ломтиками, обжаривают. Картофель, морковь, петрушку, репчатый лук, нарезанные дольками или кубиками, также обжаривают. Приготавливают красный соус (N 419), почки заливают соусом, добавляют очищенные от кожицы и семян нарезанные тонкими ломтиками огурцы, обжаренные овощи и тушат 10 - 15 мин.

Отпускают почки вместе с гарниром и соусом. Гарнир можно приготовлять отдельно.

315. Печенка тушеная

Печенка говяжья	127	105	86	71
или печенка баранья, свиная	119	105	81	71
Специи	-	-	-	-
Мука пшеничная	5	5	3	3
Вес полуфабриката	-	110	-	74
Сало топленое	7	7	5	5
Вес готовой печенки	-	75	-	50
Гарниры N 368, 377, 378, 380	-	200	-	200
Соусы N 448, 450 (II колонка)	-	100	-	75
Выход:	-	350	-	325

Печенку нарезают по 1 - 2 куска на порцию, посыпают солью и перцем, панируют в муке и жарят. Поджаренную до полуготовности печенку кладут в посуду, заливают соусом и тушат в закрытой посуде на слабом огне в течение 5 - 10 мин.

При отпуске печенку поливают соусом и гарнируют.

Гарниры - каши рассыпчатые, макароны отварные, картофель отварной, картофельное пюре.

Соусы - сметанный или сметанный с луком.

316. Рубцы в соусе

Рубцы	143	136	96	91
Морковь	4	3	3	2

Лук репчатый	4	3	3	2
Петрушка	3	2	-	-
Вес вареных рубцов	-	75	-	50
Гарниры N 373, 378, 385	-	200	-	200
Соусы N 419, 421, 434	-	100	-	75
Выход:	-	375	-	325

Подготовленные рубцы заливают холодной водой, солят и варят 4 - 5 час. За 30 мин. до окончания варки рекомендуется положить овощи, лавровый лист, перец горошком. Вареные рубцы нарезают в виде лапши, соединяют с соусом и тушат 15 - 20 мин. Отпускают рубцы вместе с соусом и гарниром.

Гарниры - рис припущенный, картофель отварной, овощи отварные.

Соусы - красный, луковый, томатный.

317. Свинина, колбасные изделия, тушенные с капустой

Свинина (лопатка, шея, грудинка)	128	110	86	74
или окорок копчено-вареный (со шкурой)	109	83	74	56
или грудинка копченая <1>	101	101	67	67
или корейка копченая <1>	99	99	66	66
или колбаса вареная	86	83	58	56
Сало топленое	7	7	5	5
Вес обжаренных продуктов	-	75	-	50
Капуста тушеная N 393	-	200	-	200
Выход:	-	275	-	250

<1> Выход указан без костей.

Приготавливают тушеную капусту (N 393), за 15 - 20 мин. до ее готовности добавляют нарезанные мелкими кубиками обжаренную свинину или колбасные изделия и доводят до готовности. Отпускают мясные продукты вместе с капустой.

ЖАРЕНОЕ МЯСО, СУБПРОДУКТЫ

В жареном виде приготовляют говядину, баранину, свинину, различные субпродукты, некоторые колбасные изделия и т.п.

Для жаренья используются следующие части туш: говядина - вырезка, толстый и тонкий края, верхний и внутренний куски заднетазовой части; свинина, баранина - все части туши, кроме шеи.

Крупные куски мяса должны иметь вес 1 - 2 кг и быть примерно одинаковой толщины. Мякоть лопатки свертывают рулетом и связывают шпагатом. Окорока разделывают (по слоям) на 2 - 3 части. Грудинку жарят с реберными костями, которые легко отделяются после обжаривания.

Порционным кускам в зависимости от вида изделий придают определенную форму и выравнивают толщину путем легкого отбивания; порционные куски, нарезанные из задней ноги говяжьей туши, сильно отбивают или рыхлят на специальной машине.

Для приготовления ряда блюд порционные куски перед жареньем панируют в муке или сухарях.

При использовании порционных полуфабрикатов промышленного производства для определения выхода готовых изделий следует руководствоваться табл. 5 "Расчет расхода сырья и выхода готовых изделий из полуфабрикатов говядины, баранины, свинины". Расход остальных продуктов указан в соответствующих рецептурах.

Крупные куски мяса жарят в жарочном шкафу. Подготовленное мясо солят, укладывают на противень так, чтобы куски не соприкасались друг с другом, и поливают жиром. Сначала мясо обжаривают на плите, затем противень с мясом помещают в жарочный шкаф, нагретый до 200 - 250 °С; через каждые 10 - 15 мин. мясо поливают вытекающим из него соком и жиром. Если мясо правильно подготовлено и в шкафу высокая температура, то на поверхности мяса быстро образуется поджаристая корочка, после чего мясо дожаривают при температуре не выше 150 °С. Дожаривание при указанной температуре способствует тому, что мясо получается сочным, хорошего внешнего вида и потери в весе значительно сокращаются.

Порционные куски мяса жарят главным образом на плите. Подготовленное мясо солят, кладут на противень с жиром, нагретым до 170 - 180 °С, и жарят до образования поджаристой корочки с обеих сторон. Если жир предварительно не нагрет, то образование корочки задерживается и из мяса вытекает много сока.

Порционные куски мяса, панированные в сухарях, жарят на плите, а затем ставят в жарочный шкаф для доведения до готовности.

При жареньи из мяса вытекает сок. Этот сок используется для приготовления мясного "сочка" (сока). По окончании жаренья мясо снимают с противня или сковороды, тут же на них наливают небольшое количество бульона или горячей воды и дают вскипеть. Полученный сок сливают в специально предназначенный котел, добавляют в него поджаренные коренья и варят при слабом кипении, при этом периодически снимают жир, из которого затем выпаривается излишняя влага. Этот жир используется затем для пассирования овощей. Аналогично приготавливается мясной сок при жареньи домашней птицы или кролика.

Хранят мясо, жаренное крупным куском, на противнях при температуре 50 - 60 °С. Порционные куски мяса (натуральные и в сухарях) длительно хранить не рекомендуется, так как качество их ухудшается; у изделий, панированных в сухарях, корочка размягчается и отстает.

Куски мяса, жаренные в натуральном виде, перед отпуском поливают мясным соком, жиром или же подают с соусом. Мясо, панированное в сухарях, лучше поливать жиром. Некоторые изделия (котлеты, биточки и т.п.) можно поливать также и соусом.

Гарнируют жареные мясные изделия картофелем (вареным и жареным), кашами, макаронами, овощами. Тушеная капуста лучше всего сочетается по вкусу со свининой, а гречневая каша - с бараниной и свининой. На гарнир можно подавать и несколько продуктов: картофель и тушеную капусту или картофель и морковь либо различные продукты в других сочетаниях. Гарниры из круп и макаронных изделий следует комбинировать с овощами, которые лучше давать в свежем, квашеном, маринованном виде.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
318. Мясо, жаренное крупным куском				
Говядина (вырезка, толстый, тонкий края) - ростбиф	155	115	104	77
или говядина (верхний и внутренний куски заднетазовой части)	155	115	104	77
или баранина, или козлятина (лопатка, корейка, окорок, грудинка)	165	119	110	79
или свинина (окорок, грудинка, корейка, лопатка)	128	110	86	74
Сало топленое	3	3	2	2
Вес жареной говядины, баранины, козлятины, свинины	-	75	-	50
Гарниры N 368, 375, 381, 383, 393	-	200	-	200
Мясной сок	-	75	-	50
Выход:	-	350	-	300

Крупные куски мяса (по 1 - 2 кг) солят, укладывают на противень так, чтобы между ними были небольшие промежутки. Мясо поливают жиром и ставят в горячий жарочный шкаф (200 - 250 °С). Во время жаренья мясо периодически поливают выделяющимся из него соком и жиром. После появления на поверхности кусков мяса корочки температуру шкафа снижают до 150 °С и продолжают жаренье до готовности мяса.

Говядину жареную нарезают по 2 - 3 куска на порцию, а свинину и баранину по 1 - 2 куска. При отпуске мясо гарнируют и поливают мясным соком. Говядина лучше всего по вкусу сочетается с картофелем, свинина - с гречневой кашей, капустой тушеной, баранина - с бобовыми. При жареньи жирной свинины жир не используется. Можно подать к мясу сложный гарнир.

319. Бифштекс				
Говядина (вырезка)	161	119	107	79
Сало топленое	7	7	5	5
Специи	-	-	-	-
Вес жареного бифштекса	-	75	-	50

Гарниры N 381, 383	-	150	-	150
Хрен (корень)	15	10	-	-
Выход:	-	235	-	200

Из утолщенной части вырезки нарезают по одному куску на порцию, слегка отбивают, посыпают солью, перцем и жарят на сковороде с жиром, нагретым до 170 - 180 °С. В зависимости от степени требуемого прожаривания бифштекс жарится от 7 до 15 мин. Мясо должно иметь с обеих сторон поджаренную корочку коричневого цвета.

При отпуске бифштекс гарнируют и поливают мясным соком, выделившимся при жареньи.

Гарниры - картофель жареный, хрен строганый (не обязательно), сложный гарнир (см. ниже).

320. Лангет натуральный

Говядина (вырезка)	161	119	-	-
Сало топленое	7	7	-	-
Специи	-	-	-	-
Вес жареной говядины	-	75	-	-
Гарниры N 381, 383	-	150	-	-
Выход:	-	225	-	-

От тонкой части вырезки нарезают куски по 2 на порцию, слегка их отбивают и жарят. При отпуске гарнируют и поливают выделившимся при жареньи мясным соком.

Гарниры - картофель жареный, сложный гарнир (см. ниже).

321. Антрекот натуральный

Говядина (толстый и тонкий края)	161	119	107	79
Сало топленое	7	7	5	5
Специи	-	-	-	-
Вес жареной говядины	-	75	-	50
Гарниры N 381, 383	-	150	-	150
Хрен	15	10	-	-
Выход:	-	235	-	200

От толстого или тонкого краев нарезают по одному куску на порцию, слегка отбивают и жарят на сковороде с разогретым жиром.

При отпуске антрекот гарнируют так же, как бифштекс (N 319).

Антрекот можно подавать с яичницей глазуньей, которую укладывают на мясо.

На обжаривание яичницы из одного яйца расходуют 5 г жира.

322. Антрекот с луком

Говядина (толстый, тонкий края)	161	119	107	79
Сало топленое	7	7	5	5
Специи	-	-	-	-
Вес жареной говядины	-	75	-	50
Лук репчатый	120	100	100	84
Мука пшеничная	3	3	2	2
Кулинарный жир	5	5	4	4
Вес лука жареного	-	35	-	30
Гарниры N 381, 383	-	150	-	150
Выход:	-	260	-	230

Приготавливают так же, как указано в рецептуре (N 321). При отпуске в отличие от антрекота натурального на жареный кусок мяса кладут жареный лук, гарнируют жареным картофелем и поливают мясным соком, выделившимся при жареньи.

323. Беф-строганов

Говядина (вырезка, толстый и тонкий края, верхний и внутренний куски заднетазовой части)	161	119	107	79
Маргарин столовый	10	10	7	7
Лук репчатый	43	36	29	24
Вес пассированного лука	-	18	-	12
Мука пшеничная	5	5	4	4
Сметана	30	30	20	20
Соус "Южный"	4	4	3	3
Томат-пюре	15	15	10	10
Специи	-	-	-	-
Вес жареной говядины	-	75	-	50
Вес соуса	-	75	-	50
Гарниры N 378, 385	-	200	-	200
Выход:	-	350	-	300

Вырезку, мякоть толстого и тонкого краев говядины, верхний и внутренний куски заднетазовой части и обрезки, получающиеся после нарезки порционных кусков из указанных частей, нарезают брусочками длиной 3 - 4 см, солят, обжаривают на разогретой сковороде или противне, добавляют перец, пассированный лук, заливают сметанным соусом, добавляют соус "Южный" и доводят до кипения.

Отпускают беф-строганов вместе с соусом. Гарнир укладывают рядом с мясом.

Это блюдо можно готовить и без соуса "Южный", при этом соответственно увеличивается закладка сметаны.

Гарниры - картофель или овощи отварные, сложный гарнир (см. ниже).

324. Поджарка

Говядина (толстый, тонкий края, верхний и внутренний куски заднетазовой части)	161	119	107	79
или свинина (окорок, корейка)	128	110	86	74
Лук репчатый	36	30	24	20
Вес пассированного лука	-	15	-	10
Томат-пюре	15	15	10	10
Сало топленое	10	10	7	7
Специи	-	-	-	-
Вес жареного мяса	-	75	-	50
Вес соуса	-	25	-	15
Гарниры N 368, 377, 381, 383	-	150	-	150
Выход:	-	250	-	215

Мясо нарезают на кусочки весом по 10 - 15 г, жарят до готовности, затем добавляют мелко нашинкованный пассированный репчатый лук, томат-пюре и еще жарят 2 - 3 мин.

Гарниры - каши рассыпчатые, макароны отварные, картофель жареный.

325. Шашлык из баранины или свинины

Баранина, козлятина (корейка, окорок)	165	119	-	-
или свинина (корейка, окорок)	128	110	-	-
Лук репчатый	24	20	-	-
Уксус 3-процентный	10	10	-	-
Специи	-	-	-	-
Сало топленое	7	7	-	-
Вес жареного шашлыка	-	75	-	-
Гарнир N 373	-	150	-	-
Лук репчатый	60	50	-	-
Соус "Южный"	10	10	-	-
Выход:	-	285	-	-

Из корейки, окорока нарезают куски в форме кубиков или квадратов по 30 - 40 г (по 3 - 4 кусочка на порцию). Нарезанное на куски мясо слегка отбивают, посыпают солью, перцем, сбрызгивают уксусом, добавляют сырой рубленый репчатый лук, перемешивают и ставят на 4 - 6 час. в холодное помещение. Подготовленное мясо надевают на шпажку и жарят.

При отпуске шашлык гарнируют репчатым луком, нарезанным кольцами и припущенным рисом.

Норма соуса "Южный" может быть увеличена до 50 г.

Шашлык можно отпускать без соуса, соответственно изменив выход.

Шашлык можно отпускать только с одним луком, соответственно уменьшив выход блюда.

326. Эскалоп натуральный

Свинина (корейка)	128	110	86	74
Сало топленое	7	7	5	5
Специи	-	-	-	-
Вес жареного эскалопа	-	75	-	50
Гарниры N 378, 393	-	200	-	200
Выход:	-	275	-	250

Из корейки нарезают порционные куски, слегка их отбивают, посыпают солью, перцем и жарят с обеих сторон до образования корочки.

При отпуске мясо гарнируют. Можно полить мясным соком, выделившимся при жареньи.

Гарниры - картофель отварной, капуста тушеная, сложный гарнир (см. ниже).

327. Котлеты натуральные

Баранина или козлятина (корейка)	165	119 + 12 <1>	110	79 + 12 <1>
или свинина (корейка)	128	110 + 20 <1>	86	74 + 20 <1>
Сало топленое	7	7	5	5
Вес жареных котлет из баранины или козлятины	-	75 + 12 <1>	-	50 + 12 <1>
Вес жареных котлет из свинины	-	75 + 20 <1>	-	50 + 12 <1>
Гарниры N 378, 393	-	200	-	200
Выход: баранина или козлятина	-	287	-	262
свинина	-	295	-	270

<1> Вес реберной косточки (12 г и 20 г).

Из корейки нарезают котлеты с реберными костями (по одной на порцию). Реберные косточки длиной не более 8 см зачищают от пленок, мякоть подрезают на 2 - 3 см от конца кости и срезают под небольшим углом; конец кости отрубают наискось. Котлеты должны иметь овально-плоскую форму, слегка вогнутую со стороны реберной кости.

Жарят котлеты на хорошо разогретой сковороде с жиром до образования с обеих сторон изделия корочки. Котлеты из свинины ставят в жарочный шкаф на 3 - 5 мин., чтобы мясо хорошо прожарилось. Котлеты из козлятины рекомендуется перед тепловой обработкой мариновать.

При отпуске котлеты гарнируют, можно полить мясным соком.

Гарниры - картофель отварной, капуста тушеная, сложный гарнир (см. ниже).

328. Ромштекс*

Говядина (толстый и тонкий края, верхний и внутренний куски заднетазовой части)	149	110	95	70
Яйца	1/8 шт.	5	1/13 шт.	3
Сухари	15	15	9	9
Все полуфабриката	-	125	-	80

Сало топленое	10	10	6	6
Вес жареного ромштекса	-	91	-	58
Маргарин столовый	5	5	4	4
Гарниры N 378, 380, 388, 389	-	200	-	200
Выход:	-	296	-	262

От тонкого или толстого краев, верхнего или внутреннего кусков заднетазовой части нарезают порционные куски по одному на порцию, отбивают их, смачивают в льезоне (см. выше), панируют в сухарях и жарят с обеих сторон.

При отпуске ромштекс гарнируют и поливают жиром.

Гарниры - картофель отварной, картофельное пюре, овощи в молочном соусе.

329. Котлеты отбивные

Баранина, козлятина (корейка)	169	122 + 12 <1>	126	91 + 12 <1>
или свинина (корейка)	135	116 + 20 <1>	101	87 + 20 <1>
Яйца	1/7 шт.	6	1/10 шт.	4
Сухари	15	15	12	12
Вес полуфабриката:				
из баранины, козлятины	-	143 + 12 <1>	-	107 + 12 <1>
из свинины	-	137 + 20 <1>	-	103 + 20 <1>
Сало топленое	10	10	6	6
Вес жареных котлет:				
из баранины, козлятины	-	100 + 12 <1>	-	75 + 12 <1>
из свинины	-	100 + 20 <1>	-	75 + 20 <1>
Гарниры N 378, 393, 398	-	200	-	200
Выход: баранина, козлятина	-	312	-	287
свинина	-	320	-	295

<1> Вес реберной косточки (12 г и 20 г).

Порционные куски, нарезанные с косточкой из корейки (по одному на порцию) так же, как для натуральных котлет (N 327), слегка отбивают, смачивают в льезоне (см. выше), панируют в сухарях и жарят с обеих сторон. При отпуске котлеты гарнируют и поливают жиром.

Гарниры - картофель отварной, овощи тушеные, сложный гарнир (см. ниже).

330. Шницель*

Баранина, козлятина (окорок)	153	110	97	70
или свинина (окорок)	128	110	81	70
Яйца	1/8 шт.	5	1/13 шт.	3
Сухари	15	15	9	9
Специи	-	-	-	-
Вес полуфабриката	-	125	-	80
Сало топленое	10	10	6	6
Вес жареного шницеля из баранины, козлятины	-	88	-	56
Вес жареного шницеля из свинины	-	91	-	58
Гарниры N 378, 386, 388, 389, 393	-	200	-	200
Выход: баранина, козлятина	-	288	-	256
свинина	-	291	-	258

Порционные куски, нарезанные от мякоти задней ноги, отбивают, перерезают сухожилия, смачивают в льезоне (см. выше), панируют в сухарях и жарят. При отпуске шницель гарнируют, его можно полить жиром (4 - 5 г) на порцию.

Гарниры - картофель, овощи припущенные, овощи в молочном соусе, капуста тушеная, сложный гарнир (см. ниже).

331. Печенка жареная

Печенка говяжья	127	105	86	71
или баранья, свиная	119	105	81	71
Специи	-	-	-	-
Мука пшеничная	5	5	3	3
Вес полуфабриката	-	110	-	74
Сало топленое	10	10	6	6
Вес жареной печенки	-	75	-	50
Гарниры N 378, 380	-	200	-	200
Маргарин столовый	5	5	4	4
Выход:	-	280	-	254

Печенку нарезают по 1 - 2 куска на порцию (после нарезки на порции печенку можно ошпарить), посыпают перцем, солью, панируют в муке и жарят до готовности, но не пережаривают, так как в этом случае она делается жесткой.

При отпуске печенку гарнируют и поливают жиром.

Гарниры - картофель отварной, картофельное пюре и др.

332. Печенка жареная с луком

Печенка говяжья	127	105	86	71
или баранья, свиная	119	105	81	71
Специи	-	-	-	-
Мука пшеничная	5	5	3	3
Вес полуфабриката	-	110	-	74
Сало топленое	10	10	6	6
Вес жареной печенки	-	75	-	50
Лук репчатый	52	44	35	29
Мука пшеничная	2	2	1	1
Кулинарный жир	3	3	2	2
Вес жареного лука	-	15	-	10
Гарниры N 368, 381, 383	-	150	-	150
Выход:	-	240	-	210

Печенку приготавливают так же, как указано в рецептуре (N 331), лук нарезают кольцами, полукольцами, панируют в муке и жарят во фритюре. При отпуске на поджаренную печенку сверху кладут жареный лук.

Гарниры - каши рассыпчатые, картофель жареный.

333. Печенка жареная с соусом

Печенка говяжья	127	105	86	71
или баранья, свиная	119	105	81	71
Специи	-	-	-	-
Мука пшеничная	5	5	3	3
Вес полуфабриката	-	110	-	74
Сало топленое	10	10	6	6
Вес жареной печенки	-	75	-	50
Гарниры N 377, 381, 383	-	150	-	150
Соусы N 419, 421, 434, 450	-	75	-	50
Выход:	-	300	-	250

Печенку нарезают на порционные куски, посыпают солью, перцем, панируют в муке и жарят до готовности, но не пережаривают, так как в этом случае она становится жесткой. При отпуске печенку гарнируют и поливают соусом.

Гарниры - макароны отварные, картофель жареный.

Соусы - красный, луковый, томатный, сметанный с луком.

334. Печенка по-строгановски

Печенка говяжья	133	110	89	74
или баранья, или свиная	125	110	84	74
Сало топленое	10	10	6	6
Специи	-	-	-	-
Вес жареной печенки	-	75	-	50
Соус N 450	-	75	-	50
Томат-пюре	8	8	5	5
Соус "Южный"	4	4	3	3
Гарниры N 377, 381, 383	-	150	-	150
Выход:	-	300	-	250

Печенку нарезают брусочками длиной 3 - 4 см, весом 5 - 7 г и обжаривают. Затем заливают сметанным соусом с луком, добавляют томат-пюре, соус "Южный" (не обязательно) и доводят до кипения. Отпускают печенку вместе с соусом.

Гарниры - макаронные изделия отварные, картофель жареный.

335. Почки, жаренные в соусе

Почки говяжьи	181	156	121	104
или бараньи, свиные	151	136	101	91
Маргарин столовый	7	7	5	5
Вес жареных почек	-	75	-	50
Гарниры N 368, 381, 383	-	150	-	150
Соусы N 419, 421, 434, 448	-	75	-	50
Выход:	-	300	-	250

Почки нарезают ломтиками и жарят в течение 5 - 6 мин. (говяжьи почки предварительно отваривают), затем подготовленные почки заливают соусом и доводят до кипения. Отпускают их вместе с соусом и гарнируют.

Гарниры - каша рассыпчатая, картофель жареный.

Соусы - красный, луковый, томатный, сметанный.

336. Мозги жареные

Мозги	130	78	85	51
Морковь	4	3	3	2
Лук	4	3	3	2
Петрушка	3	2	-	-
Уксус 3-процентный	4	4	3	3
Специи	-	-	-	-
Мука пшеничная	4	4	3	3
Вес полуфабриката	-	82	-	54
Маргарин столовый	10	10	6	6
Вес жареных мозгов	-	75	-	50
Маргарин столовый	5	5	4	4
Гарниры N 380, 386	-	200	-	200
Выход:	-	280	-	250

Мозги варят, как описано в рецептуре N 298, с добавлением овощей, охлаждают, нарезают на порции ломтиками, посыпают солью, перцем, панируют в муке и обжаривают.

При отпуске мозги гарнируют и поливают жиром. Лучше всего по вкусу мозги сочетаются с гарниром из картофеля.

Гарниры - картофельное пюре, овощи припущенные, сложный гарнир (см. ниже).

337. Вымя жареное

Вымя	156	156	116	116
Морковь	4	3	3	2
Лук репчатый	4	3	3	2
Петрушка	3	2	-	-
Вес вареного вымени	-	86	-	64
Мука	4	4	3	3
Яйца	1/10 шт.	4	1/13 шт.	3
Сухари	15	15	12	12
Специи	-	-	-	-
Вес полуфабриката	-	109	-	82
Сало топленое	10	10	6	6
Вес готового вымени	-	100	-	75
Маргарин столовый	5	5	4	4
Гарниры N 378, 380, 385, 393, 399	-	200	-	200
Выход:	-	305	-	279

Вымя отваривают (N 299), охлаждают, нарезают на порционные куски, панируют в муке, смачивают в льезоне (см. выше), затем панируют в сухарях и жарят на жире.

При отпуске вымя гарнируют и поливают жиром, можно отпускать его и без жира.

Гарниры - картофель отварной, картофельное пюре, овощи отварные, капуста тушеная, овощи жареные.

338. Колбаса или сардельки жареные

Колбаса вареная	86	83	58	56
или сардельки (целиком)	84	82	55	54
или сардельки, разрезанные вдоль	90	88	81	59
Маргарин столовый	7	7	5	5
Вес обжаренных колбасных изделий	-	75	-	50
Гарниры N 377, 380, 393	-	200	-	200
Соусы N 419, 423	-	75	-	50
или маргарин столовый	8	8	5	5
Выход: с соусом	-	350	-	300
с жиром	-	283	-	255

Колбасу, очищенную, нарезанную по 1 - 2 куска на порцию, сардельки целиком или разрезанные вдоль обжаривают.

При отпуске колбасные изделия гарнируют и поливают соусом или жиром. Их можно отпускать и без соуса и жира. В этом случае следует соответственно изменить выход.

Гарниры - макароны отварные, картофельное пюре, капуста тушеная.

Соусы - красный, луковый с горчицей.

339. Колбаса, жаренная по-ленинградски

Колбаса вареная	86	83	57	55
Мука	4	4	3	3
Яйца	1/7 шт.	6	1/10 шт.	4
Сухари	15	15	10	10
Вес полуфабриката	-	105	-	70
Маргарин столовый	10	10	6	6
Вес жареной колбасы	-	90	-	60
Гарниры N 377, 380, 393	-	200	-	200
Соусы N 419, 423	-	75	-	50
Масло или маргарин сливочный	5	5	4	4

Выход: с соусом	-	365	-	310
с жиром	-	295	-	264

Колбасу очищают, нарезают по 1 - 2 куска на порцию, панируют в муке, смачивают в льезоне (см. выше), затем снова панируют в сухарях и обжаривают.

При отпуске колбасу гарнируют и поливают жиром или соусом. Если блюдо отпускают без соуса и жира, то соответственно изменяют выход.

Гарниры и соусы такие же, как описано в предыдущей рецептуре.

ЗАПЕЧЕННОЕ МЯСО

Мясо и некоторые другие мясные продукты запекают с картофелем, овощами, кашами и отварными макаронными изделиями.

Для приготовления запеченных блюд мясо предварительно варят, припускают или жарят. Подготовленные изделия запекают на противнях или сковородах в жарочном шкафу до образования поджаристой корочки. Перед отпуском изделия поливают жиром или соусом.

Хранить длительное время запеченные блюда не рекомендуется, так как внешний вид и вкус их быстро ухудшается.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
340. Запеканка или рулет картофельный с мясом, субпродуктами				
Говядина (котлетное мясо)	161	119	107	79
или сердце говяжье	147	125	98	83
или легкое	113	104	75	69
или печенка говяжья	133	110	89	74
Вес готовых мясопродуктов	-	75	-	50
Картофель	400	300	344	258
Вес вареного картофеля	-	290	-	250
Лук репчатый	29	24	21	18
Маргарин столовый	15	15	10	10
Вес пассированного лука	-	12	-	9
Сухари	6	6	5	5
Специи	-	-	-	-
Вес полуфабриката	-	383	-	314
Вес запеченного блюда	-	325	-	267
Маргарин столовый	10	10	5	5
или соусы N 419, 448	-	75	-	50
Выход: с жиром	-	335	-	272
с соусом	-	400	-	317

Легкое, сердце и печенку варят, а мясо, нарезанное кусочками весом 40 - 50 г, обжаривают, затем заливают бульоном или водой и тушат. Готовые продукты пропускают через мясорубку, добавляют поджаренный лук, перец.

Отварной картофель протирают и делят на две равные части. Одну часть пюре кладут на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень или сковороду. Пюре разравнивают, кладут фарш, а на него оставшуюся часть пюре. После разравнивания изделие посыпают сухарями, сбрызгивают жиром и запекают.

Рулет картофельный с мясом формуют так же, как и рулет картофельный (N 187).

При отпуске запеканку или рулет нарезают по одному куску на порцию и поливают жиром или соусом.

	БРУТТО	НЕТТО
341. Кабачки, помидоры, баклажаны, перец, фаршированные мясом		
Кабачки	212	128 <1>
или помидоры	151	128

или баклажаны	135	128
или перец сладкий	171	128
Фарш мясной с рисом N 582	120	120
Сухари	3	3
или сыр	3,3	3
Маргарин столовый	5	5
Вес полуфабриката	-	250
Вес готового блюда	-	225
Соусы N 434, 448, 449	-	75
Выход:	-	300

<1> Вареные до полуготовности.

Кабачки очищают от кожицы, разрезают поперек на куски длиной 3 - 5 см; удаляют часть мякоти с семенами и отваривают в подсоленной воде до полуготовности.

Помидоры промывают, срезают часть мякоти у плодоножки и вынимают семенное гнездо (вырезанную часть используют в дальнейшем для приготовления фарша).

Баклажаны промывают, разрезают вдоль пополам, предварительно отрезая стебель, и вынимают часть мякоти с семенами.

У стручков перца срезают плодоножку с частью мякоти и удаляют семенное гнездо, затем их ошпаривают в течение 2 - 3 мин.

Подготовленные овощи наполняют фаршем мясным с рисом, укладывают в один ряд на противень, посыпают сыром или сухарями, сбрызгивают жиром и жарят до полуготовности, затем заливают соусом томатным, сметанным или сметанным с томатом и доводят до готовности.

Отпускают овощи с соусом по 2 - 3 шт. на порцию.

342. Голубцы с мясом

Капуста свежая	160	120 <1>
Фарш мясной с рисом N 582	120	120
Вес полуфабриката	-	240
Маргарин столовый	5	5
Вес готовых голубцов	-	215
Соус N 449	-	75
Выход:	-	290

<1> Вес вареной капусты.

Белокочанную капусту кладут в горячую воду, предварительно вырезав из нее кочерыжку, и варят до полуготовности. Затем откидывают, дают стечь воде и разбирают на листья, черешки которых слегка отбивают тяпкой. На листья капусты укладывают фарш мясной с рисом и завертывают его, придавая изделию прямоугольную форму. Голубцы кладут на смазанный жиром противень, сбрызгивают жиром и обжаривают в жарочном шкафу, после чего заливают сметанным соусом с томатом и тушат. Рис можно положить в фарш сырым, но в этом случае необходимо тушить голубцы не менее часа.

Отпускают голубцы по 2 - 3 шт. с соусом, в котором они тушились.

БЛЮДА ИЗ МЯСНЫХ И МЯСО-РАСТИТЕЛЬНЫХ КОНСЕРВОВ

Мясные консервы: "Мясо тушеное", "Говядина отварная" и др., а также мясо-растительные консервы: фасоль, горох, чечевица с говядиной, бараниной или свининой в бульоне или в томатном соусе используются для горячих блюд, приготовляемых в тушеном или запеченном виде. Кроме того, их отпускают горячими в натуральном виде с тушеной капустой, тушеным картофелем, картофельным пюре, отварными макаронами, лапшой и другими гарнирами.

При использовании консервов в натуральном виде их выкладывают из банок в посуду и доводят до кипения. Прокипяченные консервы отпускают вместе с бульоном или соусом. Если из консервов готовят различные блюда, то их подготавливают так же, как и для первых блюд (см. выше).

Жир и бульон используют для приготовления соуса. На жире также пассируют лук, коренья.

	I НЕТТО	II НЕТТО
343. Мясо отварное консервированное		
Консервы: говядина или баранина, или свинина отварные в собственном соку	75	50
в том числе вес мяса	54	36
Гарниры N 368, 380, 391, 392	200	200
Выход:	275	250

Консервы выкладывают из банок в посуду и доводят до кипения. При отпуске гарнируют, поливают бульоном от консервов. Можно посыпать зеленью.

Гарниры - каши рассыпчатые, пюре из картофеля или моркови, сложные гарниры из отдельных овощей (см. ниже).

	I БРУТТО	I НЕТТО	II БРУТТО	II НЕТТО
344. Мясо тушеное консервированное (1 вариант)				
Консервы: "Говядина тушеная"	75		50	
или "Баранина тушеная"	75		50	
или "Свинина тушеная"	75		50	
в том числе вес мяса	36		24	
Гарниры N 368, 380, 391, 392 - 394	200		200	
Выход:	275		250	

Консервы доводят до кипения и отпускают вместе с соком.

Гарниры - каши, пюре из картофеля или моркови и других овощей, капуста или свекла тушеные.

	I БРУТТО	I НЕТТО	II БРУТТО	II НЕТТО
345. Мясо тушеное консервированное (2 вариант)				
Консервы: "Говядина тушеная"	-	75	-	50
или "Баранина тушеная"	-	75	-	50
или "Свинина тушеная"	-	75	-	50
в том числе вес мяса	-	36	-	24
Морковь	10	8	5	4
Лук репчатый	7	6	5	4
Петрушка	8	6	-	-
Томат-пюре	15	15	12	12
Мука пшеничная	5	5	4	4
Специи	-	-	-	-
Вес соуса	-	100	-	75
Гарниры N 368, 380, 391, 392	-	200	-	200
Выход:	-	336	-	299

Мясные консервы доводят до кипения, отделяют жир и бульон, которые затем используют для приготовления соуса. При отпуске мясо гарнируют и поливают соусом.

Гарниры такие же, как указано в предыдущей рецептуре.

	I НЕТТО
346. Голубцы консервированные	
Консервы "Голубцы фаршированные мясом и рисом"	240
в том числе вес голубцов	140

Выход:	240

Голубцы выкладывают в соответствующую посуду и доводят до кипения. Отпускают голубцы вместе с соусом.

	I НЕТТО	II НЕТТО
347. Мясо с бобовыми, консервированное		
Говядина, баранина или свинина с фасолью, горохом или чечевицей, консервированные	225	150
в том числе вес мяса	34	23
Выход:	225	150
	БРУТТО	НЕТТО
348. Картофельная запеканка с тушеным мясом (консервированным)		
Консервы "Говядина тушеная"	100	48
или "Баранина тушеная"	100	48
или "Свинина тушенная"	100	48
Картофель	345	259
Вес вареного картофеля	-	250
Лук репчатый	21	18
Вес лука пассированного	-	9
Маргарин столовый	5	5
Сухари	5	5
Специи	-	-
Вес полуфабриката	-	310
Вес готовой запеканки	-	260
Бульон из консервов	-	40
Выход:	-	300

Консервы прогревают, отделяют мясо от жира и бульона <1>. Жир используют для пассирования лука, а бульоном поливают порции запеканки при отпуске. Запеканку приготовляют так же, как описано в рецептуре N 340.

<1> О содержании мяса и жира в консервах описано выше.

БЛЮДА ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА

Из рубленой говядины, баранины и свинины приготовляют натуральные изделия, т.е. без добавления хлеба (бифштексы, шницели, котлеты и т.п.) и с добавлением хлеба (котлеты, биточки, зразы, тефтели и др.).

Если используют мясо ниже I категории, то, чтобы изделия были сочными и вкусными, к мясу добавляют шпик свиной (сырец).

При изготовлении рубленых натуральных изделий из жирного мяса указанный в рецептуре шпик свиной (сырец) можно не расходовать, а соответственно увеличивать норму закладки мяса (весом нетто).

Зачищенное мясо нарезают на куски, соединяют со шпиком свиным (сырец) и пропускают через мясорубку, после чего добавляют молоко или воду, соль, перец и тщательно вымешивают.

Для изготовления натуральных рубленых изделий и рубленых с добавлением хлеба используют следующие части туш: говядину - мякоть шеи, пашину, а также обрезки; баранину, козлятину - мякоть шеи и обрезки; свинину - обрезки, которые получаются при разделке туш. Обрезки используют очищенными от сухожилий. Такое мясо называется котлетным.

Котлетное мясо нарезают на куски и пропускают через мясорубку. Если мясорубка с одной решеткой, то мясо пропускают два раза, а если с двумя решетками, то один раз.

Измельченное мясо соединяют с черствым пшеничным хлебом не ниже 1-го сорта, предварительно замоченным в молоке или в воде, добавляют соль, перец и перемешивают. Затем массу снова пропускают через мясорубку, тщательно вымешивают и выбивают.

Изделия из рубленого мяса рекомендуется жарить непосредственно перед отпуском.

Подготовленные полуфабрикаты кладут на сковороду или толстостенный противень с жиром, нагретым до 150 - 160 °С, и обжаривают с одной стороны до образования поджаристой корочки, переворачивают, затем дожаривают в жарочном шкафу до готовности.

При отпуске изделия поливают жиром или мясным соком. Котлеты, биточки можно поливать соусом.

На гарнир отпускают картофель отварной, картофель жареный, картофельное пюре, овощи отварные или тушеные, каши из различных круп и др.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
349. Бифштекс рубленый*				
Говядина (котлетное мясо)	108	80	81	60
Шпик свиной	12,5	12	9,5	9
Вода	6,76	6,76	5,07	5,07
Перец черный молотый	0,04	0,04	0,03	0,03
Соль	1,2	1,2	0,9	0,9
Вес полуфабриката	-	100	-	75
Сало топленое	-	7	-	5
Вес жареного бифштекса	-	70	-	53
Гарниры N 378, 385	-	200	-	200
Выход:	-	270	-	253

Бифштекс жарят по одному на порцию, как указано выше.

При отпуске бифштекс гарнируют, поливают мясным соком, выделившимся при жареньи.

Гарниры - картофель, овощи отварные, сложный гарнир (см. ниже).

350. Бифштекс рубленый с яйцом				
Бифштекс рубленый жареный	-	70	-	53
Яйца	1 шт.	40	1 шт.	40
Сало топленое	3	3	3	3
Вес яичницы	-	40	-	40
Гарниры N 378, 385	-	150	-	150
Выход:	-	260	-	243

Приготовляют бифштекс рубленый (N 349); жарят яичницу-глазунью (N 245). При отпуске на бифштекс кладут яичницу, гарнируют и поливают выделившимся при жареньи мясным соком (см. выше). Гарниры те же, что указаны в предыдущей рецептуре.

351. Бифштекс рубленый с луком				
Бифштекс рубленый жареный	-	70	-	53
Лук репчатый	123	103	100	84
Мука пшеничная	3	3	2	2
Кулинарный жир	5	5	4	4
Вес жареного лука	-	35	-	30
Гарнир N 381	-	150	-	150
Выход:	-	255	-	233

Приготовляют бифштекс рубленый (N 349). Репчатый лук нарезают кольцами, панируют в муке и жарят во фритюре. При отпуске на бифштекс кладут жареный лук и гарнируют. Гарнир - картофель жареный из вареного.

352. Шницель натуральный

Баранина (котлетное мясо)	132	95	97	70
Сало баранье (сырец)	14	14	11	11
или свинина (котлетное мясо)	127	109	94	81
или говядина (котлетное мясо)	128	95	95	70
Сало говяжье или свиное (сырец)	14	14	11	11
Вода	10	10	7	7
Специи	-	-	-	-
Яйца	1/7 шт.	6	1/10 шт.	4
Сухари	15	15	12	12
Вес полуфабриката	-	137	-	103
Сало топленое	10	10	6	6
Вес готового шницеля	-	100	-	75
Гарниры N 378 - 380, 383, 385, 386	-	200	-	200
Выход:	-	300	-	275

Подготовленное рубленое мясо разделывают в виде лепешки, смачивают в льезоне (см. выше), панируют в сухарях и жарят. При отпуске шницель (по одному на порцию) гарнируют, его можно полить жиром (4 - 5 г на порцию).

Гарниры - картофель, овощи отварные или припущенные.

353. Котлеты, биточки, шницели рубленые

Говядина (котлетное мясо)	76	56	50	37
или свинина (котлетное мясо)	65	56	43	37
или баранина, козлятина (котлетное мясо)	78	56	51	37
Хлеб пшеничный	13	13	9	9
Молоко или вода	17	17	11	11
Специи	-	-	-	-
Сухари	7	7	5	5
Вес полуфабриката	-	93	-	62
Сало топленое	5	5	3	3
Вес готовых котлет или биточков, или шницелей	-	75	-	50
Гарниры N 368, 377, 380, 393	-	200	-	200
Соусы N 419, 421, 423	-	50	-	50
или маргарин столовый	5	5	5	5
Выход: с соусом	-	325	-	300
с жиром	-	280	-	255

Из котлетной массы разделывают изделия овально-приплюснутой формы с заостренным концом - котлеты и круглоприплюснутой формы толщиной 2,0 - 2,5 см - биточки и овально-приплюснутой формы толщиной 1 см - шницели.

Котлеты и биточки можно приготовлять с добавлением репчатого лука (8 - 5 г) и чеснока (0,8 - 0,5 г) соответственно рецептурам. При изготовлении котлет с луком выход не изменяется, но немного уменьшают закладку молока или воды. Котлеты и битки, приготовленные с луком или чесноком, следует подвергать тепловой обработке по мере их изготовления, так как иначе ухудшается структура и качество фарша.

При отпуске изделия гарнируют и поливают жиром или соусом. Котлеты чаще всего поливают жиром, а биточки - соусом.

Гарниры - каши рассыпчатые или вязкие, макароны отварные, картофельное пюре, капуста тушеная. Котлеты, биточки отпускают по 2 шт. на порцию, а шницель - по 1 шт.

Соусы - красный, луковый, луковый с горчицей.

354. Котлеты московские*

	НЕТТО
Котлеты-полуфабрикат <1>	50
Сало топленое	2
Вес жареных котлет	40

Гарниры N 368, 377, 380, 393	200
Соусы N 419, 421, 423	50
или маргарин столовый	5
Выход: с соусом	290
с жиром	245

<1> Соответствующие продукты для приготовления котлет см. в табл. 5.

Жарят котлеты так же, как описано выше. Гарниры и соусы такие же, как в предыдущей рецептуре. Можно отпускать котлеты по 2 шт. на порцию, соответственно увеличив выход блюда.

355. Котлеты домашние*

Котлеты-полуфабрикат <1>	50
Сало топленое	2
Вес жареных котлет	40
Гарниры N 368, 377, 380, 393	200
Соусы N 419, 421, 423	50
или маргарин столовый	5
Выход: с соусом	290
с жиром	245

<1> Соответствующие продукты для приготовления котлет см. в табл. 5.

Приготовляют и отпускают так же, как указано в рецептуре N 354.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
356. Биточки паровые				
Говядина (котлетное мясо)	76	56	50	37
или свинина (котлетное мясо)	65	56	43	37
или баранина (котлетное мясо)	78	56	51	37
Хлеб пшеничный	12	12	9	9
Молоко или вода	17	17	11	11
Специи	-	-	-	-
Маргарин или масло сливочное	2	2	2	2
Вес полуфабрикатов	-	85	-	57
Маргарин	1	1	1	1
Вес припущенных биточков	-	75	-	50
Соусы N 429, 433	-	75	-	50
Гарниры N 380, 388, 389	-	200	-	200
Выход:	-	350	-	300

В подготовленную котлетную массу добавляют маргарин или масло сливочное и перемешивают. Затем массу хорошо выбивают, разделывают на биточки, укладывают в смазанный маргарином сотейник, добавляют немного бульона и припускают 15 - 20 мин. при закрытой крышке. При отпуске биточки гарнируют и поливают соусом. Можно вместо соуса полить маслом сливочным (5 г на порцию), соответственно изменив выход блюда. Можно биточки готовить на пару. Для этого используют специальные пароварочные наплитные котлы.

Гарниры - картофельное пюре, овощи в молочном соусе, сложный гарнир (см. ниже).

Соусы - белый, белый с овощами.

357. Зразы рубленые

Говядина (котлетное мясо)	103	76	51	38
или свинина (котлетное мясо)	88	76	44	38

или баранина, козлятина (котлетное мясо)	106	76	53	38
Хлеб пшеничный	15	15	8	8
Молоко или вода	23	23	11	11
Специи	-	-	-	-
Вес котлетной массы	-	114	-	57
Лук репчатый	57	48	29	24
Вес пассированного лука	-	24	-	12
Маргарин	4	4	2	2
Яйца	1/4 шт.	10	1/8 шт.	5
Зелень петрушки	6	4	3	2
Специи	-	-	-	-
Вес фарша	-	42	-	21
Сухари	12	12	6	6
Вес полуфабриката	-	165	-	82
Сало топленое	6	6	4	4
Вес готовых зраз	-	140	-	70
Гарниры N 368, 378, 380, 385	-	200	-	200
Соусы N 419, 421	-	50	-	50
Выход:	-	390	-	320

Из котлетной массы формуют кружки толщиной в 1 см, на середину которых кладут фарш, приготовленный из измельченного пассированного лука, мелко рубленных крутых яиц, сухарей и мелконарезанной зелени. Зразы можно фаршировать мелкорубленым омлетом. Края кружков соединяют (защипывают) и панируют в сухарях, придавая овальную форму, после чего жарят. Зразы можно приготовить без яиц, соответственно увеличив закладку лука.

При отпуске зразы (по одной-две на порцию) гарнируют и поливают соусом.

Гарниры - гречневая каша, картофельное пюре, картофель отварной или овощи отварные.

Соусы - красный, луковый.

358. Тефтели

Говядина (котлетное мясо)	103	76	51	38
или свинина (котлетное мясо)	88	76	44	38
или баранина, козлятина (котлетное мясо)	106	76	53	38
Хлеб пшеничный	15	15	8	8
Молоко или вода	24	24	11	11
Специи	-	-	-	-
Лук репчатый	29	24	21	18
Вес лука пассированного	-	12	-	9
Мука пшеничная	8	8	4	4
Вес полуфабриката	-	135	-	70
Кулинарный жир	7	7	5	5
Вес готовых тефтелей	-	115	-	60
Гарниры N 368, 380	-	200	-	200
Соусы N 419, 434, 448, 449	-	75	-	50
Выход:	-	390	-	310

Приготавливают котлетную массу (см. выше), добавляют измельченный пассированный репчатый лук. Затем из этой массы формуют шарики по два - четыре на порцию, панируют в муке, обжаривают, кладут в неглубокую посуду в 1 - 2 ряда, заливают соусом и тушат 7 - 10 мин. При отпуске тефтели гарнируют и поливают соусом, в котором они тушились.

Гарниры - каша рассыпчатая гречневая или рисовая, картофельное пюре.

Соусы - красный, томатный, сметанный, сметанный с томатом.

359. Рулет с яйцом

Говядина (котлетное мясо)	154	114	103	76
или баранина, козлятина (котлетное мясо)	158	114	106	76
Хлеб пшеничный	23	23	15	15
Молоко или вода	34	34	23	23
Специи	-	-	-	-

Вес котлетной массы	-	171	-	114
Яйца	2 шт.	80	1 шт.	40
Маргарин столовый	3	3	2	2
Вес фарша	-	83	-	42
Яйца	1/4 шт.	10	1/5 шт.	8
Сухари	6	6	4	4
Вес полуфабриката	-	267	-	165
Сало топленое на смазку противня	2	2	1	1
Вес готового рулета	-	235	-	145
Гарниры N 368, 378, 380	-	150	-	200
Выход:	-	385	-	345

На смоченную водой салфетку раскладывают котлетную массу ровным слоем толщиной в 1,5 - 2 см, а на нее кладут рубленые крутые яйца, смешанные с жиром. Края салфетки соединяют так, чтобы один край котлетной массы слегка находил на другой, и рулет скатывают с салфетки на смазанный жиром противень. Поверхность рулета смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают жиром и запекают. Рулет можно также приготовить с омлетом, с гречневой рассыпчатой кашей и с рубленным пассированным луком.

При отпуске готовый рулет режут на порции. К рулету подают различные гарниры. Рулет при отпуске можно полить мясным соком.

	БРУТТО	НЕТТО
360. Рулет с луком и яйцом		
Говядина (котлетное мясо)	103	76
или баранина, козлятина (котлетное мясо)	106	76
Хлеб пшеничный	15	15
Молоко или вода	23	23
Специи	-	-
Вес котлетной массы	-	114
Лук репчатый	57	24 <1>
Маргарин столовый	4	4
Яйца	1/4 шт.	10
Зелень петрушки	6	4
Вес фарша	-	42
Яйца	1/5 шт.	8
Сухари	4	4
Вес полуфабриката	-	165
Сало топленое на смазку противня	1	1
Вес готового рулета	-	145
Гарниры N 368, 378, 380	-	200
Выход:	-	345

<1> Вес лука пассированного.

Для приготовления фарша пассированный репчатый лук мелко рубят, соединяют с мелкорубленными крутыми яйцами, зеленью петрушки и жиром. В остальном способ приготовления рулета такой же, как описан в предыдущей рецептуре. Рулет можно приготовить без яиц, соответственно увеличив закладку лука репчатого.

XI. БЛЮДА ИЗ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ И КРОЛИКА

Для вторых блюд домашнюю птицу и кролика отваривают, припускают, тушат, жарят и запекают.

В ниже приведенных рецептурах на блюда нормы отходов предусмотрены для птицы (куры, цыплята, гуси, утки, индейки) полупотрошеной II категории. При использовании для приготовления блюд птицы других кондиций или другой обработки нормы вложения сырья весом брутто должны производиться в соответствии с данными, приведенными в таблице N 12.

При изготовлении блюд из гусей и уток I категории жир для жаренья и поливки (там, где это предусмотрено) не расходуется, при отпуске блюда поливаются вместо маргарина, масла сливочного жиром и соком, выделившимся при жареньи.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
361. Домашняя птица или кролик отварные				
Курица	207	143	155	107
или цыпленок	214	141	161	106
или индейка	196	133	147	100
или кролик	148	133	111	100
Лук репчатый	4	3	3	2
Петрушка (корень)	4	3	-	-
или сельдерей (корень)	5	3	-	-
Вес отварной птицы или кролика	-	100	-	75
Гарниры N 373, 378, 385	-	200	-	200
Соусы N 429, 432, 433	-	75	-	50
Выход:	-	375	-	325

Подготовленные тушки домашней птицы или кролика кладут в посуду с горячей водой (2,5 л на 1 кг продукта), быстро доводят до кипения, а затем нагрев убавляют. С закипевшего бульона удаляют пену, добавляют нарезанные коренья, лук, соль, закрывают посуду крышкой и варят при слабом кипении до готовности, после чего сваренную птицу или кролика вынимают из бульона и охлаждают. По мере спроса птицу рубят по два кусочка на порцию (кусочек ножки и кусочек филе).

Для этого тушку вначале разрубают пополам в продольном направлении, а затем каждую половину делят на филе и ножку и нарубают их на одинаковое количество кусочков. Кроликов рубят на 4 - 6 и более частей в зависимости от величины тушек и норм выхода.

Птицу или кролика, нарубленные на порции, заливают горячим бульоном, доводят до кипения и хранят на мармите в закрытой посуде.

Бульон, оставшийся после варки продуктов, используют для приготовления супа, соуса или гарнира (рассыпчатой рисовой каши).

При отпуске отварные птицу или кролика гарнируют и поливают соусом.

Гарниры - рис припущенный, картофель отварной, овощи отварные, сложный гарнир (см. ниже).

Соусы - белый, белый яичный, белый с овощами.

362. Рагу из домашней птицы или кролика, или потрохов				
Курица	210	145	158	109
или утка	244	154	183	115
или индейка	201	137	151	103
или гусь	253	167	189	125
или кролик	148	133	111	100
или потроха домашней птицы	187	125	140	94
Маргарин столовый	12	12	10	10
Вес тушеной птицы или кролика, или потрохов	-	100	-	75
Картофель	193	145	213	160
Морковь	25	20	44	35
Репа	27	20	-	-
Петрушка (корень)	13	10	-	-
Томат-пюре	15	15	12	12
Лук репчатый	30	25	24	20
Мука пшеничная	3	3	3	3
Специи	-	-	-	-
Вес гарнира и соуса	-	250	-	250
Выход:	-	350	-	325

Обработанные потроха домашней птицы (мелкие целиком, а крупные разрубленные на 2 - 3 части) обжаривают до образования поджаренной корочки. Тушки домашней птицы или кролика рубят на куски по 40 - 50 г. Затем приготовляют из подготовленных продуктов рагу так же, как из баранины (N 311).

363. Домашняя птица или кролик, тушенные в соусе

Курица	216	149	162	112
или индейка	201	137	151	103
или утка	244	154	183	115
или гусь	253	167	189	125
или кролик	148	133	111	100
Маргарин столовый	4	4	3	3
Вес тушеной птицы или кролика	-	100	-	75
Гарниры N 373, 378, 380, 381, 383	-	200	-	200
Соус N 419	-	100	-	75
Выход:	-	400	-	350

Тушки домашней птицы или кролика обжаривают, разрубают по одному куску на порцию, заливают красным соусом и тушат 15 - 20 мин.

При отпуске птицу или кролика гарнируют и поливают соусом, в котором они тушились.

Гарниры - рис припущенный или картофель отварной, картофельное пюре, картофель жареный.

364. Плов из птицы или кролика

Курица	210	145	-	-
или цыпленок	220	145	-	-
или индейка	201	137	-	-
или утка	244	154	-	-
или гусь	253	167	-	-
или кролик	148	133	-	-
Маргарин сливочный	15	15	-	-
Лук репчатый	18	15	-	-
Морковь	19	15	-	-
Томат-пюре	10	10	-	-
Рис	70	70	-	-
Специи	-	-	-	-
Вес тушеной птицы или кролика	-	100	-	-
Вес готового риса	-	200	-	-
Выход:	-	300	-	-

Птицу или кролика нарезают на порцию (по одному куску), обжаривают (N 366), посыпают солью, перцем, кладут в посуду, добавляют томат-пюре, пассированный лук, наливают горячий бульон или воду так, чтобы мясо было покрыто, и тушат на слабом огне в закрытой посуде. На бульоне, оставшемся после тушения, приготовляют соус. Рассыпчатую кашу приготовляют отдельно, при отпуске на рассыпчатую кашу кладут мясо и поливают соусом, в котором оно тушилось. Можно приготовить плов без томата.

365. Домашняя птица или кролик, тушенные в соусе с овощами

Курица	216	149	-	-
или цыпленок	226	149	-	-
или индейка	201	137	-	-
или утка	244	154	-	-
или гусь	253	167	-	-
или кролик	148	133	-	-
Маргарин столовый	12	12	-	-
Картофель	133	100	-	-
Морковь	38	30	-	-

Репа	20	15	-	-
Петрушка (корень)	7	5	-	-
Лук репчатый	24	20	-	-
Зеленый горошек консервированный	15	10	-	-
Соус N 419	-	125	-	-
Вес тушеной птицы или кролика	-	100	-	-
Вес гарнира и соуса	-	250	-	-
Выход:	-	350	-	-

Жареные птицу или кролика рубят на порции (см. выше), кладут в сотейник, добавляют нарезанные дольками пассированные морковь, репу, петрушку, лук, жареный картофель, заливают красным соусом и тушат 20 - 30 мин. За 5 - 10 мин. до готовности добавляют зеленый горошек. Блюдо можно готовить без репы и зеленого горошка, соответственно уменьшив его выход.

Тушеную птицу или кролика отпускают с овощами и соусом, в котором они тушились.

366. Домашняя птица или кролик жареные

Курица	216	149	162	112
или цыпленок	226	149	170	112
или индейка	201	137	151	103
или утка	244	154	183	115
или гусь	253	167	189	125
или кролик	148	133	111	100
Маргарин столовый	5	5	4	4
Вес жареной птицы или кролика	-	100	-	75
Масло сливочное	7	7	5	5
Гарниры N 368, 381, 383, 393	-	200	-	200
Мясной сок	-	40	-	30
Выход:	-	347	-	310

Индеек или гусей, или уток, подготовленных для жаренья, солят, кладут на противни спинкой вниз, поливают растопленным жиром, а жирных гусей и уток - горячей водой и ставят в жарочный шкаф.

Кур или цыплят, или кроликов солят, кладут на противень или сковороду с жиром, разогретым до температуры 150 - 160 °С, и обжаривают на плите до образования корочки по всей поверхности тушек. После обжаривания на плите тушки доводят до полной готовности в жарочном шкафу. Во время жаренья птицы в жарочном шкафу тушки периодически переворачивают и поливают жиром и соком, выделившимся при жареньи.

Готовые птицу или кролика перед отпуском рубят на порции. Индеек, гусей, уток и кур рекомендуется отпускать по 2 куска на порцию (кусочек филе, кусочек ножки). Для этого тушку вначале разрубают пополам в продольном направлении, а затем каждую половину делят на филе и ножку и нарубают их на одинаковое количество кусочков.

Кроликов рубят на 4 - 6 и более частей в зависимости от величины тушек и веса готового продукта.

При порционировании жареной птицы, особенно крупной (индеек, гусей, уток, кур), можно вырубить спинную кость (см. табл. 12). Для этого птицу разрубают вдоль на две части так, чтобы одна половина получилась бы со спинной костью. Затем от второй половины отрубают спинную кость, а далее поступают так же, как указано выше.

При отпуске жареные птицу или кролика гарнируют и поливают мясным соком (см. выше) и жиром; можно отпустить и без жира. Жареных гуся или утку лучше всего подавать с тушеной капустой или гречневой кашей, или печеными яблоками.

Гарниры - гречневая каша, картофель жареный, зеленый горошек, сложный гарнир (см. ниже).

367. Котлеты рубленые из домашней птицы или кролика

Курица <1>	156	56	103	37
или индейка <1>	137	56	90	37
или курица <2>	127	56	84	37
или индейка <2>	114	56	76	37

или кролик	80	56	53	37
Хлеб пшеничный	13	13	9	9
Молоко или вода	18	18	12	12
Сухари	7	7	5	5
Вес полуфабриката	-	94	-	63
Маргарин столовый	5	5	3	3
Вес жареных котлет	-	75	-	50
Гарниры N 378, 383, 384, 385	-	200	-	200
Соусы N 419, 433	-	50	-	50
или маргарин столовый	8	8	5	5
Выход: с соусом	-	325	-	300
с жиром	-	283	-	255

<1> Мякоть без кожи.

<2> Мякоть с кожей.

Приготовляют котлеты из домашней птицы или кролика так же, как котлеты из мяса (N 353).

При отпуске котлеты гарнируют и поливают жиром или соусом.

Гарниры - картофель отварной, картофель жареный, сложный гарнир (см. ниже).

Соусы - красный, белый с овощами и др.

XII. ГАРНИРЫ

ГАРНИРЫ ДЛЯ ГОРЯЧИХ БЛЮД

Гарниры повышают питательную ценность блюд, разнообразят их вкус, дают возможность красиво оформить блюдо, т.е. сделать его привлекательным, аппетитным и тем самым повысить усвояемость пищи. Для приготовления гарниров используют широкий набор продуктов: крупы, бобовые, макаронные и мучные изделия, картофель, овощи и грибы.

Особенно широкое применение находят овощные гарниры. Для их приготовления используют свежие, соленые, квашеные, маринованные, отварные, припущенные, жареные, запеченные и тушеные овощи в самом разнообразном ассортименте.

Крупяные гарниры представляют собой рассыпчатые или вязкие каши; макаронные изделия используют для гарниров отварными, бобовые применяют отварными и в виде пюре.

Особое место в кулинарии занимают гарниры из картофеля. Вкусовые качества этого продукта делают его почти универсальным гарниром. В зависимости от вкусовых особенностей основного продукта картофель подвергают различной кулинарной обработке - варке, жарению, тушению.

Гарниры можно подразделить на простые, т.е. состоящие из одного какого-нибудь продукта (картофельное пюре, каша, макароны отварные и т.п.), и сложные. Обычно сложные гарниры состоят из двух-трех разновидностей продуктов, например, картофель и тушеная капуста, припущенная морковь, зеленый горошек и картофель, или другие продукты в различных сочетаниях.

В данном разделе приведен ассортимент наиболее часто используемых гарниров. В качестве гарнира можно также использовать и отдельные овощные, крупяные блюда. Рецептуры на эти изделия приведены в соответствующих разделах Сборника.

Помещенные в Сборнике гарниры для горячих мясных, рыбных и других блюд даны на 1 кг выхода готового продукта.

Норма гарнира для большинства блюд принята 200 г на блюдо. Однако эта норма в зависимости от пищевой ценности гарнира может быть уменьшена до 150 г или увеличена до 250 г. Так, например, гречневую рассыпчатую кашу, жареный картофель можно отпускать по 150 г на порцию, а тушеную капусту или другие тушеные овощи по 250 г на порцию.

На гарнир сверх указанной нормы можно отпускать свежие, соленые или маринованные овощи (огурцы, помидоры, капусту и др.) в количестве 50 - 75 г (нетто на порцию).

Для приготовления гарнира в основном рекомендуется использовать маргарин, в некоторых рецептурах используется сало топленое, масло сливочное. В случае если гарниры употребляются к блюдам, к которым по вкусовым качествам указанные в рецептурах виды жиров неприемлемы, можно расходовать и другие жиры, при этом следует руководствоваться нормами взаимозаменяемости продуктов (см. Приложение 22).

Способы приготовления большинства гарниров не описываются, их приготовляют так же, как блюда из этих продуктов.

ГАРНИТУРА ИЗ КРУП, БОБОВЫХ И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
368. Каша рассыпчатая				
Крупа ячневая	323	323	325	325
или гречневая	460	460	465	465
или рис	346	346	350	350
или пшенная или пшеничная	338	383	390	390
или перловая	323	323	325	325
Маргарин столовый	45	45	35	35
Выход:	-	1000	-	1000
369. Каша вязкая				
Крупа гречневая	248	248	250	250
или пшенная	243	248	250	250
или рис	218	218	222	222
или пшеничная	248	248	250	250
или перловая	220	220	222	222
или овсяная	220	220	222	222
или геркулес	220	220	222	222
Маргарин столовый	45	45	35	35
Выход:	-	1000	-	1000

	БРУТТО	НЕТТО
370. Каша из концентратов рассыпчатая		
Брикеты гречневой или кукурузной, или перловой, или пшенной, или рисовой, или ячневой каши	370	370
Вода	740	740
Выход:	-	1000
371. Каша из концентратов вязкая		
Брикеты гречневой или кукурузной, или перловой, или пшенной, или ячневой или рисовой каши	285	285
Вода	780	780
Выход:	-	1000

Приготавливают так же, как кашу из концентратов рассыпчатую (N 370).

372. Рис отварной		
Рис	360	360
Маргарин или масло сливочное	45	45
Выход:	-	1000

Подготовленный рис кладут в подсоленный кипяток (6 л воды, 60 г соли на 1 кг риса) и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают на дуршлаг или сито и промывают горячей кипяченой водой. После стекания воды рис кладут в посуду и заправляют жиром, перемешивают и прогревают на плите с умеренным нагревом.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
373. Рис припущенный				
Рис	350	350	350	350
Бульон или вода	730	730	730	730
Маргарин или масло сливочное	45	45	35	35
Выход:	-	1000	-	1000

Приготавливают так же, как рисовую рассыпчатую кашу (рецептура N 368).

374. Рис припущенный с томатом				
Рис	350	350	350	350
Бульон или вода	670	670	670	670
Томат-пюре	60	60	60	60
Маргарин столовый	45	45	35	35
Выход:	-	1000	-	1000

Приготавливают так же, как рисовую рассыпчатую кашу (рецептура N 368), в конце варки добавляют пассированный томат-пюре.

375. Бобовые отварные				
Горох лущеный или нелущеный	460	455	465	460
или горошек зеленый сушеный	398	398	405	405
или горошек зеленый консервированный	1477	960	1495	970
или горошек зеленый свежезамороженный	1038	1038	1050	1050
или фасоль	460	455	465	460
или чечевица	460	455	465	460
Маргарин столовый	45	45	35	35
Выход:	-	1000	-	1000

	БРУТТО	НЕТТО
376. Горох или фасоль с томатом и луком		
Горох или фасоль	404	400
Вес готовых бобовых	-	840
Томат-паста	100	100
Лук репчатый	100	84
Маргарин столовый	50	50
Выход:	-	1000

Мелко нарезанный лук пассируют, добавляют томат-пюре, заправляют солью, перцем и кипятят 5 - 8 мин. Затем соединяют с отварными бобовыми и, помешивая, нагревают до кипения.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
377. Макаронные изделия отварные				
Макаронные изделия	327	327	330	330
Маргарин столовый	45	45	35	35
Выход:	-	1000	-	1000

ГАРНИРЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ОВОЩЕЙ

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
378. Картофель отварной				
Картофель	1320	990	1333	1000
или картофель молодой	1275	1020	1288	1030
Маргарин столовый	45	45	35	35
Выход:	-	1000	-	1000
379. Картофель в молоке				
Картофель	1187	890	1200	900
Молоко	300	300	300	300
Маргарин столовый или масло сливочное	30	30	20	20
Мука пшеничная	5	5	5	5
Выход:	-	1000	-	1000
380. Картофельное пюре				
Картофель	1127	845	1140	855
Молоко	158	150 <1>	158	150 <1>
Маргарин столовый или масло сливочное	45	45	35	35
Выход:	-	1000	-	1000

<1> Вес кипяченого молока.

Способ приготовления см. в рецептуре N 155.

	БРУТТО	НЕТТО
381. Картофель жареный (из вареного)		
Картофель	1650	1200 <1>
Сало топленое или кулинарный жир, или масло растительное	96	96
Выход:	-	1000

<1> Вес вареного очищенного картофеля.

382. Картофель жареный (из полуфабриката)		
Картофель (полуфабрикат)	-	1471
Сало топленое или кулинарный жир, или масло растительное	50	50
Выход:	-	1000

Картофель (полуфабрикат) укладывают на противень слоем 3 - 2 см и дожаривают в жарочном шкафу при t 230 - 260 °С в течение 10 - 15 мин.

383. Картофель жареный (из сырого)		
Картофель кубиками, дольками, брусочками	1932	1449
Сало топленое или кулинарный жир, или масло растительное	100	100
Выход:	-	1000

384. Картофель, жаренный во фритюре

Картофель брусочками	2667	2000
Сало топленое или кулинарный жир, или масло растительное	160	160
Выход:	-	1000

Способ приготовления описан выше.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
385. Овощи отварные с маслом				
Морковь	1304	1043	1319	1055
или капуста белокочанная ранняя	1411	1129	1425	1140
или тыква	-	-	1671	1170
или кольраби	1642	1067	1662	1080
Маргарин столовый	45	45	35	35
Выход:	-	1000	-	1000
386. Овощи припущенные				
Морковь	1278	1022	1294	1035
или репа	1363	1022	1380	1035
или брюква	1310	1022	1327	1035
или тыква	1619	1133	1636	1145
или кабачки	1799	1205	1821	1220
Маргарин столовый или масло сливочное	45	45	35	35
Сахар	10	10	10	10
Мука пшеничная	10	10	10	10
Выход:	-	1000	-	1000
387. Морковь или репа, или другие овощи в молочном соусе				
Морковь	1038	830	1050	840
или репа	1107	830	1120	840
или брюква	1064	830	1077	840
или тыква	1315	920	1329	930
или кабачки	1455	975	1478	990
или свекла	1038	830	1050	840
Вес готовых овощей	-	760	-	770
Мука пшеничная	18	18	18	18
Молоко	200	200	200	200
Сахар	15	15	15	15
Маргарин столовый или масло сливочное	30	30	20	20
Вес соуса	-	240	-	230
Выход:	-	1000	-	1000

Способ приготовления см. в рецептуре N 163.

	БРУТТО	НЕТТО
388. Овощи в молочном соусе (1 вариант)		
Морковь	273	218
Картофель	412	309
Капуста белокочанная	279	223

Вес готовой моркови	-	200
-"- готового картофеля	-	300
-"- готовой капусты	-	200
Молоко	350	350
Мука пшеничная	25	25
Сахар	10	10
Маргарин столовый или масло сливочное	20	20
Вес соуса	-	340
Выход:	-	1000

Способ приготовления см. в рецептуре N 163.

389. Овощи в молочном соусе (2 вариант)

Морковь	206	165
Картофель	207	155
Тыква	171	120
Кабачки	194	130
Зеленый горошек консервированный	154	100
или свежезамороженный	110	110
Капуста белокочанная	138	110
Вес готовой моркови	-	150
-"- готового картофеля	-	150
-"- готовой капусты	-	100
-"- готовой тыквы, кабачков, горошка	-	300
Молоко	350	350
Мука пшеничная	25	25
Сахар	10	10
Маргарин столовый или масло сливочное	30	30
Вес соуса	-	350
Выход:	-	1000

Способ приготовления см. в рецептуре N 163.

390. Морковь с зеленым горошком в молочном соусе

Морковь	688	550
Маргарин	25	25
Вес готовой моркови	-	500
Горошек консервированный	385	250
Соус молочный (N 444)	250	250
Выход:	-	1000

391. Морковное или свекольное пюре (1 вариант)

Морковь	1362	1090
или свекла	1362	1090
Вес готовой моркови	-	950
Вес готовой свеклы	-	950
Масло сливочное	45	45
Сахар	10	10
Выход:	-	1000

Морковь и свеклу очищают, нарезают и припускают.
В дальнейшем пюре готовят, как указано в рецептуре N 156.

392. Морковное или свекольное пюре (2 вариант)

Морковь	1006	805

или свекла	1006	805
Вес готовой моркови	-	740
Вес готовой свеклы	-	740
Соус молочный густой (N 446)	260	260
Выход:	-	1000

Пюре готовят, как указано в предыдущей рецептуре.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
393. Капуста тушеная				
Капуста свежая	1315	1050	1433	1146
или квашеная <1>	1286	900	1420	1000
Сало топленое	45	45	35	35
Морковь	50	40	25	20
Лук репчатый	71	60	48	40
Петрушка (корень)	27	20	-	-
Томат-пюре	80	80	60	60
Уксус 3-процентный <2>	30	30	30	30
Мука пшеничная	12	12	12	12
Сахар	30	30	30	30
Перец	0,2	0,2	0,2	0,2
Лавровый лист	0,1	0,1	0,1	0,1
Выход:	-	1000	-	1000

<1> Можно приготовить тушеную капусту с фасолью, при этом фасоль расходуется в количестве 200 г на указанный выход, а закладка капусты уменьшается наполовину.

<2> При использовании квашеной капусты уксус из рецептуры исключается и увеличивается закладка сахара на 20 г.

Способ приготовления см. в рецептуре N 166.

394. Свекла тушеная		
Свекла	1170	930
Уксус 3-процентный	30	30
Маргарин столовый	45	45
Мука пшеничная	12	12
Сахар	15	15
Выход:	-	1000

Предварительно очищенную свареную свеклу нарезают кубиками, прогревают с жиром, заправляют уксусом, сахаром, белым соусом (N 429) и тушат 10 - 15 мин.

	БРУТТО	НЕТТО
395. Свекла, тушенная в сметанном соусе		
Свекла	765	600 <1>
Лук репчатый	310	260
Маргарин	50	50
Сметана	200	200
Мука пшеничная	10	10
Выход:	-	1000

<1> Вес готовой очищенной свеклы.

Вареную свеклу очищают, нарезают кубиками, прогревают с жиром, добавляют пассированный лук, соус сметанный (рецептура N 448) и тушат 10 - 15 мин. на слабом огне.

396. Морковь, тушеная в сметанном соусе

Морковь	1225	980
Маргарин или масло сливочное	35	35
Сметана	100	100
Мука пшеничная	10	10
Сахар	10	10
Выход:	-	1000

Морковь очищают, нарезают кубиками и припускают с жиром, добавляют соус сметанный (рецептура N 448) и тушат до готовности.

397. Морковь, тушенная с черносливом или яблоками

Морковь	1063	850
Маргарин или масло сливочное	50	50
Чернослив	178	200 <1>
или яблоки	286	200
Сахар	25	25
Выход:	-	1000

<1> Вес набухшего чернослива с удаленной косточкой.

Морковь, нарезанную кубиками или дольками, припускают в небольшом количестве воды с добавлением жира. Чернослив заливают водой и варят, после чего удаляют косточки. В морковь кладут чернослив или яблоки, очищенные от кожицы с удаленной семенной коробкой и нарезанные кубиками или ломтиками, добавляют сахар и тушат.

398. Кабачки или тыква, тушенные в сметане

Кабачки	1625	1090
или тыква	1464	1025
Вес готовых кабачков	-	850
Вес готовой тыквы	-	850
Мука пшеничная	10	10
Маргарин или масло сливочное	35	35
Сметана	100	100
Сахар	10	10
Выход:	-	1000

Кабачки, тыкву очищают от кожи и семян и нарезают в виде брусочков или кубиков, кладут в кастрюлю, добавляют сметану, масло, сахар и тушат в течение 15 - 20 мин. За 5 - 10 мин. до окончания тушения заправляют пассированной мукой.

399. Тыква или кабачки, или баклажаны жареные

Тыква	1786	1250
или кабачки	1866	1493
или баклажаны	1350	1282
Мука пшеничная	50	50
Масло растительное	60	60
Выход:	-	1000

СЛОЖНЫЕ ГАРНИРЫ

Сложный гарнир состоит из двух, трех, четырех и более различных продуктов. Ниже приведены отдельные варианты сложных гарниров, причем указанные сочетания продуктов не обязательны, они могут меняться в зависимости от возможностей предприятия и спроса потребителей, однако общая норма выхода гарнира (200 - 150 г на порцию) должна сохраняться. К рекомендуемым гарнирам сверх установленной нормы можно подавать свежие и соленые овощи (огурцы, помидоры, капусту).

При составлении сложных гарниров следует подбирать продукты, сочетающиеся по вкусу и окраске. Подбор сложного гарнира требует особого внимания повара, так как при его изготовлении необходимо учитывать не только вкусовые сочетания гарнира и основного продукта, но и всех составных частей самого гарнира.

При оформлении блюд не следует класть рядом гарнир, одинаковый по цвету, поскольку это ухудшает внешний вид блюда.

Нельзя допускать примерно таких сочетаний: картофель и макароны отварные, картофель и рис отварной и т.п.

В приведенных вариантах сложных гарниров указан вес готовых заправленных продуктов. Расход продуктов на их приготовление рассчитывается по соответствующим рецептурам для каждого вида гарнира.

ВАРИАНТЫ СЛОЖНЫХ ГАРНИРОВ

400. 1 вариант

Картофель отварной или пюре, или жареный	75
Капуста или свекла тушеная	75
Выход:	150

401. 2 вариант

Картофель жареный или пюре	75
Зеленый горошек отварной	75
Выход:	150

402. 3 вариант

Картофель жареный	75
Морковь припущенная или в молочном соусе	75
Выход:	150

403. 4 вариант

Морковь или свекла припущенная или отварная	75
Зеленый горошек отварной	75
Выход:	150

404. 5 вариант

Картофельное пюре	100
Овощи припущенные или в молочном соусе	100
Выход:	200

405. 6 вариант

Каша гречневая рассыпчатая	100
Морковь припущенная	50
Кабачки жареные	50

Выход:	200

406. 7 вариант

Картофель отварной или пюре	50
Зеленый горошек отварной	50
Свекла тушеная	50
Выход:	150

407. 8 вариант

Капуста отварная	50
Фасоль или горох с томатом и луком	50
Морковь или свекла отварная	50
Выход:	150

408. 9 вариант

Картофель жареный	50
Морковь тушеная	50
Зеленый горошек отварной	50
Выход:	150

409. 10 вариант

Картофельное пюре	100
Морковь припущенная	50
Помидоры свежие	50
Выход:	200

ГАРНИРЫ ДЛЯ ХОЛОДНЫХ БЛЮД

Для салатов и винегретов, отпускаемых в качестве гарниров к холодным блюдам, картофель, морковь, свеклу, огурцы режут тонкими ломтиками; капусту, салат, лук шинкуют. Если каждый из этих видов овощей подают на гарнир отдельно, то в этом случае их режут мелкими кубиками, соломкой или ломтиками.

На гарнир к холодным блюдам можно подавать наборы овощей в различных сочетаниях.

Ниже приведены отдельные варианты таких гарниров, причем указанные сочетания продуктов не являются обязательными, они могут меняться в зависимости от возможностей предприятия и спроса потребителей.

При отсутствии отдельных продуктов, указанных в вариантах, можно производить замену их другими, но общая норма выхода должна сохраняться.

Гарниры для холодных блюд приведены на 1 кг выхода готового продукта. Норма гарнира на порцию 50 - 100 г.

	БРУТТО	НЕТТО
410. Винегрет овощной		
Картофель	343	343
Вес готового картофеля	-	250
Морковь	189	189
Вес готовой моркови	-	150
Свекла	192	192
Вес готовой свеклы	-	150
Капуста квашеная	357	250
или огурцы свежие (неочищенные)	263	250
или огурцы соленые	278	250
Лук зеленый	125	100
или лук репчатый	119	100

Масло растительное	40	40
Уксус 3-процентный	80	80
Сахар	15	15
Горчица	5	5
Перец молотый	0,2	0,2
Выход:	-	1000

Картофель, морковь и свеклу варят в кожуре, охлаждают, очищают и нарезают мелкими ломтиками, в дальнейшем приготавливают, как указано в рецептуре N 48.

В этот гарнир рекомендуется добавлять нашинкованный сладкий стручковый перец (100 - 150 г весом нетто), при этом соответственно увеличивается выход.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
411. Салат из белокочанной капусты				
Капуста белокочанная	1098	790 <1>	1201	865 <1>
Лук зеленый	100	80	-	-
или лук репчатый	95	80	-	-
Масло растительное	40	40	40	40
Сахар-песок	25	25	25	25
Уксус 3-процентный	100	100	100	100
Выход:	-	1000	-	1000

<1> Вес прогретой капусты.

412. Салат картофельный				
Картофель	860	625 <1>	1135	825 <1>
Лук зеленый	125	100	125	100
или лук репчатый	119	100	119	100
Огурцы свежие	210	200	-	-
или огурцы соленые	222	200	-	-
Масло растительное	40	40	40	40
Уксус 3-процентный	60	60	60	60
Горчица	10	10	10	10
Выход:	-	1000	-	1000

<1> Вес вареного картофеля.

Картофель отваривают в кожуре, охлаждают, очищают и нарезают ломтиками, добавляют к нему нашинкованные лук, огурцы и перемешивают. В остальном готовят, как обычные салаты.

	БРУТТО	НЕТТО
413. Овощной гарнир (1 вариант)		
Огурцы свежие	42	40
Помидоры свежие	47	40
Салат	28	20
Выход:	-	100

Огурцы и помидоры можно отпускать целиком или нарезанными пополам, дольками или кружочками. Салат шинкуют в виде лапши или нарезают на 2 - 3 части.

414. Овощной гарнир (2 вариант)

Морковь	28	22
Вес готовой моркови	-	20
Огурцы соленые	22	20
Зеленый горошек консервированный	15	10
Картофель	41	31
Вес готового картофеля	-	30
Майонез	20	20
Выход:	-	100

Очищенные морковь и картофель нарезают мелкими кубиками, по отдельности припускают до готовности. Огурцы соленые очищают и нарезают такими же кубиками, горошек зеленый откидывают на сито. Овощи соединяют и заправляют майонезом.

415. Овощной гарнир (3 вариант)

Картофель	55	41
Вес готового картофеля	-	40
Свекла	41	33
Вес готовой свеклы	-	30
Морковь	28	22
Вес готовой моркови	-	20
Лук репчатый	12	10
или лук зеленый	13	10
Выход:	-	100

Картофель и овощи нарезают мелкими кубиками, по отдельности припускают до готовности и охлаждают. Лук репчатый нарезают кольцами или полукольцами. Зеленый лук шинкуют.

В этот гарнир рекомендуется добавлять нашинкованный сладкий стручковый перец (10 - 15 г) весом нетто, при этом соответственно увеличивается выход.

416. Овощной гарнир (4 вариант)

Огурцы свежие	21	20
Помидоры свежие	24	20
Салат зеленый	14	10
Картофель	41	31
Вес готового картофеля	-	30
Морковь	28	22
Вес готовой моркови	-	20
Выход:	-	100

Огурцы и помидоры нарезают кружочками; салат - на 2 - 3 части; картофель и морковь нарезают мелкими кубиками, припускают по отдельности до готовности и охлаждают.

417. Овощной гарнир (5 вариант)

Огурцы свежие (очищенные)	1250	1000
или огурцы свежие (неочищенные)	1053	1000
или огурцы соленые (неочищенные)	1111	1000
или огурцы маринованные (в банках)	1818	1000
или пикули	1818	1000
или ассорти из овощей	1818	1000
или помидоры свежие	1176	1000
или помидоры соленые	1111	1600
или редис красный обрезной	1333	1000
или редис белый с ботвой	2000	1000
или лук зеленый	1250	1000
или лук репчатый	1190	1000
или лук маринованный (в банках)	1818	1000
или грибы соленые (в бочковой таре)	1220	1000
или перец болгарский (маринованный в банках)	2000	1000

Выход:	-	1000

Огурцы и помидоры можно отпускать целиком или нарезанными пополам, дольками или кружочками. Редис отпускают целиком или нарезанными кружочками (белый редис предварительно очищают).

Лук зеленый шинкуют или разрезают на 3 - 4 части; лук репчатый нарезают кольцами или полукольцами. Грибы отпускают целиком или нарезанными ломтиками.

XIII. СОУСЫ

Соусы являются составной частью большого ассортимента горячих и холодных блюд из овощей, круп, макарон, мяса, рыбы и других продуктов.

Пользуясь различными соусами, можно приготовить из одного и того же продукта разнообразные по внешнему виду и вкусу блюда. Так, например, котлеты картофельные подают с соусом томатным, грибным, луковым или сметанным. Каждый из этих соусов придает блюду своеобразный цвет и вкус. Рыба, припущенная с томатным соусом, сильно отличается по виду и вкусу от рыбы, припущенной с белым соусом, и т.д. Многие кулинарные изделия, политые соусом, получаются значительно вкуснее и имеют приятный внешний вид.

В состав ряда соусов входят жир, сметана, яйца и другие высокопитательные продукты. Поэтому такие соусы дополняют пищевую ценность блюда и повышают его калорийность.

Соусы подразделяются на две группы - горячие и холодные. В зависимости от исходных продуктов различают горячие соусы на мясном, рыбном и грибном бульонах, сметанные, молочные и яично-масляные. Соусы на мясном бульоне подразделяются на красные и белые. На рыбном бульоне, так же как и на мясном, готовят соусы красного и белого цвета, однако белые соусы составляют более обширную группу.

К холодным соусам относятся овощные соусы, майонезы, салатные заправки и др.

В приведенных ниже рецептурах норма вложения продуктов дана из расчета на 1 кг готового соуса.

Нормы расхода специй (соли и пряностей) в рецептурах не указаны.

При калькуляции необходимо исходить из следующих норм расхода специй на 1 л соуса: соли - 10 г, перца - 0,5 г, лаврового листа - 0,2 г; на 1 л молочного соуса соли - 8 г.

При замене одних продуктов другими руководствуются данными, приведенными в таблице "Норма взаимозаменяемости продуктов при изготовлении блюд" (см. ниже).

СОУСЫ ДЛЯ ГОРЯЧИХ БЛЮД

Соусы для горячих блюд приготовляют на бульонах (мясном, рыбном и грибном), овощных отварах, молоке, сметане. Для придания соусам того или иного вкуса используют томат-пюре, репчатый лук, грибы, огурцы, каперсы, горчицу, уксус и т.п.

Из ароматических продуктов в соусы добавляют черный и душистый перец, свежий и сушеный сладкий болгарский перец; лавровый лист, чеснок, лук-порей и зелень петрушки, сельдерея в свежем и сушеном виде и др.

Уксус для соусов лучше всего употреблять винный или фруктовый. Кроме уксуса в качестве приправ используют лимонную кислоту или лимонный сок, а также рассол соленых огурцов, помидоров, моченых яблок. Ароматические вещества кладут в соус за 15 - 20 мин. до окончания его приготовления, а молотый красный и черный перец - в готовый сваренный соус.

Готовый процеженный соус заправляют маргарином или сливочным маслом, которое кладут кусочками весом по 3 - 5 г и тщательно перемешивают до полного соединения масла с соусом. Затем соус нагревают до температуры 80 - 85 °С, но не кипятят, иначе масло выделяется на поверхность соуса. Заправка жиром повышает калорийность, улучшает вкус и консистенцию соуса делает его более однородным.

На заправку соуса расходуют примерно 70 - 80% жира, указанного в рецептуре. Остальное количество жира добавляют в соус мелкими кусочками в период его хранения на мармите, чтобы не допустить образования пленки на поверхности соуса. Горячие соусы хранят в посуде с закрытой крышкой на мармите при температуре 75 - 80 °С.

СОУСЫ МЯСНЫЕ КРАСНЫЕ

Ассортимент мясных красных соусов довольно разнообразен. Основой всех красных соусов является красный соус, приготовленный на коричневом мясном бульоне и пшеничной муке, поджаренной до светло-коричневого цвета (красная пассировка), томата-пюре с добавлением

лука, ароматических кореньев и специй. Муку пшеничную для красных соусов поджаривают без жира.

При приготовлении производных соусов в основной красный соус добавляют лук, грибы, огурцы соленые, горчицу и другие продукты, которые придают соусу новый своеобразный вкус и обусловливают его название.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
418. Коричневый бульон				
Кости мясные <1>	750	750	500	500
Морковь	15	12	15	12
Репчатый лук	14	12	14	12
Петрушка (корень)	16	12	16	12
или сельдерей	18	12	18	12
Специи	-	-	-	-
Выход:	-	1000	-	1000

<1> Говяжьи, бараньи, телячьи, свиные и кости домашней птицы.

Кости говяжьи, бараньи, телячьи, свиные, а также кости домашней птицы, промытые и нарубленные на куски длиной 5 - 7 см, жарят на противне в жарочном шкафу с добавлением моркови, петрушки, репчатого лука, нарезанного на куски произвольной формы. Когда кости приобретут светло-коричневый цвет, обжаривание прекращают, а жир, выделившийся из костей, сливают.

В котел закладывают обжаренные кости, заливают их горячей водой и варят 10 - 12 час. при слабом кипении, периодически удаляя жир. В коричневый бульон для улучшения его качества добавляют отходы кореньев и зелени, мясной сок, который получают путем растворения экстрактивных веществ, оставшихся на противне после обжаривания мясных продуктов. Для этого на противень наливают немного мясного бульона или воды и кипятят 2 - 3 мин. Мясной сок используют непосредственно в качестве соуса к жареному мясу.

419. Соус красный основной				
Кости мясные	750	750	500	500
Кулинарный жир	25	25	20	20
Мука пшеничная	50	50	50	50
Томат-пюре	150	150	100	100
Морковь	100	80	100	80
Лук репчатый	36	30	24	20
Петрушка (корень)	20	15	-	-
Сахар	20	20	15	15
Маргарин столовый	50	50	30	30
Выход:	-	1000	-	1000

Лук, морковь, петрушку режут тонкими ломтиками или соломкой.

Подготовленные коренья и лук нарезают, пассируют с жиром 5 - 7 мин., добавляют томат-пюре и продолжают пассирование еще в течение 10 - 15 мин.

Пассированную муку охлаждают до 70 - 80 °С, разводят горячим коричневым бульоном (N 418) и размешивают проволочным веничком до образования однородной массы. Температура бульона должна быть не выше 50 °С во избежание образования комков вследствие заваривания муки.

После чего добавляют пассированные с томатом-пюре овощи и варят при слабом кипении в течение 45 - 60 мин. В конце варки прибавляют соль, сахар, молотый перец. Затем соус процеживают через сито, протирая одновременно разварившиеся овощи, и вновь доводят до кипения.

Для улучшения вкусовых качеств соуса рекомендуется добавлять мясной сок в количестве 100 г на 1 л соуса, соус "Южный" или другие острые соусы. Соус красный основной используют для приготовления производных соусов.

420. Соус красный из соусной пасты

Соусная паста (полуфабрикат)	275	275	-	-
Коричневый бульон N 418	850	850	-	-
Выход:	-	1000	-	-

Соусную пасту разводят коричневым бульоном и кипятят на слабом огне в течение 15 - 20 мин. После этого смесь процеживают через сито, одновременно протирая коренья, входящие в состав соусной пасты, и доводят до кипения.

421. Соус луковый

Кости мясные	640	640	450	450
Кулинарный жир	21	21	18	18
Мука пшеничная	43	43	45	45
Томат-пюре	128	128	90	90
Морковь	85	68	90	72
Лук	31	26	21	18
Петрушка (корень)	17	13	-	-
Сахар	17	17	14	14
Вес основного соуса	-	850	-	900
Репчатый лук	298	250	238	200
Маргарин	38	38	30	30
Уксус 9-процентный	70	70	65	65
Вес наполнителя	-	180	-	150
Маргарин	20	20	-	-
Выход:	-	1000	-	1000

Мелко нарезанный лук слегка пассируют, добавляют уксус, перец горошком, лавровый лист и кипятят 5 - 7 мин. После этого овощи и специи закладывают в соус красный основной (N 419) и варят 10 - 15 мин. Готовый соус заправляют жиром.

Подают соус к тушеному мясу, биточкам, котлетам, жареной и отварной свинине и другим мясным блюдам. Кроме того, соус используют для запекания мясных блюд.

422. Соус красный с луком и огурцами

Кости мясные	640	640	450	450
Кулинарный жир	21	21	18	18
Мука пшеничная	43	43	45	45
Томат-пюре	128	128	90	90
Морковь	85	68	90	72
Лук репчатый	31	26	21	18
Петрушка (корень)	17	13	-	-
Сахар	17	17	14	14
Вес основного соуса	-	850	-	900
Лук репчатый	298	250	238	200
Маргарин столовый	38	38	30	30
Уксус 9-процентный	70	70	65	65
Вес наполнителя	-	180	-	150
Соус "Южный"	30	30	20	20
Огурцы соленые	127	70	91	50
Маргарин столовый	20	20	-	-
Выход:	-	1000	-	1000

Мелко рубленный лук пассируют, добавляют уксус, перец горошком, лавровый лист; кипятят 5 - 7 мин., соединяют с красным основным соусом (N 419), варят 10 - 15 мин., добавляют соус "Южный", жир, рубленые соленые огурцы. Этот соус можно приготовить и без соуса "Южный".

Подают соус к лангету, филе, котлетам, жареной и отварной свинине, баранине.

423. Соус луковый с горчицей

Кости мясные	640	640	450	450
Кулинарный жир	21	21	18	18
Мука пшеничная	43	43	45	45
Томат-пюре	128	128	90	90
Морковь	85	68	90	72
Лук репчатый	31	26	21	18
Петрушка (корень)	17	13	-	-
Сахар	17	17	14	14
Вес основного соуса	-	850	-	900
Лук репчатый	298	250	238	200
Кулинарный жир	38	38	30	30
Вес наполнителя	-	150	-	115
Горчица столовая	25	25	25	25
Соус "Южный"	30	30	20	20
Маргарин столовый	20	20	-	-
Выход:	-	1000	-	1000

Мелко нарубленный пассированный лук кладут в соус красный основной (N 419) и варят 10 - 15 мин. Заправляют соус горчицей, солью, соусом "Южный" и жиром. Кипятить этот соус нельзя, так как при этом запах горчицы теряется и горчица свертывается крупинками.

Подают соус к мясным биточкам, котлетам, жареной колбасе, сосискам и сарделькам.

424. Соус красный с луком и грибами
(для запекания рыбы, мяса и овощей)

Кости мясные	640	640	450	450
Кулинарный жир	21	21	18	18
Томат-пюре	128	128	90	90
Мука пшеничная	43	43	45	45
Морковь	85	68	90	72
Лук репчатый	31	26	21	18
Петрушка (корень)	17	13	-	-
Сахар	17	17	14	14
Вес основного соуса	-	850	-	900
Лук репчатый	298	250	238	200
Грибы белые сушеные	40	80 <1>	30	60 <1>
Кулинарный жир	45	45	40	40
Вес наполнителя	-	200	-	150
Выход:	-	1000	-	1000

<1> Вес варенья грибов.

Мелко нарезанный репчатый лук слегка пассируют, добавляют вареные нарезанные белые грибы и жарят 5 - 7 мин. Затем соединяют с соусом красным основным (N 419), добавляют перец горошком, лавровый лист и варят 10 - 15 мин. Для приготовления соуса можно использовать свежие грибы.

425. Соус красный с кореньями
(для тушеного мяса)

Кости мясные	600	600	400	400
Сало топленое или кулинарный жир	20	20	16	16
Мука пшеничная	40	40	40	40
Томат-пюре	120	120	80	80
Морковь	80	64	80	64
Лук репчатый	29	24	19	16
Петрушка (корень)	16	12	-	-
Сахар	16	16	12	12
Вес основного соуса	-	800	-	800
Морковь	188	150	250	200

Лук репчатый	119	100	119	100
Репа	67	50	93	70
или брюква	64	50	90	70
Петрушка (корень)	27	20	13	10
или сельдерей (корень)	29	20	15	10
Сало топленое	45	45	45	45
Горошек зеленый консервированный	46	30	31	20
Стручки фасоли консервированные	33	20	-	-
Вес наполнителя	-	200	-	200
Выход:	-	1000	-	1000

Овощи и лук нарезают дольками или брусочками, обжаривают, соединяют с основным красным соусом (N 419), добавляют перец горошком, лавровый лист и проваривают 10 - 15 мин. В конце варки кладут зеленый горошек и нарезанные стручки фасоли.

В этот соус можно добавить нашинкованный сладкий стручковый перец (40 - 50 г), соответственно уменьшив закладку овощей.

426. Соус красный с грибами

Кости мясные	560	560	450	450
Кулинарный жир	19	19	18	18
Мука пшеничная	38	38	45	45
Томат-пюре	112	112	90	90
Морковь	75	60	90	72
Лук репчатый	27	22	21	18
Петрушка (корень)	15	11	-	-
Сахар	15	15	14	14
Вес основного соуса	-	750	-	900
Лук репчатый	298	250	238	200
Грибы белые	92	70	66	50
Кулинарный жир	45	45	35	35
Эстрагон	15	10	15	10
Помидоры свежие	82	70	59	50
Вес наполнителя	-	250	-	170
Маргарин столовый	20	20	-	-
Выход:	-	1000	-	1000

Мелко нарубленный лук слегка пассируют, добавляют вареные рубленые грибы и вместе с луком пассируют еще 3 - 5 мин. Овощи и грибы соединяют с красным основным соусом (N 419) и варят 10 - 15 мин. В конце варки в соус кладут кусочки помидоров без кожицы (для удаления кожицы с помидоров их погружают в кипяток на 5 - 6 сек., после чего кожица легко снимается), нарезанную зелень эстрагона, доводят соус до кипения и заправляют жиром. Соус можно готовить и без эстрагона.

Подают соус к антрекоту, филе, тушеному мясу, биточкам из мяса, а также к блюдам из баранины, телятины и домашней птицы.

427. Соус красный кисло-сладкий

Кости мясные	640	640	450	450
Кулинарный жир	21	21	18	18
Томат-пюре	128	128	90	90
Мука пшеничная	43	43	45	45
Морковь	85	68	90	72
Лук репчатый	31	26	21	18
Петрушка (корень)	17	13	-	-
Сахар	17	17	14	14
Вес основного соуса	-	850	-	900
Чернослив <1>	80 / 120	90	62 / 93	70
Изюм без семян	41	40	31	30
Уксус 9-процентный	30	30	30	30
Вес наполнителя	-	150	-	130

Выход:	-	1000	-	1000

<1> В графе брутто в числителе указан вес сухого чернослива, в знаменателе - вес набухшего чернослива с косточкой, в графе нетто дан вес набухшего чернослива без косточки.

Сушеные фрукты перебирают и моют. Чернослив отваривают в небольшом количестве воды, удаляют косточки. Отвар вливают в красный соус, добавляют уксус, перец горошком, лавровый лист и варят 10 - 15 мин. Затем соус процеживают, добавляют в него чернослив, изюм, доводят до кипения.

Подают соус к блюдам из отварного, тушеного мяса и домашней птицы.

БЕЛЫЕ СОУСЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ

Основой белых соусов является основной соус, который приготовляют на мясном бульоне, соединенном с мукой и с пассированными кореньями.

Бульон для белых соусов варят из мясных костей. Кроме того, используют бульоны, полученные при варке и припускании говядины, баранины, кур, индеек и других мясных продуктов, для которых эти соусы предназначены.

Основной белый соус применяют чаще всего для приготовления производных белых соусов. Если этот соус используют как составную часть блюда, то его заправляют маргарином или маслом сливочным.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
428. Бульон				
Кости мясные	750	750	500	500
Лук репчатый	14	12	14	12
Морковь	15	12	15	12
Петрушка (корень)	16	12	16	12
или сельдерей (корень)	18	12	18	12
Специи	-	-	-	-
Выход:	-	1000	-	1000

Кости, промытые и нарубленные на куски длиной 5 - 7 см, заливают холодной водой (1,25 л воды на 1 кг костей), доводят до кипения и варят при слабом кипении в течение 3 - 4 час., периодически удаляя жир. Овощи кладут в бульон за 40 - 60 мин. до окончания варки. Готовый бульон процеживают.

429. Соус белый основной				
Кости мясные	750	750	500	500
Маргарин столовый	50	50	50	50
Мука пшеничная	50	50	50	50
Лук репчатый	36	30	24	20
Петрушка (корень)	27	20	13	10
или сельдерей (корень)	29	20	14	10
Кислота лимонная	0,5	0,5	0,5	0,5
Маргарин столовый или масло сливочное	50	50	30	30
Выход:	-	1000	-	1000

Жир растапливают и нагревают до полного испарения влаги. В подготовленный жир кладут просеянную муку и пассируют на слабом огне, не допуская изменения ее окраски. Правильно спассированная мука должна иметь слегка кремовый цвет. В спассированную муку, охлажденную до 60 - 70 °С, вливают четвертую часть горячего бульона (N 428) и вымешивают до образования однородной массы. Затем постепенно добавляют оставшийся бульон, хорошо размешивая соус. После этого соусу дают закипеть, кладут нарезанную петрушку, сельдерей, лук, варят 25 - 30 мин., после прекращения кипения кладут лимонную кислоту, соль, затем соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и заправляют жиром. Соус можно не заправлять жиром.

	БРУТТО	НЕТТО
430. Соус белый из соусной пасты		
Соусная паста (полуфабрикат)	160	160
Бульон	950	950
Выход:	-	1000

Пасту растворяют в небольшом количестве горячего бульона, добавляют оставшийся бульон и варят при слабом кипении в течение 30 - 40 мин. Готовый соус процеживают. Вместо бульона можно приготавливать соус с использованием отваров овощей, круп и макаронных изделий.

431. Соус белый мясной (из концентрата)		
Белый соус (концентрат)	100	100
Вода или бульон	910	910
Масло сливочное или маргарин	60	60
Выход:	-	1000

Порошок белого соуса разводят теплым бульоном или водой. Смесь вливают в горячий бульон или воду, непрерывно помешивая деревянной веселкой, и доводят до кипения. Готовый соус процеживают, заправляют жиром.

432. Соус белый яичный (из концентрата)		
Соус белый яичный порошкообразный	110	110
Вода	900	900
Масло сливочное или маргарин	60	60
Выход:	-	1000

Соус приготавливают так же, как описано в предыдущей рецептуре.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
433. Соус белый с овощами				
Кости мясные	670	670	450	450
Маргарин столовый	45	45	48	48
Мука пшеничная	45	45	48	48
Вес основного соуса	-	900	-	950
Морковь	75	60	100	80
Петрушка (корень)	40	30	27	20
или сельдерей	44	30	29	20
Репа	40	30	67	50
или брюква	38	30	64	50
Лук репчатый	36	30	24	20
Фасоль (зеленые стручки)	33	30	22	20
Маргарин столовый	25	25	25	25
Лимонная кислота	0,5	0,5	0,5	0,5
Вес наполнителя	-	110	-	100
Маргарин столовый или масло сливочное	30	30	-	-
Выход:	-	1000	-	1000

Корнеплоды и лук режут мелкими кубиками или соломкой, пассируют в течение 3 - 5 мин., подливают немного бульона и припускают до готовности в посуде, закрытой крышкой. Отдельно варят зеленые стручки фасоли и репу. Готовые овощи заливают белым основным соусом (N 429), дают прокипеть, добавляют соль, лимонную кислоту и заправляют жиром.

Репу и брюкву перед припусканием следует обдать кипятком, а воду слить для удаления запаха.

Можно приготовлять соус без фасоли и репы, при этом соответственно увеличивают закладку других овощей.

Подают соус к отварной баранине, телятине, кролику, курам, цыплятам, а также паровым котлетам.

434. Соус томатный

Кости мясные	700	700	500	500
Маргарин столовый	35	35	45	45
Мука пшеничная	35	35	45	45
Морковь	63	50	75	60
Лук репчатый	36	30	24	20
Петрушка (корень)	27	20	–	–
Томат-пюре	350	350	250	250
Маргарин столовый	20	20	15	15
Сахар	10	10	10	10
Лимонная кислота	0,5	0,5	0,5	0,5
Маргарин столовый или масло сливочное	50	50	30	30
Выход:	–	1000	–	1000

Мелко нарезанные коренья, лук пассируют, добавляют томат-пюре, нагревают 15 - 20 мин., соединяют с белым основным соусом (N 429) и варят 25 - 30 мин. В конце варки кладут соль, молотый перец, лимонную кислоту. Соус процеживают и заправляют жиром.

Подают соус к жареному мясу, лангету, мозгам и к овощным блюдам (фаршированные баклажаны, перец, овощная солянка).

СОУСЫ НА РЫБНОМ БУЛЬОНЕ

На рыбном бульоне готовят преимущественно белые соусы, которые используются только для рыбных блюд.

Основой этих соусов является рыбный бульон и пшеничная мука, пассированная на жире до светло-кремового цвета или без жира (сухая пассировка).

Рыбный бульон варят из рыбных пищевых отходов. Кроме того, для приготовления соусов используют бульоны, получаемые при варке и припускании рыбы, для которых эти соусы предназначены.

Белый основной рыбный соус можно использовать как составную часть блюда, в этом случае его заправляют маргарином или сливочным маслом.

Если же белый основной соус применяют для приготовления производных соусов, то в него добавляют коренья и другие различные вкусовые и ароматические продукты.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО

435. Рыбный бульон

Пищевые рыбные отходы (головы, кости, плавники)	750	750	500	500
Петрушка (корень)	16	12	16	12
или сельдерей (корень)	18	12	18	12
Лук репчатый	15	12	15	12
Специи	–	–	–	–
Выход:	–	1000	–	1000

Головы, кости, плавники рыб заливают холодной водой и на сильном огне доводят до кипения. После этого уменьшают огонь и варят бульон в течение 50 - 60 мин. при медленном кипении. В конце варки кладут овощи. Готовый бульон процеживают.

436. Соус белый основной

Бульон рыбный	1100	1100	1100	1100

Маргарин столовый	50	50	50	50
Мука пшеничная	50	50	50	50
Лук репчатый	36	30	24	20
Петрушка (корень)	27	20	13	10
или сельдерей (корень)	29	20	14	10
Лимонная кислота	1	1	1	1
Маргарин столовый или масло сливочное	50	50	50	50
Выход:	-	1000	-	1000

Этот соус варят так же, как белый основной соус, на мясном бульоне (N 429).

	БРУТТО	НЕТТО
437. Соус белый (для запекания рыбы с картофелем)		
Бульон рыбный	1100	1100
Маргарин столовый	50	50
Мука пшеничная	50	50
Выход:	-	1000

В растопленный жир всыпают муку и слегка поджаривают ее, помешивая веселкой. После этого вливают рыбный бульон, хорошо размешивают и варят соус 15 - 20 мин., а затем солят и процеживают.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
438. Соус белый с рассолом				
Бульон рыбный	1000	1000	1100	1100
Маргарин столовый	45	45	50	50
Мука пшеничная	45	45	50	50
Вес основного соуса	-	950	-	1000
Огуречный рассол	150	150	150	150
Маргарин столовый или масло сливочное	75	75	50	50
Выход:	-	1000	-	1000

В соус белый основной добавляют огуречный рассол и варят в течение 5 - 10 мин. Затем кладут соль. Соус процеживают и заправляют жиром. Подают соус к припущенной и вареной рыбе.

439. Соус белый с каперсами				
Бульон рыбный	900	900	1000	1000
Маргарин столовый	40	40	45	45
Мука пшеничная	40	40	45	45
Вес основного соуса	-	800	-	900
Каперсы консервированные	350	175	200	100
Маргарин столовый или масло сливочное	30	30	-	-
Специи	-	-	-	-
Лимонная кислота	1	1	1	1
Выход:	-	1000	-	1000

В процеженный белый соус, заправленный солью, лимонной кислотой, красным перцем и маргарином или сливочным маслом, добавляют отжатые от рассола каперсы и дают соусу прокипеть.

440. Соус томатный основной				
Бульон рыбный	700	700	900	900

Маргарин столовый	35	35	45	45
Мука пшеничная	35	35	45	45
Морковь	63	50	75	60
Лук репчатый	36	30	24	20
Петрушка (корень)	27	20	13	10
Томат-пюре	350	350	250	250
Маргарин столовый	20	20	15	15
Лимонная кислота	0,5	0,5	1	1
Сахар	10	10	10	10
Маргарин столовый или масло сливочное	50	50	30	30
Выход:	-	1000	-	1000

Этот соус приготовляют так же, как соус томатный, на мясном бульоне (N 434).

Подают соус к припущенной и жареной рыбе, к изделиям из котлетной массы.

441. Соус томатный с овощами

Бульон рыбный	600	600	700	700
Маргарин столовый	40	40	45	45
Мука пшеничная	40	40	45	45
Морковь	50	40	69	55
Лук репчатый	30	25	24	20
Петрушка (корень)	20	15	13	10
или сельдерей (корень)	22	15	15	10
Томат-пюре	280	280	225	225
Маргарин столовый	20	20	15	15
Вес основного соуса	-	800	-	900
Морковь	188	150	225	180
Лук репчатый	143	120	119	100
Петрушка (корень)	53	40	27	20
Маргарин столовый	40	40	30	30
Вес наполнителя	-	200	-	160
Лимонная кислота	0,5	0,5	1	1
Выход:	-	1000	-	1000

Морковь, петрушку, лук режут мелкими кубиками и пассируют, соединяют с томатным соусом (N 440), добавляют лавровый лист, перец горошком и варят 10 - 15 мин. Заправляют соус лимонной кислотой и жиром.

В этот соус можно положить пассированный стручковый сладкий перец (40 - 50 г), соответственно уменьшив закладку овощей.

Подают соус к припущенной, вареной и жареной рыбе и изделиям из рыбной котлетной массы.

СОУСЫ НА ГРИБНОМ БУЛЬОНЕ

Грибные соусы готовят на бульоне из сушеных грибов (см. выше). В соус кладут вареные, шинкованные в виде лапши мелко нарубленные грибы.

Репчатый лук для грибного соуса нарезают так же, как грибы, после чего слегка пассируют с жиром.

Грибной соус подают к картофельным, крупяным блюдам - котлетам, биточкам, запеканкам и т.п. Его можно подавать также и к мясным биточкам тефтелям и др.

Грибные соусы хорошо готовить на растительном масле.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
442. Соус грибной				
Бульон грибной	800	800	850	850
Маргарин столовый	40	40	43	43
Мука пшеничная	40	40	43	43

Вес соуса	-	800	-	850
Грибы сушеные	30	60 <1>	20	40 <1>
Лук репчатый	298	250	238	200
Вес наполнителя	-	200	-	150
Маргарин столовый	25	25	20	20
Выход:	-	1000	-	1000

<1> Вес вареных грибов.

Лук рубят или шинкуют и пассируют. К пассированному луку добавляют вареные измельченные грибы и продолжают пассирование еще 3 - 5 мин. Пассированную муку (без жира) соединяют с грибным бульоном, после чего соус варят в течение 45 мин. или одного часа и солят. В процеженный соус кладут подготовленный лук с грибами и варят 10 - 15 мин. Готовый соус заправляют жиром.

443. Соус грибной с томатом

Бульон грибной	750	750	800	800
Маргарин столовый	38	38	40	40
Мука пшеничная	38	38	40	40
Вес соуса	-	750	-	800
Грибы сушеные	30	60 <1>	20	40 <1>
Лук репчатый	298	250	238	200
Маргарин столовый	25	25	20	20
Томат-пюре	110	110	80	80
Вес наполнителя	-	250	-	200
Выход:	-	1000	-	1000

<1> Вес вареных грибов.

Соус грибной с томатом приготовляют так же, как соус грибной (N 442), только в конце поджаривания лука и грибов добавляют томат-пюре.

СОУСЫ НА МОЛОКЕ

Молочные соусы готовят на одном молоке или молоке, разведенном бульоном или водой с добавлением пшеничной муки, спассированной до светло-коричневого цвета на маргарине или сливочном масле.

В зависимости от использования молочные соусы приготовляют различной консистенции: густые, средней густоты или жидкие. Соус средней густоты употребляют для запекания мяса, рыбы и овощей и для заправки отварных овощей - моркови, репы, картофеля в молочном соусе и т.п. Жидкий молочный соус используют к овощным, крупяным и другим блюдам; густой - для фарширования.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
444. Соус молочный (для поливки блюд)				
Молоко	750	750	500	500
Масло сливочное	50	50	55	55
Мука пшеничная	50	50	55	55
Бульон или вода	250	250	500	500
Сахар	10	10	10	10
Выход:	-	1000	-	1000

Спассированную на масле муку разводят горячим молоком или молоком, разбавленным бульоном или водой, и варят 10 - 15 мин. при слабом кипении. Затем кладут сахар, соль и процеживают. Этот соус используют для поливки блюд.

445. Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)

Молоко	750	750	500	500
Масло сливочное	100	100	110	110
Мука пшеничная	100	100	110	110
Бульон или вода	250	250	500	500
Выход:	-	1000	-	1000

Соус приготавливают так же, как указано в предыдущей рецептуре. В соус можно добавлять сырые яичные желтки (2 - 3 шт. на 1 кг соуса). Приготовляют соус непосредственно перед его использованием.

446. Соус молочный густой (для фарширования)

Молоко	750	750	-	-
Масло сливочное	130	130	-	-
Мука пшеничная	130	130	-	-
Бульон или вода	150	150	-	-
Выход:	-	1000	-	-

Способ приготовления соуса такой же, как соуса молочного (N 444).
Используют его для фарширования блюд из домашней птицы, изделий из мясной рубки и т.п.

447. Соус молочный сладкий

Молоко	750	750	500	500
Масло сливочное	40	40	45	45
Мука пшеничная	40	40	45	45
Вода	250	250	500	500
Сахар	100	100	80	80
Ванилин	0,05	0,05	0,05	0,05
Выход:	-	1000	-	1000

В молочный соус (N 444) добавляют сахар и ванилин, предварительно растворенный в горячей воде.

СОУСЫ НА СМЕТАНЕ

Сметанные соусы готовят из сметаны с добавлением белого основного соуса, приготовленного на мясном или рыбном бульоне либо на овощном отваре. Сметанные соусы, приготовленные на мясном бульоне или овощном отваре, используют для мясных, рыбных и овощных блюд, а соусы на рыбном бульоне - только для рыбных блюд.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
448. Сметанный соус основной				
Сметана	500	500	250	250
Мука пшеничная	50	50	75	75
Бульон или отвар	500	500	750	750
Выход:	-	1000	-	1000

Муку слегка поджаривают, охлаждают, смешивают с бульоном или отваром, затем вливают его в кипящую сметану и, помешивая, варят 8 - 10 мин. Соус, заправленный солью и перцем, процеживают.

Подают соус к мясным, овощным и рыбным блюдам, мясным котлетам и биточкам, запеканкам из круп. Кроме того, его используют для приготовления запеченных блюд.

449. Соус сметанный с томатом

Сметана	500	500	250	250
Мука пшеничная	50	50	75	75
Бульон или отвар	500	500	750	750
Томат-пюре	100	100	100	100
Выход:	-	1000	-	1000

Томат-пюре протирают через сито, затем уваривают до половины первоначального объема и соединяют со сметанным соусом (N 448). Используют соус для приготовления голубцов, жареных и фаршированных кабачков и других овощей.

450. Соус сметанный с луком

Сметана	425	425	225	225
Мука пшеничная	43	43	68	68
Бульон или отвар	425	425	675	675
Масло сливочное	43	43	68	68
Вес основного соуса	-	850	-	900
Лук репчатый	298	250	238	200
Масло сливочное	25	25	20	20
Соус "Южный"	30	30	20	90
Выход:	-	1000	-	1000

Рубленый или шинкованный репчатый лук, не подрумянивая, пассируют до полной готовности. Затем кладут его в процеженный и заправленный сметанный соус (N 448), добавляют соус "Южный" и дают закипеть.

Подают соус к лангету и изделиям из котлетной массы (биточкам, котлетам, бифштексам и т.д.).

451. Соус сметанный с томатом и луком

Сметана	425	425	225	225
Мука пшеничная	43	43	68	68
Бульон или отвар	425	425	675	675
Вес основного соуса	-	850	-	900
Лук репчатый	298	250	238	200
Масло сливочное или маргарин сливочный	25	25	20	20
Томат-пюре	100	100	100	100
Вес наполнителя	-	170	-	150
Выход:	-	1000	-	1000

Нашинкованный или рубленый лук пассируют с жиром до готовности, добавляют томат-пюре и пассируют еще 5 - 7 мин. После этого лук соединяют со сметанным соусом (N 448) и дают прокипеть.

Подают соус к тефтелям, голубцам и другим блюдам.

452. Соус сметанный с хреном

Сметана	400	400	200	200
Мука пшеничная	40	40	60	60
Бульон или отвар	400	400	600	600
Вес основного соуса	-	800	-	800
Хрен (корень)	312	200	312	200

Масло сливочное или маргарин сливочный, или столовый	15	15	10	10
Уксус 9-процентный	75	75	75	75
Вес наполнителя	-	200	-	200
Выход:	-	1000	-	1000

Натертый хрен слегка прогревают на масле (для удаления резкого вкуса), добавляют уксус, перец горошком, лавровый лист и кипятят 3 - 5 мин., затем удаляют шумовкой перец, лавровый лист, смешивают со сметанным соусом (N 448) и дают прокипеть.

Подают соус к отварному мясу, языку.

ЯИЧНО-МАСЛЯНЫЕ СОУСЫ

В состав этих соусов входит большое количество масла, яиц и других питательных продуктов, поэтому яично-масляные соусы отличаются высокой пищевой ценностью. Используют их главным образом к рыбе, некоторым видам овощей и крупяным блюдам.

Для приготовления указанных соусов вместо сливочного масла можно использовать маргарин сливочный или столовый.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
453. Соус польский				
Бульон рыбный	450	450	600	600
Масло сливочное	25	25	35	35
Мука пшеничная	25	25	35	35
Вес белого соуса	-	450	-	600
Масло сливочное	325	325	215	215
Яйца	6 шт.	240	4 шт.	160
Зелень петрушки	27	20	27	20
Лимонная кислота	2	2	2	2
Выход:	-	1000	-	1000

В белый основной соус (N 429) добавляют масло, мелко нарезанные крутые яйца, соль, лимонную кислоту и зелень.

Подают соус к блюдам из нежирной отварной рыбы (судак, треска и др.).

454. Соус голландский				
Яйца (желтки)	8 шт.	120	4 шт.	60
Масло сливочное	400	400	200	200
Вес яично-масляного соуса	-	500	-	250
Масло сливочное	38	38	56	56
Мука пшеничная	38	38	56	56
Бульон или отвар	500	500	750	750
Вес белого соуса	-	500	-	750
Лимон (шт.)	1	1	1	1
Выход:	-	1000	-	1000

В желтки, смешанные с холодной водой (70 - 50 г соответственно рецептурам), кладут кусочки сливочного масла (1/3 часть) и проваривают смесь на водяной бане при температуре 75 - 80 °С, непрерывно помешивая; когда смесь сделается густой, ее снимают с огня, постепенно вливают в нее растопленное масло и после полного соединения его с желтками смешивают с белым соусом. Затем заправляют солью, лимонным соком или лимонной кислотой. Готовый соус процеживают.

Подают соус к вареным овощным и рыбным блюдам.

МАСЛЯНЫЕ СМЕСИ

	БРУТТО	НЕТТО
455. Масло с сельдью		
Масло сливочное	750	750
Сельдь (вымоченная)	521	250
Горчица (готовая N 467)	30	30
Выход:	-	1000

Вымоченное филе сельди протирают через сито и взбивают со сливочным маслом и горчицей. Подают масло к горячему отварному картофелю, блинам и используют для приготовления бутербродов.

	БРУТТО	НЕТТО
456. Масло с горчицей		
Масло сливочное	900	900
Горчица (готовая N 467)	100	100
Выход:	-	1000

Размягченное сливочное масло взбивают с горчицей.
Используют его для приготовления бутербродов.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
457. Сырная паста				
Сыр голландский, швейцарский	600	550	870	800
или московский, ярославский	592	550	862	800
или степной, костромской	573	550	833	800
или сыры плавленые, копченые	573	550	833	800
Масло сливочное	500	500	250	250
Перец красный	3	3	3	3
Выход:	-	1000	-	1000

Зачищенный сыр натирают, соединяют со сливочным маслом, добавляют красный перец и взбивают так, чтобы получилась пышная масса. Пасту можно готовить без перца. Используют сырную пасту для приготовления бутербродов.

458. Паста из брынзы				
Брынза	781	750	885	850
Сметана	300	300	200	200
Перец красный	3	3	3	3
Выход:	-	1000	-	1000

В протертую брынзу добавляют сметану, красный перец и тщательно перемешивают. Пасту можно готовить без перца. Используют ее для приготовления бутербродов.

ХОЛОДНЫЕ СОУСЫ

Холодные соусы подают к холодным блюдам из овощей, рыбы, мяса, птицы. К этим соусам относят майонез, хрен с уксусом, хрен со сметаной, а также овощные маринады и различные заправки для салатов, сельди.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
459. Соус майонез <1>				

Масло растительное	563	563	375	375
Яйца (желтки)	4 1/2 шт.	68	3 шт.	45
Горчица N 467	25	25	25	25
Сахар	20	20	20	20
Бульон	250	250	500	500
Уксус 9-процентный	50	50	50	50
Мука пшеничная	25	25	50	50
Выход:	-	1000	-	1000

<1> Готовят при отсутствии майонеза промышленного производства.

Яичные желтки растирают с солью, сахаром, горчицей. В эту смесь постепенно тонкой струйкой при непрерывном помешивании вливают растительное масло. Когда масло будет соединено с желтками и смесь превратится в густую однородную массу, прибавляют процеженный остывший белый соус. Муку для белого соуса прогревают без жира, не допуская изменения цвета, дают остыть, разводят холодным бульоном, смешанным с уксусом, доводят до кипения и охлаждают. Вместо пшеничной муки можно употреблять маисовый (кукурузный) крахмал.

460. Соус майонез со сметаной

Масло растительное	375	375	188	188
Яйца (желтки)	3 шт.	45	1 1/2 шт.	23
Горчица N 467	15	15	10	10
Сметана	550	550	775	775
Сахар	10	10	10	10
Выход:	-	1000	-	1000

В готовый соус майонез (натуральный) добавляют сметану и перемешивают. Подают его к холодным блюдам из мяса и рыбы, а также используют для заправки салатов.

461. Соус хрен

Хрен (корень)	470	300	470	300
Уксус 9-процентный	250	250	250	250
Свекла	255	200 <1>	-	-
Сахар	20	20	20	20
Соль	20	20	20	20
Вода (кипяток)	250	250	450	450
Выход:	-	1000	-	1000

<1> Вес вареной и очищенной свеклы.

Натертый на терке или пропущенный через мясорубку хрен заваривают кипятком, накрывают крышкой и дают остыть, потом добавляют соль, сахар и разводят уксусом.

При изготовлении соуса хрен со свеклой добавляют вареную свеклу, пропущенную через мясорубку или натертую на терке.

462. Маринад овощной с томатом

Морковь	625	500	750	600
Лук репчатый	238	200	178	150
Томат-пюре	200	200	150	150
Масло растительное	100	100	100	100
Рыбный бульон	250	250	250	250
Уксус 3-процентный	300	300	300	300
Сахар	30	30	25	25

Выход:	-	1000	-	1000

Овощи шинкуют соломкой или натирают на терке, пассируют до готовности на растительном масле, добавляют томат-пюре и пассируют еще 7 - 10 мин. После этого добавляют рыбный бульон, уксус, душистый перец горошком, лавровый лист, гвоздику, корицу и варят 15 - 20 мин. В конце варки добавляют соль, сахар.

В этот соус можно добавить пассированный сладкий стручковый перец (100 - 150 г), соответственно уменьшив закладку остальных овощей.

463. Маринад овощной без томата

Морковь	875	700	1000	800
Лук репчатый	238	200	178	150
Масло растительное	100	100	100	100
Уксус 3-процентный	500	500	500	500
Сахар	30	30	25	25
Крахмал картофельный	20	20	20	20
или мука пшеничная	30	30	30	30
Выход:	-	1000	-	1000

Шинкованные соломкой овощи пассируют на растительном масле, добавляют уксус, душистый перец горошком, гвоздику, лавровый лист и варят 15 - 20 мин. В конце варки добавляют соль, сахар, разведенный водой крахмал или муку и прогревают до загустения.

464. Желе мясное или рыбное

Кости мясные	1000	1000	-	-
или рыбные	1000	1000	-	-
или кожа свиная	-	-	600	600
Желатин	40	40	-	-
Морковь	25	20	25	20
Лук репчатый	24	20	24	20
Петрушка (корень)	13	10	13	10
или сельдерей (корень)	15	10	15	10
Уксус 9-процентный	15	15	50	50
Яйца (белки)	3 шт.	75	3 шт.	75
Лавровый лист	0,3	0,3	0,3	0,3
Гвоздика	-	-	0,5	0,5
Перец черный горошком	-	-	0,5	0,5
Выход:	-	1000	-	1000

Из костей мясных, рыбных и других продуктов, используемых для заливных блюд, варят бульон с добавлением кореньев. Готовый бульон процеживают и обезжиривают. В горячий бульон кладут предварительно размоченный в холодной воде желатин и размешивают до полного растворения. Затем добавляют соль, лавровый лист, перец горошком, гвоздику, уксус и вводят половину яичных белков, тщательно смешанных с пятикратным количеством холодного бульона (оттяжка). Все это размешивают, доводят до кипения, добавляют остальные белки и вновь доводят до кипения. Готовое желе процеживают.

465. Заправка для салатов

Масло растительное	350	350	250	250
Уксус 3-процентный	650	650	750	750
Сахар	45	45	50	50
Перец молотый	2	2	2	2
Соль	20	20	20	20
Выход:	-	1000	-	1000

466. Заправка горчичная

Масло растительное	300	300	400	400
Яйца (желтки)	3 шт.	45	-	-
Горчица столовая N 467	50	50	100	100
Уксус 3-процентный	650	650	450	450
Сахар	50	50	50	50
Соль	20	20	10	10
Перец молотый	1	1	2	2
Выход:	-	1000	-	1000

Горчицу, соль, сахар, перец молотый и яичные желтки взбивают с растительным маслом так же, как при изготовлении майонеза (N 459), разводят уксусом и процеживают.

Заправку, приготовленную по I колонке, используют для салатов, а заправку по колонке II - для сельди.

467. Столовая горчица

Горчица сухая (порошок)	-	-	290	290
Вода	-	-	490	490
Уксус 9-процентный	-	-	200	200
Сахар	-	-	45	45
Масло растительное	-	-	25	25
Соль	-	-	35	35
Корица	-	-	0,1	0,1
Гвоздика	-	-	0,1	0,1
Специи	-	-	-	-
Выход:	-	-	-	1000

В горячую воду добавляют соль, корицу, гвоздику, лавровый лист и варят до полного растворения сахара и соли. Полученный отвар процеживают, охлаждают, после чего в него добавляют уксус. Горчичный порошок, протертый через частое сито, смешивают с отваром (50%) и тщательно растирают; затем массу размешивают через каждые четыре часа. На вторые сутки в горчицу добавляют остальной отвар и все количество растительного масла. Для того, чтобы горчица была хорошего качества, необходимо дать ей созреть, поэтому горчицу выдерживают еще в течение 1 - 2 суток, периодически ее размешивая.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ 1 Л СТОЛОВЫХ РАСТВОРОВ УКСУСНОЙ КИСЛОТЫ ИЗ УКСУСНОЙ ЭССЕНЦИИ (80%) И 9% УКСУСА

	Уксусная эссенция (80%), мл	Вода, мл	Уксус, 9%	Вода, мл
Уксус 2%	25	975	220	780
Уксус 3%	35	965	335	665
Уксус 4%	50	950	445	555
Выход:	-	1000	-	1000

СЛАДКИЕ СОУСЫ И СИРОПЫ

Сладкие соусы используют к крупяным биточкам и котлетам, запеканкам из круп и макаронных изделий. Кроме того, многими сладкими соусами и сиропами поливают некоторые свежие фрукты и ягоды, подвергнутые различной тепловой обработке, кремы и другие блюда. Готовят сладкие соусы и сиропы из свежих, сушеных ягод и фруктов, а также из повидла и джема. Технология приготовления этих соусов такая же, как и киселей, но делают их более жидкими.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО

468. Соус из клюквы

Клюква	126	120	105	100
Сахар	120	120	100	100
Крахмал картофельный	30	30	30	30
Выход:	-	1000	-	1000

Клюкву перебирают и промывают, после чего разминают деревянным пестиком и отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой и кипятят 5 - 8 мин., затем процеживают. В этот отвар добавляют сахар и вновь нагревают до кипения. Одновременно разводят крахмал холодной кипяченой водой или ягодным отваром (рец. N 474). В горячий ягодный сироп сразу вливают процеженный крахмал и, помешивая, быстро доводят до кипения. После этого в него вливают ранее отжатый сок.

	БРУТТО	НЕТТО
469. Соус яблочный		
Яблоки свежие	256	225
Сахар	125	125
Крахмал картофельный	30	30
Корица молотая	1	1
Кислота лимонная	1	1
Выход:	-	1000

Свежие яблоки с удаленной семенной коробочкой предварительно отваривают с добавлением сахара и лимонной кислоты, затем протирают, доводят до кипения и заваривают крахмалом (N 474). В готовый соус кладут корицу. Можно соус готовить без корицы.

470. Соус из ягодного экстракта		
Клюквенный или черносмородиновый экстракт	25	25
Сахар	200	200
Крахмал картофельный	40	40
Выход:	-	1000

Экстракт разводят горячей водой, процеживают, добавляют сахар, нагревают до кипения и заваривают картофельным крахмалом (см. ниже).

471. Сироп абрикосовый		
Абрикосы свежие	600	515
или курага	110	110
Сахар	600	600
Выход:	-	1000

Свежие абрикосы погружают на 30 - 40 сек. в кипяток, снимают с них кожицу, разрезают на 4 части, удаляют косточку, засыпают сахаром, выдерживают 2 - 3 часа и кипятят 5 - 8 мин.

Курагу перебирают, промывают, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой и оставляют на 2 - 4 часа. После набухания ее варят в той же воде до готовности, протирают, добавляют сахар и при помешивании проваривают до загустения. Готовый соус охлаждают.

472. Сироп		
Сахар	525	525
Вода или фруктовый отвар	650	650
Кислота лимонная	2	2
Выход:	-	1000

473. Сироп вишневый

Вишня	600	510
Сахар	600	600
Выход:	-	1000

Вишню освобождают от плодоножек и промывают холодной водой. Затем удаляют косточки, а мякоть протирают, засыпают сахаром, кипятят 1 - 2 мин. и охлаждают.

СОУСЫ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

Некоторые соусы, приготовляемые в предприятиях общественного питания, могут быть заменены или обогащены готовыми соусами, которые выпускают предприятия пищевой промышленности.

В состав многих готовых соусов входят такие сезонные продукты, как помидоры, ягоды, плоды и др. Использование соусов промышленного производства позволяет расширить ассортимент соусов, применяемых в общественном питании.

Фруктовые соусы приготовляют из свежих, зрелых, отборных яблок, абрикосов, персиков, айвы и других фруктов. Соусы используют к крупяным и мучным блюдам, их можно добавлять в соус майонез и использовать для заправки салатов.

Соус ткемали, приготовленный из пюре слив ткемали с добавлением базилика, кинзы, чеснока и красного перца, обладает кисловато-острым вкусом. Он широко применяется для блюд кавказской кухни.

Соус томатный острый приготовляют либо из свежих помидоров, либо из томата-пюре с добавлением сахара, уксуса, соли, лука, чеснока и пряностей, применять его можно при изготовлении многих мясных, рыбных и овощных блюд.

Соус "Кубанский" приготовляют из свежих зрелых помидоров путем уваривания их с сахаром, чесноком, солью, уксусом и пряностями. Так же, как и томатный острый, его можно применять для мясных, рыбных, овощных блюд, а также добавлять в красный соус кулинарного изготовления и в майонез.

Соус "Южный" относится к деликатесным соусам. Он отличается острым вкусом и пряным ароматом. Готовят его из соевого ферментативного соуса с добавлением яблочного соуса, томата-пасты, печенки, растительного масла, разнообразных специй, пряностей, лука, чеснока, изюма, уксуса, мадеры. Соус используют для рыбных, мясных и овощных блюд; широко применяют для блюд восточной кухни.

Соус майонез промышленного производства обладает всеми достоинствами лучших и деликатесных соусов. Майонез используют к самым разнообразным блюдам из мяса, рыбы, домашней птицы и овощей. Им заправляют салаты и винегреты, его добавляют в разнообразные блюда и закуски. Кроме основного соуса майонез, который является универсальным, заводы пищевой промышленности выпускают майонез с томатом, хреном, корнишонами, пряностями. Все они находят широкое применение в кулинарии.

XIV. СЛАДКИЕ БЛЮДА

Сладкое обычно подают в качестве третьего блюда к обеду. Ассортимент сладких блюд весьма разнообразен, однако в столовых, обслуживающих рабочих и студентов, наибольшим спросом пользуются кисели, компоты, желе, муссы, пудинги. Питательная ценность сладких блюд определяется теми продуктами, которые использованы для их приготовления.

Для сладких блюд обычно используют различные плоды и ягоды в свежем и сушеном виде, фруктово-ягодные соки, экстракты, сиропы, а также яйца, молоко, сливки, мучные и крупяные продукты. Кроме того, для улучшения вкуса и ароматизации сладких блюд применяют ваниль, ванилин, корицу, цедру цитрусовых плодов, лимонную кислоту, кофе, какао и другие вкусовые и ароматизирующие средства.

В качестве желирующих веществ для приготовления киселей, желе употребляют крахмал и желатин.

Свежие и сушеные плоды и ягоды перед переработкой на пюре и соки перебирают, промывают, очищают от веточек, а некоторые из них также от кожицы, косточек и семян.

КИСЕЛИ

Кисели приготавливают из свежих и сушеных плодов и ягод, фруктово-ягодных соков, сиропов, пюре, а также из ягодных экстрактов, молока и некоторых других продуктов. Чаще всего кисели варят из клюквы, смородины, клубники, малины, вишни, кизила, слив и яблок.

В состав киселей входят крахмал картофельный и кукурузный (маисовый). Для фруктово-ягодных киселей следует использовать картофельный крахмал, так как на маисовом крахмале кисель получается мутным. Для молочных киселей, наоборот, лучше употреблять кукурузный (маисовый) крахмал, так как вкус киселя с этим крахмалом более нежный.

По консистенции кисели делятся на густые, средней густоты и полужидкие.

Первые два вида киселей отпускаются в качестве самостоятельного блюда.

Для приготовления 1 кг густого киселя необходимо 60 - 80 г картофельного крахмала. Густые кисели после введения в них крахмала проваривают на слабом огне.

Готовые густые кисели после приготовления тотчас разливают в смоченные водой и посыпанные сахарным песком формы или противни и охлаждают. При отпуске кисель выкладывают из формы на тарелку, поливают фруктово-ягодным сиропом или отдельно к нему подают холодное молоко (100 - 150 г на порцию) или сливки. Для приготовления 1 кг киселя средней густоты необходимо 35 - 50 г картофельного крахмала. После соединения с крахмалом кисели не кипятят, а только доводят до кипения, горячим и разливают по 150, 200 г в стаканы.

Для приготовления 1 кг киселя полужидкой консистенции необходимо 20 - 40 г картофельного крахмала. Эти кисели в основном используют как соусы для пудингов, запеканок и других крупяных изделий.

На 1 кг киселя (любой консистенции) из свежих плодов и ягод берется 850 - 900 г воды, а из сушеных - 900 - 950 г.

Ниже даны нормы продуктов на 1 кг киселя средней густоты. Для приготовления киселей другой консистенции изменяется только норма закладки крахмала, норма же остальных продуктов не меняется.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
474. Кисель из свежих ягод				
Клюква	126	120	105	100
или брусника	133	120	111	100
или черника	163	160	122	120
или вишня	168	160	126	120
или смородина черная	122	120	102	100
или смородина красная	128	120	106	100
или земляника садовая (клубника)	141	120	118	100
или земляника лесная	128	120	106	100
или малина	188	160	141	120
или кизил	163	160	122	120
или алыча	172	160	129	120
или мирабель	188	160	-	-
или сливы	178	160	133	120
или крыжовник	122	120	102	100
Сахар	120	120	100	100
Крахмал картофельный	45	45	45	45
Кислота лимонная <1>	2	2	2	2
Выход:	-	1000	-	1000

<1> Добавляется в кисели из черники, вишни, земляники, малины.

Ягоды: клюкву, бруснику, смородину, чернику или вишню перебирают, хорошо промывают холодной питьевой водой, разминают деревянным пестиком в неокисляющейся посуде или протирают на протирочной машине. Отжатый сок от ягод сливают в посуду и ставят на холод.

Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть мезги 5 - 6 частей воды), доводят до кипения, проваривают при слабом нагреве 4 - 6 мин. и протирают через сито. В полученный отвар (часть его охлаждают и используют для разведения крахмала) добавляют сахар и доводят до кипения.

Крахмал разводят охлажденным отваром из мезги (на 1 часть крахмала 4 части отвара), процеживают и при помешивании сразу вливают в подготовленный горячий отвар, после чего его снова доводят до кипения и добавляют отжатый ягодный сок.

Подготовленную клубнику, землянику, малину протирают, используя протирочную машину или частое капроновое сито. Полученное пюре ставят на холод. Оставшуюся от ягод мезгу заливают горячей водой, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения и процеживают. В дальнейшем варят кисель так же, как клюквенный.

Кизил, алычу, сливу, мирабель или крыжовник варят с небольшим количеством воды в течение 7 - 10 мин., затем ягоды протирают, соединяют с отваром, добавляют сахар и заваривают крахмал. Готовый кисель отпускают (см. выше).

475. Кисель из яблок, из яблок с клюквой

Яблоки	148	130	170	150
Клюква	21	20	-	-
Сахар	100	100	100	100
Крахмал картофельный	40	40	40	40
Кислота лимонная	0,5	0,5	1	1
Выход:	-	1000	-	1000

Из клюквы отжимают сок, из мезги приготовляют отвар; яблоки с кожицей (без семенной коробочки) нарезают ломтиками, заливают горячей водой и варят до готовности, затем их протирают. Полученное пюре смешивают с отваром из мезги, сахаром и лимонной кислотой и заваривают крахмал, как в рецептуре N 474, после этого в кисель вливают отжатый сок клюквы.

В случае приготовления киселя без клюквы яблоки с кожицей (без семенной коробочки) нарезают ломтиками, заливают горячей водой и варят в закрытой посуде до готовности. Затем яблоки протирают, соединяют с отваром, в котором они варились, добавляют сахар, лимонную кислоту и заваривают крахмал, а далее, как указано выше.

Готовый кисель отпускают (см. выше). Кисель можно подавать со взбитыми сливками (N 523) 20 г на порцию.

476. Кисель из клюквы (густой)

Клюква	-	-	105	100
Сахар	-	-	100	100
Крахмал картофельный	-	-	80	80
Выход:	-	-	-	1000

Кисель приготовляют так же, как описано в рецептуре N 474.

477. Кисель клюквенный с молоком, сливками <1>

Кисель клюквенный густой (готовый N 476)	-	-	150	150
Молоко	-	-	53	50 <2>
или сливки	-	-	50	50
или взбитые сливки N 523	-	-	25	25
Выход: с молоком или сливками	-	-	-	200
или со взбитыми сливками	-	-	-	175

<1> С молоком, сливками отпускают также кисели из черной смородины, абрикосов сушеных и др.

<2> Вес кипяченого молока.

Кисель наливают в стаканы или креманки и охлаждают. Затем, не размешивая, добавляют холодное кипяченое молоко или сливки, или взбитые сливки. Молоко или сливки можно подать отдельно в молочнике.

478. Кисель апельсиновый или мандариновый

Апельсины	-	-	357	250
или мандарины	-	-	338	250
Сахар	-	-	120	120
Крахмал картофельный	-	-	40	40
Лимонная кислота	-	-	0,5	0,5
Выход:	-	-	-	1000

Отжимают сок. Для этого апельсины или мандарины очищают от корки, удаляют семена и протирают при помощи протирочной машины или через капроновое сито.

Из цедры приготовляют отвар. Дальнейшее приготовление киселя такое же, как клюквенного (N 474).

479. Кисель из ревеня

Ревень (черешки)	300	225	200	150
Сахар	160	160	120	120
Крахмал картофельный	40	40	45	45
Апельсиновая или лимонная цедра	5	5	5	5
Выход:	-	1000	-	1000

Очищенный ревень нарезают на кусочки (1 - 2 см) и отваривают в воде до мягкости. Затем протирают, добавляют сахар, апельсиновую или лимонную цедру, снятую в виде ленты, доводят до кипения, процеживают и заваривают крахмалом.

480. Кисель из сушеных яблок
или из сушеных яблок с клюквой

Яблоки сушеные	50	50	60	60
Сахар	150	150	120	120
Клюква	32	30	-	-
Крахмал картофельный	35	35	40	40
Кислота лимонная	-	-	1	1
Выход:	-	1000	-	1000

Перебранные и промытые сушеные яблоки заливают горячей водой и оставляют в закрытой посуде на 2 часа для набухания. Когда яблоки набухнут, их варят в той же воде при слабом кипении. Отварные яблоки протирают, соединяют с отваром, сахаром, лимонной кислотой и заваривают крахмал (см. выше). После этого соединяют с сырым клюквенным соком (см. выше), кисель размешивают и охлаждают.

481. Кисель из сушеных абрикосов

Абрикосы сушеные (курага)	120	120	100	100
Сахар	120	120	100	100
Крахмал картофельный	45	45	45	45
Кислота лимонная	1	1	1	1
Выход:	-	1000	-	1000

Курагу промывают, заливают горячей водой и варят до готовности. После этого ее протирают, соединяют с отваром, сахаром, добавляют лимонную кислоту и заваривают крахмал, как в рецептуре N 474.

482. Кисель из сушеной черники

Черника сушеная	75	75	50	50
Сахар	120	120	100	100
Крахмал картофельный	45	45	45	45
Кислота лимонная	1	1	1	1

Выход:	-	1000	-	1000

Чернику промывают, заливают 7-кратным количеством горячей воды и варят в той же воде в течение 15 мин. Отвар сливают, ягоды мнут, снова заливают водой и вторично вываривают. Первый и второй отвары соединяют, добавляют сахар, лимонную кислоту и заваривают крахмал, как в рецептуре N 474.

483. Кисель из шиповника (витаминный)

Порошок шиповника	-	-	20	20
Сушеные плоды шиповника	40	40	-	-
Сахар	120	120	120	120
Крахмал картофельный	50	50	50	50
Кислота лимонная	1,5	1,5	1,5	1,5
Выход:	-	1000	-	1000

Порошок шиповника просеивают через сито с размерами ячеек не более 1 мм. Оставшийся на сите крупный порошок шиповника высыпают в кипящую подкисленную воду и кипятят 5 - 10 мин. в закрытой посуде, затем процеживают. Для более полного извлечения витамина эту операцию повторяют еще один раз. Первый и второй отвары соединяют, прибавляют отсеянный мелкий порошок шиповника, сахар и заваривают крахмал.

Из целых сушеных плодов шиповника отвар готовят так же, как из черники (N 482).

484. Кисель из сока плодово-ягодного

Сок клюквенный или смородиновый, или апельсиновый, или мандариновый, или черничный, или вишневый, или брусничный, или сливовый, или абрикосовый, или виноградный	300	300	250	250
Сахар	100	100	100	100
Крахмал картофельный	50	50	50	50
Кислота лимонная <1>	1	1	1	1
или клюква <1>	32	30	32	30
Выход:	-	1000	-	1000

<1> Добавляется в кисели из апельсинового, мандаринового, черничного, сливового, абрикосового, вишневого соков.

Из части сока (50%), предназначенного для киселя, приготовляют отвар. Остальной сок добавляют сразу же после заваривания крахмала (N 474).

Вместо лимонной кислоты в кисель можно добавить клюквенный отвар.

485. Кисель из сиропа плодово-ягодного

Сироп алычевый или апельсиновый, или сливовый, или клюквенный, или вишневый, или гранатовый, или черносмородиновый	200	200	170	170
Крахмал картофельный	50	50	50	50
Выход:	-	1000	-	1000

Приготавливают так же, как кисель из натурального плодово-ягодного сока (N 484).

486. Кисель из соуса фруктового

Соус фруктовый (консервы)	200	200	175	175

Сахар	100	100	80	80
Крахмал картофельный	35	35	35	35
Кислота лимонная	1	1	1	1
Клюква	32	30	32	30
Выход:	-	1000	-	1000

Способ приготовления такой же, как киселя из плодово-ягодного сока (N 484).

487. Кисель из джема или варенья, или повидла

Джем или варенье, или повидло	160	160	120	120
Сахар	40	40	40	40
Крахмал картофельный	35	35	35	35
Кислота лимонная <1>	1,5	1,5	1,5	1,5
Выход:	-	1000	-	1000

<1> Для киселя из клюквенного джема, варенья лимонную кислоту не используют.

Джем, варенье, повидло разводят (до нормы) горячей водой и нагревают до кипения. Затем процеживают через сито, одновременно протирая ягоды, добавляют сахар, лимонную кислоту и заваривают крахмал (как в рецептуре N 474).

488. Кисель из экстракта ягодного

Экстракт клюквенный, черносмородиновый	20	20	15	15
Сахар	120	120	100	100
Крахмал картофельный	50	50	50	50
Выход:	-	1000	-	1000

Экстракт процеживают через марлю, разводят (до нормы) горячей водой, добавляют сахар, нагревают до кипения и заваривают крахмал (как в рецептуре N 474).

489. Кисель из концентрата (сухого киселя)

Кисель сухой	120	120	120	120
Сахар	75	75	50	50
Кислота лимонная <1>	1	1	1	1
Выход:	-	1000	-	1000

<1> Лимонную кислоту используют в том случае, если кислотность концентрата недостаточна.

Сухой кисель разводят равным количеством холодной кипяченой воды; полученную смесь вливают в кипяток, добавляют сахар, лимонную кислоту и, непрерывно помешивая, доводят до кипения.

490. Кисель молочный

Молоко	900	900	700	700
Вода	-	-	200	200
Сахар	80	80	80	80
Крахмал кукурузный (маисовый)	50	50	50	50
Ванилин	0,03	0,03	0,03	0,03

Выход:	-	1000	-	1000

В кипящем молоке растворяют сахар, вливают предварительно разведенный холодным молоком и процеженный через капроновое сито маисовый крахмал и, непрерывно помешивая, варят при слабом кипении в течение 8 - 10 мин. К концу варки добавляют ванилин.

	БРУТТО	НЕТТО
491. Кисель молочный (густой)		
Молоко	900	900
Сахар	80	80
Крахмал кукурузный (маисовый)	75	75
Ванилин	0,03	0,03
Выход:	-	1000

Способ приготовления см. в рецептуре N 490.

492. Кисель молочный с сиропом или вареньем, или конфитюром, или джемом		
Кисель молочный (густой) N 491	180	180
Сироп N 472, 473	40	40
или варенье, или конфитюр, или джем	20	20
Выход: с сиропом	-	220
с вареньем, конфитюром, джемом	-	200

При отпуске кисель поливают сиропом или кладут варенье или джем. Кисель можно отпускать без сиропа и варенья по 200 г на порцию.

КОМПОТЫ

Компоты из свежих консервированных (в банках), сушеных фруктов и ягод приготавливают из одного какого-либо вида или смеси нескольких их видов в различных сочетаниях. Хороши компоты из консервированных фруктов, ягод, смешанных со свежими.

Консервированные фрукты и ягоды, выпускаемые промышленностью, готовят на сиропе, содержащем в среднем 20% сахара. При их использовании сироп разбавляют.

Банки с консервированными фруктами и ягодами, предназначенные для приготовления компотов, перед вскрытием тщательно промывают теплой водой и обтирают чистым полотенцем.

Для приготовления компотов из сухофруктов сушеные фрукты и ягоды перебирают, удаляя посторонние примеси, тщательно промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз.

Для улучшения вкуса компоты из сухофруктов рекомендуется варить за 10 - 12 час. до их реализации, так как в результате настаивания в отвар переходят ароматические и вкусовые вещества фруктов (органические кислоты, минеральные соли, сахара), а фрукты пропитываются сахарным сиропом.

При недостаточной кислотности в компоты добавляют лимонную кислоту.

Компоты отпускают охлажденными до температуры 12 - 15 °С по 150 - 200 г на порцию.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
493. Компот абрикосовый или яблочный, или вишневый, или сливовый и др.				
Абрикосы	349	300	233	200
или яблоки	341	300	227	200
или айва	341	300	227	200
или груши	333	300	222	200
или сливы, персики	333	300	222	200

или черешня, вишня	316	300	211	200
Сахар	150	150	120	120
Кислота лимонная	1	1	1	1
Выход:	-	1000	-	1000

Яблоки, груши, айву обрабатывают следующим образом: колончатой выемкой удаляют сердцевину, не очищая их от кожицы. Чтобы яблоки и айва не темнели, их до варки погружают в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой. Из сердцевины яблок, груш и айвы приготовляют отвар, в который после процеживания добавляют сахар. В приготовленный сироп погружают подготовленные фрукты. Яблоки и груши чаще всего варят при слабом кипении не более 6 - 8 мин. Быстроразваривающиеся сорта яблок (антоновские и др.) и очень спелые груши не варят, а кладут в кипящий сироп, сейчас же прекращают нагревание и оставляют в сиропе до охлаждения.

Сливы, персики, абрикосы разрезают пополам и удаляют косточки, черешню и вишню перебирают и удаляют плодоножки. Затем их закладывают в горячий сахарный сироп и доводят до кипения.

494. Компот из крыжовника и вишни или черной смородины и крыжовника

Крыжовник	153	150	153	150
Вишня	158	150	-	-
Черная смородина	-	-	153	150
Сахар	150	150	120	120
Выход:	-	1000	-	1000

Ягоды перебирают, удаляют у них плодоножки и промывают. В горячей воде растворяют сахар, кладут подготовленные ягоды, доводят до кипения и охлаждают.

495. Компот из яблок и слив

Яблоки	170	150	114	100
Сливы	167	150	111	100
или алыча	161	150	108	100
Сахар	150	150	120	120
Лимонная кислота	1	1	1	1
Выход:	-	1000	-	1000

Яблоки варят, как описано в рецептуре N 493, добавляют сливу или алычу с предварительно удаленными косточками, доводят до кипения и охлаждают.

496. Компот апельсиновый или мандариновый

Апельсины	100	70	71	50
или мандарины	95	70	68	50
Сахар	40	40	30	30
Выход:	-	200	-	200

Апельсины или мандарины очищают от кожи, нарезают кружочками (мандарины можно разделить на дольки) и укладывают в стаканы или креманки. В горячей воде растворяют сахар, варят 10 - 12 мин., добавляют цедру, которую предварительно очищают от белой мякоти и нарезают тонкой соломкой. Полученный сироп процеживают и после охлаждения заливают им апельсины и мандарины.

	БРУТТО	НЕТТО

497. Компот из консервированных фруктов

Яблоки	125	125
Персики	100	100
Сливы	75	75
Черешня	75	75
Вес фруктов	-	375
Сироп для фруктов	300	300
Сахар	25	25
Вода	300	300
Вес сиропа	-	625
Выход:	-	1000

Консервированные яблоки или персики нарезают дольками; сливы и черешню оставляют в целом виде. Фрукты и ягоды укладывают в стаканы или вазочки, чередуя их по цвету. Из воды и сахара варят сироп, добавляют в него консервированный сироп от фруктов и ягод, доводят до кипения, охлаждают и заливают им фрукты и ягоды.

498. Компот из свежих и консервированных фруктов

Груши	278	250
или яблоки	284	250
Вес вареных груш или яблок	-	200
Виноград	78	75
Персики консервированные	100	100
или черешня консервированная	100	100
Вес фруктов	-	375
Сироп от консервированных фруктов	175	175
Сахар	100	100
Вода	350	350
Вес сиропа	-	625
Выход:	-	1000

Свежие груши или яблоки моют, разрезают пополам, удаляют сердцевину, режут на дольки или ломтики, заливают горячим сиропом от консервированных фруктов, в который добавляют воду, сахар и кипятят. Виноград перебирают и промывают. Консервированные персики нарезают дольками, черешню оставляют в целом виде.

Подготовленные свежие и консервированные фрукты и ягоды раскладывают в стаканы, креманки или вазочки и заливают сиропом.

499. Компот из сушеных фруктов

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Яблоки	100	375 <1>	75	280 <1>
или груши	200	300 <1>	150	225 <1>
или курага	125	230 <1>	100	185 <1>
или чернослив	160	240 <1>	125	185 <1>
или урюк	160	300 <1>	125	230 <1>
или изюм	125	200 <1>	100	160 <1>
Сахар <2>	100	100	100	100
Кислота лимонная	1	1	1	1
Выход:	-	1000	-	1000

<1> Вес сваренных набухших сухофруктов.

<2> Для компота из изюма и чернослива сахара расходуется 75 г.

Сушеные фрукты перебирают, тщательно промывают 2 - 3 раза в теплой воде, затем заливают горячей водой, доводят до кипения, добавляют сахар, лимонную кислоту и варят до готовности.

Сушеные груши в зависимости от величины и вида варятся 1 - 2 часа, яблоки - 20 - 30 мин., чернослив, урюк, курага - 10 - 20 мин., изюм - 5 - 10 мин.

Для улучшения вкуса компот из сушеных фруктов готовят накануне с таким расчетом, чтобы иметь возможность выдержать его в холодном помещении 10 - 12 час. для настаивания.

500. Компот из смеси сушеных фруктов

Яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм и др.	125	375 <1>	100	300 <1>
Сахар	100	100	100	100
Кислота лимонная	1	1	1	1
Выход:	-	1000	-	1000

<1> Вес сваренных набухших сухофруктов.

Сушеные фрукты перебирают, сортируют, отделяя яблоки и груши, так как они варятся значительно дольше остальных фруктов. В остальном способ приготовления см., как в предыдущей рецептуре.

При варке сухофруктов следует соблюдать очередность закладки, исходя из времени, необходимого для доведения их до готовности (N 499).

СВЕЖИЕ ПЛОДЫ И ЯГОДЫ

Свежие плоды и ягоды перед отпуском перебирают, удаляют испорченные экземпляры, плодоножку, сорные примеси, промывают и ополаскивают холодной питьевой водой.

При отпуске ягоды посыпают сахаром-песком или подают его отдельно.

Быстрозамороженные плоды и ягоды промышленность выпускает натуральными, в картонных коробках, с сахаром и сахарным сиропом в стеклянных банках. Перед использованием их распаковывают и спустя 10 - 15 мин. после оттаивания промывают и раскладывают на десертные тарелки. Оттаявшие плоды и ягоды хранить нельзя.

501. Ягоды натуральные (свежие)

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Вишня	158	150	105	100
или черешня	158	150	105	100
или черника	153	150	102	100
или земляника садовая (клубника)	176	150	118	100
или малина	176	150	118	100
или виноград <1>	156	150	104	100
или клюква <2>	79	75	53	50
Сахар	15	15	15	15
Выход: ягод, кроме клюквы	-	165	-	115
клюквы	-	105	-	80

<1> Виноград подают без сахара.

<2> Для клюквы норма сахара увеличивается вдвое.

У вишни, черешни, черники удаляют плодоножки, землянику садовую (клубнику), малину, клюкву перебирают, у винограда удаляют горбыльки, затем ягоды промывают холодной питьевой водой. Перед подачей их укладывают на десертную тарелку и посыпают сахарным песком.

Можно подавать ягоды и без сахара. Виноград можно подать целой кистью, вишню и черешню с плодоножкой.

502. Плоды натуральные (свежие)

Яблоки или груши, или персики, или абрикосы, или бананы	150	150	100	100
Выход:	-	150	-	100

Плоды перебирают, моют и ополаскивают (см. выше). Перед подачей их укладывают на десертную тарелку.

503. Арбуз, дыня натуральные

Арбуз	-	-	278	250
или дыня	-	-	260	200
Выход: арбуза	-	-	-	250
или дыни	-	-	-	200

Арбуз и дыню моют, разрезают вдоль на несколько частей; у дыни удаляют семена и нарезают ломтиками.

Плоды укладывают на десертную тарелку и подают.

Недостаточно ароматные и несладкие арбузы, дыни можно отпускать с сахаром или сахарной пудрой 10 - 15 г на порцию.

504. Быстрозамороженные (без сахара) ягоды и плоды <1>

Слива <2> или вишня, или смородина, или персики <2>, или абрикосы	100	100	60	60
Сироп N 472, 473	50	50	30	30
Выход:	-	150	-	90

<1> Замороженные ягоды и плоды можно подавать в любых сочетаниях (по 2 - 3 вида).

<2> Персики и крупные сливы нарезают в замороженном виде.

Быстрозамороженные плоды и ягоды полностью не дефростируют. Спустя 10 - 15 мин. после выдерживания на воздухе снимают обертку (картон, целлофан), затем их промывают холодной кипяченой водой, раскладывают в порционную посуду, заливают теплым сиропом и дают настояться 25 - 30 мин.

505. Пюре из чернослива или яблок, или груш со взбитыми сливками

	БРУТТО	НЕТТО
Чернослив	45	67 <1>
или яблоки	72	63
или груши	70	63
Вес вареных яблок или чернослива, или груш	-	50
Сахар	20	20
Ванилин	0,01	0,01
Лимонная кислота	0,01	0,01
Взбитые сливки N 523	20	20
Выход:	-	90

<1> Вес набухшего чернослива с косточкой.

Перебранный и промытый чернослив варят до готовности и удаляют косточки. Мякоть пропускают через мясорубку с частой решеткой, а затем протирают.

Свежие яблоки или груши промывают, удаляют сердцевину, разрезают их на несколько частей, варят с добавлением лимонной кислоты в небольшом количестве воды (15% к весу плодов) при закрытой крышке и протирают (антоновские яблоки предварительно запекают).

В пюре вводят сахар, проваривают, охлаждают и добавляют ванилин. Приготовленное пюре раскладывают в вазочки и оформляют из кондитерского мешочка взбитыми сливками.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
506. Яблоки печеные				
Яблоки	114	100	92	81
Сахар	15	15	10	10
Вес готовых яблок	-	80	-	65
Сироп N 472, 473	-	20	-	-
Сахарная пудра	-	-	10	10
Выход:	-	100	-	75

Из яблок, не очищая их от кожицы, удаляют семена специальной выемкой; образовавшиеся в яблоках углубления заполняют сахарным песком. Подготовленные яблоки укладывают на железный луженый или алюминиевый противень, подливают небольшое количество воды и пекут в жарочном шкафу в течение 15 - 30 мин. в зависимости от сорта яблок.

Яблоки подают в горячем и холодном виде, поливают сиропом или посыпают сахарной пудрой.

ЖЕЛЕ, МУССЫ И ДРУГИЕ СЛАДКИЕ БЛЮДА

Желе, муссы приготовляют из свежих, консервированных и сушеных плодов и ягод, из фруктового пюре, плодово-ягодных соков, сиропов, экстрактов, молока. Желе готовят на желатине, мусс - на желатине или с манной крупой.

Крупку желатина перед использованием промывают холодной водой, откидывают на марлю или полотно, заливают восьмикратным количеством охлажденной кипяченой воды и оставляют для набухания на 1 - 1,5 часа. При набухании желатин увеличивается в объеме и весе в 6 - 8 раз.

Это следует учитывать при дозировке воды. Для желе из ягод и фруктов сначала готовят сок и отвар, как на кисель (см. выше). В отвар добавляют сахар, нагревают до кипения, кладут приготовленный желатин и перемешивают до полного растворения. Затем в смесь вливают сырой ягодный фруктовый сок и перемешивают до полного растворения.

После этого горячую смесь процеживают, охлаждают до 15 - 18 °С, разливают в формы, стаканы, чашки и ставят на 1,5 - 2 часа в холодное помещение (8 °С).

Для приготовления мусса в охлажденном до 70 - 80 °С сахарном сиропе растворяют желатин, предварительно замоченный в холодной воде, добавляют сок плодов или ягод, приготовленный, как для желе, размешивают и процеживают. Смесь охлаждают до 30 °С и взбивают (лучше на льду).

Как только масса увеличится в объеме в два-три раза и превратится в густую пену, ее раскладывают в формы и ставят в холодное место на 1 - 2 часа.

Желе, муссы отпускают по 100 - 150 г на порцию с фруктово-ягодным сиропом (по 20 г на порцию) и без него, со взбитыми сливками (20 - 30 г на порцию) и с молоком (100 - 150 г на порцию).

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
507. Желе из свежих ягод				
Клюква	147	140	126	120
или смородина черная	143	140	122	120
или клубника, или малина, или вишня	206	175	165	140
или смородина красная	149	140	128	120
или кизил	179	175	143	140
Сахар	140	140	120	120

Желатин	30	30	30	30
Кислота лимонная <1>	1	1	1	1
Выход:	-	1000	-	1000

<1> При изготовлении желе из клюквы, смородины, вишни, кизила лимонную кислоту не используют.

Из перебранных и промытых ягод отжимают сок, как для киселя, и хранят его на холоде. Оставшуюся мезгу заливают горячей водой, учитывая при этом количество отжатого сока, и варят 5 - 8 мин. Отвар процеживают. Желатин предварительно замачивают (см. выше). В процеженном отваре растворяют сахар, нагревают до кипения, удаляют с поверхности сиропа пену, добавляют замоченный набухший желатин (см. выше), размешивают до его полного растворения и доводят до кипения.

В подготовленный сироп с желатином добавляют ягодный сок, процеживают, разливают в порционные формочки и оставляют на холоде при температуре 8 °С в течение 1,5 - 2 часов для застывания.

Перед отпуском формочку с желе погружают на несколько секунд в горячую воду, слегка встряхивают и выкладывают желе на тарелку. Желе должно быть прозрачным. Если оно получилось мутным, его осветляют яичным белком.

Для этого белок, смешанный с равным количеством холодной воды, вливают в сироп и проваривают его в течение 5 - 10 мин. при слабом кипении. Осветленный сироп процеживают.

	БРУТТО	НЕТТО
508. Желе яблочное		
Яблоки	207	145
Сахар	120	120
Желатин	20	20
Кислота лимонная	1	1
Выход:	-	1000

Яблоки, очищенные от кожицы и семян, нарезают дольками и варят в подкисленной воде. В яблочный отвар добавляют сахар, лимонную кислоту и вводят желатин (см. выше). Вареные яблоки раскладывают в формочки, заливают желе и охлаждают.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
509. Желе из лимонов или апельсинов, или мандаринов				
Лимоны <1>	242	80	82	27
или апельсины	214	150	71	50
или мандарины	203	150	169	125
Сахар	140	140	120	120
Желатин	30	30	30	30
Кислота лимонная	1	1	1,5	1,5
Выход:	-	1000	-	1000

<1> Средний вес лимона 80 г - брутто.

В воду с сахаром, доведенную до кипения, кладут цедру, снятую с лимонов или апельсинов, или мандаринов, и предварительно замоченный в холодной воде желатин. После того как желатин растворится, вводят отжатый сок из лимонов или апельсинов, или мандаринов. Для желе из апельсинов в горячий сахаро-желатиновый сироп добавляют лимонную кислоту. Полученную массу процеживают, разливают в формы и охлаждают.

510. Желе с консервированными персиками и вишнями

Персики	30	30	50	50
Вишня	20	20	-	-
Сироп консервированного компота	40	100	40	100
Вода	47		47	
Сахар	10		10	
Желатин	3		3	
Кислота лимонная	0,1		0,1	
Выход:	-	150	-	150

Сиропы консервированных компотов разводят водой, добавляют сахар, соединяют с желатином, доводят до кипения, добавляют лимонную кислоту и процеживают. Персики, нарезанные тонкими ломтиками, и вишню укладывают в формы или вазочки, заливают теплым желе и охлаждают.

511. Желе из плодово-ягодного сока или ягодного экстракта

Сок вишневый или черносмородиновый и другие	300	300	250	250
или экстракт клюквенный или черносмородиновый	20	20	15	15
Сахар	140	140	120	120
Желатин	30	30	30	30
Выход:	-	1000	-	1000

В горячем сахарном сиропе растворяют набухший желатин (см. выше), добавляют плодово-ягодный сок или ягодный экстракт, процеживают, разливают в формы и охлаждают.

512. Желе из сиропа плодово-ягодного

Сироп виноградный или апельсиновый, или клюквенный, или черносмородиновый, или вишневый и др.	250	250	200	200
Желатин	30	30	30	30
Кислота лимонная <1>	1	1	1	1
Выход:	-	1000	-	1000

<1> При приготовлении желе из клюквенного и черносмородинового сиропа лимонную кислоту не используют.

Приготовляют так же, как желе из ягодного экстракта (N 511).

	БРУТТО	НЕТТО
513. Желе из молока		
Молоко	750	750
Сахар	120	120
Ванилин	0,03	0,03
Желатин	30	30
Выход:	-	1000

В горячее кипяченое молоко вводят сахар, ванилин и все доводят до кипения.

После этого добавляют подготовленный желатин (см. выше), размешивают, процеживают, разливают в формы и охлаждают.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
514. Мусс клюквенный				
Клюква	211	200	158	150
или сок клюквенный	200	200	150	150
Сахар	160	160	160	160
Желатин	27	27	20	20
Вес мусса	-	1000	-	1000
Сироп N 472, 473 или соус N 469, 470	-	200	-	200
Выход:	-	1000 / 200	-	1000 / 200

Основу для мусса (сироп с желатином), приготовленную так же, как для желе (N 507), охлаждают до 35 - 40 °С и взбивают до тех пор, пока смесь не превратится в пышную массу. Затем быстро, не давая полностью застыть (при температуре 30 - 35 °С), мусс разливают в формы и ставят для застывания. Перед отпуском форму с муссом на несколько секунд опускают в теплую воду. Мусс нарезают на порции, укладывают в креманку или вазочку и поливают соусом клюквенным или сиропом фруктово-ягодным (см. выше).

Мусс не разрешается взбивать в алюминиевой посуде, так как от этого изменяется его цвет и появляется привкус металла.

	БРУТТО	НЕТТО
515. Мусс лимонный		
Лимон <1>	242	80
Сахар	250	250
Желатин	27	27
Вес мусса	-	1000
Сироп N 472, 473	-	200
Выход:	-	1000 / 200

<1> Средний вес лимона 80 г - брутто.

С лимонов срезают цедру, затем их разрезают пополам и отжимают сок. Цедру заливают горячей водой, варят 5 - 6 мин., процеживают, в отвар добавляют сахар, вводят желатин (см. выше), затем полученную массу охлаждают и взбивают, как описано выше. При отпуске мусс поливают сиропом фруктово-ягодным (см. выше).

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
516. Мусс яблочный (на манной крупе)				
Яблоки	341	300	-	-
Сахар	150	150	-	-
Крупа манная	80	80	-	-
Кислота лимонная	1,5	1,5	-	-
Вес мусса	-	1000	-	-
Сироп N 472, 473	-	200	-	-
Выход:	-	1000 / 200	-	-

Яблоки после удаления сердцевины разрезают и варят. Отвар процеживают, яблоки протирают, смешивают с отваром, добавляют сахар, горячую воду до нормы и доводят до кипения. Затем вводят просеянную манную крупу и варят, помешивая, 15 - 20 мин. Смесь охлаждают до 40

°С, а затем вводят лимонную кислоту и взбивают до образования густой пенообразной массы, которую разливают в формы и охлаждают. При отпуске мусс поливают ягодным сиропом.

517. Мусс клюквенный или абрикосовый, или мандариновый (на манной крупе)

Клюква	-	-	147	140
или пюре абрикосовое, или мандариновое (консервы)	200	200	-	-
Сахар	150	150	150	150
Манная крупа	100	100	100	100
Вода	600	600	700	700
Вес мусса	-	1000	-	1000
Сироп N 472, 473	-	200	-	200
Выход:	-	1000 / 200	-	1000 / 200

Приготовляют отвар из клюквы. В пюре, разбавленное горячей водой, или отвар добавляют сахар и доводят до кипения. В остальном способ приготовления и отпуска мусса такой же, как яблочного (N 505).

518. Пудинг сахарный

Сухари ванильные	40	40	40	40
Молоко	80	80	80	80
Яйца	1/2 шт.	20	1/2 шт.	20
Сахар	15	15	15	15
Изюм	10	10	15	15
Цукаты	10	10	-	-
Маргарин или масло сливочное	5	5	5	5
Вес пудинга	-	150	-	140
Соус абрикосовый N 471	-	30	-	30
Выход:	-	180	-	170

Яичные желтки растирают с сахаром, разводят холодным молоком; этой смесью заливают ванильные сухари, разломанные на мелкие кусочки, и оставляют на 15 мин. для набухания. Когда сухари набухнут, добавляют перебранный и промытый изюм, цукаты, а затем аккуратно вводят взбитые белки. После этого массу раскладывают в смазанные маслом и посыпанные сухарями формочки и выпекают.

Пудинг можно готовить вареным. Для этого подготовленную массу укладывают на 2/3 объема в формы, смазанные маслом, посыпают сверху сахарным песком и варят на пару.

Пудинг поливают абрикосовым соусом и подают горячим.

	БРУТТО	НЕТТО
519. Шарлотка с яблоками		
Яблоки	500	350
Хлеб пшеничный (из муки высшего или 1-го сорта)	325	325
Молоко	150	150
Яйца	1 1/4 шт.	50
Сахар	100	100
Корица	1,0	1,0
Маргарин или масло сливочное	50	50
Вес готовой шарлотки с яблоками	-	850
Соус N 471	-	150
Выход:	-	1000

Очищенные от кожицы и семян яблоки нарезают мелкими ломтиками и пересыпают сахаром, смешанным с корицей. С хлеба срезают корки. Мякиш режут прямоугольными ломтиками толщиной 0,5 см. Оставшиеся от хлеба обрезки (примерно половина нормы) нарезают мелкими кубиками и подсушивают.

Ломтики хлеба смачивают с одной стороны в смеси яиц, молока и сахара, затем ими обкладывают (смоченной стороной вниз) дно и стенки смазанной жиром формы, в которой должна выпекаться шарлотка.

Подсушенные кусочки хлеба перемешивают с яблоками и корицей, заполняют этой смесью форму, сверху покрывают ломтиками хлеба и запекают в жарочном шкафу.

Готовую шарлотку с яблоками выдерживают в форме 10 мин., а затем выкладывают на блюдо или тарелку и поливают абрикосовым соусом.

520. Яблоки в тесте жареные

Яблоки	100	70
Сахар	3	3
Мука пшеничная	20	20
Яйца	1/2 шт.	20
Молоко	20	20
Сметана	5	5
Соль	0,2	0,2
Маргарин или масло сливочное	10	10
Вес жареных яблок	-	130
Сахарная пудра	10	10
Выход:	-	140

Яблоки без сердцевины и кожицы нарезают кружочками толщиной 0,5 см и посыпают сахаром. Приготовляют тесто: в желтки, отделенные от белков, кладут сахар, соль, сметану, муку, тщательно перемешивают и разводят молоком. Белки взбивают в густую пену и осторожно вводят в тесто. Кружочки яблок при помощи поварской иглы погружают в тесто, а затем быстро перекладывают в разогретый жир и обжаривают до образования золотистой корочки.

Жареные яблоки кладут на тарелку и посыпают сахарной пудрой.

КРЕМЫ И ВЗБИТЫЕ СЛИВКИ

Кремы приготовляют из густых (содержащих не менее 20% жира) сливок или сметаны с добавлением яиц, молока, сахара, плодово-ягодного пюре и желатина, а также различных вкусовых и ароматических продуктов.

Охлажденные сливки взбивают в пышную густую пену, добавляют яично-молочную смесь, в которую вводят ванилин, миндаль или другие вкусовые и ароматические продукты и растворенный желатин. Крем разливают в формочки или порционную посуду и охлаждают. При подаче его выкладывают в вазочки по 75, 100 и 125 г на порцию. Можно готовить кремы и без яично-молочной смеси. Подают крем с сиропами, соками и т.д.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
521. Крем, ванильный, шоколадный, кофейный				
Сливки (20-процентной жирности)	500	500	700	700
Сахар	150	150	-	-
Сахарная пудра	-	-	150	150
Молоко	211	200 <1>	-	-
Яйца	2 шт.	80	-	-
Желатин	20	20	20	20
Ванилин	0,15	0,15	-	-
или кофейный настой	50	50	50	50
или какао-порошок	30	30	-	-
Выход:	-	1000	-	1000

<1> Вес кипяченого молока.

Первый способ. Для яично-молочной смеси яйца растирают с сахаром, добавляют небольшой струйкой горячее кипяченое молоко и, непрерывно помешивая, нагревают до 70 - 80 °С. После этого при помешивании вводят предварительно замоченный и растворенный желатин, после чего смесь процеживают. Для ванильного крема в процеженную яично-молочную смесь добавляют ванилин или ванильный сахар.

Для кофейного крема смесь готовят с добавлением кофейного настоя (50 г кофе на 150 г кипятка). Для этого в кипящее молоко или воду всыпают натуральный молотый кофе, доводят до кипения и оставляют на 30 мин. для настаивания, затем процеживают через ткань.

Для шоколадного крема в горячую яично-молочную смесь добавляют какао-порошок.

Сливки взбивают на холоде до образования густой пышной пены. Во взбитые сливки, непрерывно помешивая, вводят охлажденную до комнатной температуры яично-молочную смесь.

Второй способ. Сахарную пудру, ванилин или какао-порошок вводят во взбитые сливки. Затем при непрерывном помешивании добавляют тонкой струйкой слегка остывший растворенный желатин (см. выше). Для кофейного крема желатин растворяют в крепком кофейном настое.

Готовый крем быстро разливают в формы и охлаждают. Перед отпуском форму с кремом опускают на несколько секунд в теплую воду, затем, вынув из воды, ее встряхивают и крем выкладывают на вазочку или десертную тарелку. При отпуске его поливают ягодным сиропом (см. выше) 30 г на порцию.

	БРУТТО	НЕТТО
522. Крем ванильный из сметаны		
Сметана	250	250
Сахар	150	150
Молоко	500	500
Яйца	2 шт.	80
Желатин	20	20
Ванилин	0,15	0,15
Выход:	-	1000

Охлажденную сметану взбивают до образования густой пышной массы и при непрерывном помешивании вводят в нее яично-молочную смесь с желатином (N 521). Крем быстро разливают в порционные формочки и охлаждают. При отпуске формочку опускают на несколько секунд в горячую воду, встряхивают, выкладывают на десертную тарелку и поливают ягодным сиропом (N 471 - 473) 30 г на порцию.

523. Взбитые сливки, сметана		
Сливки (35-процентной жирности)	900	900
или сметана	900	900
Сахарная пудра	150	150
Выход:	-	1000

В чистую охлажденную посуду наливают на 1/3 ее объема холодные сливки или сметану и взбивают до тех пор, пока не образуется густая, пышная и устойчивая пена. Во взбитые сливки или сметану при помешивании добавляют сахарную пудру.

Взбитые сливки можно готовить с добавлением шоколада, порошка какао (30 г на 1000 г), лимонной цедры (10 г на 1000 г) или миндаля (10 г нетто на 1000 г).

XV. НАПИТКИ

Напитки из чая, кофе, какао обладают тонким приятным ароматом, тонизирующими свойствами, возбуждают деятельность сердца и нервной системы благодаря содержанию в них кофеина и других физиологически активных веществ.

Чай, кофе и какао обладают способностью в процессе хранения терять свой аромат и поглощать посторонние запахи. Поэтому их следует хранить в сухих помещениях в тщательно закрытой таре, вдали от пряностей и других продуктов, выделяющих специфические запахи. Не

рекомендуется оставлять чай, кофе и какао (в виде остатков) в распечатанных пачках, незакрытых банках и др.

Ароматические и вкусовые вещества чая, кофе, какао очень летучи и разрушаются при кипячении и длительном хранении напитков. Приготовлять напитки надо по мере спроса небольшими порциями, не допуская кипения, длительного нагрева, повторного разогревания.

Температура горячих напитков при подаче должна быть не менее 75 °С.

ЧАЙ

Чай заваривают в фарфоровых чайниках, используя для заварки свежеприготовленный кипяток.

Перед заваркой чайник согревают, ополаскивают горячей водой, насыпают чай на определенное количество стаканов и заливают кипятком примерно на 1/3 объема чайника. Накрыв чайник салфеткой, чай оставляют на 5 - 10 мин. для настаивания, после чего доливают кипятком.

Кипятить заваренный чай или держать его на горячей плите нельзя, так как он приобретает неприятный запах и аромат чая ухудшается.

Не следует также смешивать сухой чай с заваренным.

На стакан чая (200 мл) расходуют 50 мл заварки, что равноценно 1 г сухого чая.

	I и II НЕТТО
524. Чай-заварка	
Чай	20
Выход: <1>	1000

<1> Здесь и далее в разделе "Напитки" выход приведен в миллилитрах.

525. Чай с сахаром	
Чай	1
Сахар	16
Выход:	200 / 16 <2>

<2> Здесь и далее в числителе указывается выход чая, а в знаменателе - вес сахара, варенья, джема и др.

В чашку или стакан наливают заварку чая (N 524) и доливают кипятком. Сахар по два куска на порцию подают отдельно.

При наличии спроса в летнее время чай процеживают и отпускают охлажденным до температуры 8 - 10 °С с сахаром или без сахара как прохладительный напиток.

	I НЕТТО	II НЕТТО
526. Чай с вареньем, джемом, повидлом или медом		
Чай	1	1
Варенье или джем, или мед	30	20
или повидло	40	30
Выход: с вареньем или джемом, или медом	200 / 30	200 / 20
с повидлом	200 / 40	200 / 30

Чай отпускают, как в предыдущей рецептуре. Джем, варенье, мед, повидло подают к чаю отдельно.

	НЕТТО
527. Чай с лимоном	
Чай	1
Сахар	16
Лимон	1/10 шт.
Выход:	200 / 16

Лимон нарезают тонкими кружочками. Лимон и сахар подают отдельно.

528. Чай с молоком	
Чай	1
Сахар	16
Молоко	50
Выход:	200 / 16

Чай подают, как описано в рецептуре N 525, а горячее молоко - отдельно.

КОФЕ

Промышленность выпускает кофе в зернах (сырой, жареный) и молотый. Молотый кофе вырабатывают натуральным и с добавлением цикория. Кроме того, выпускают кофе растворимый, вырабатываемый путем экстракции жареного натурального молотого кофе водой и последующей распылительной сушки жидкого экстракта, а также консервы: кофе со сгущенным молоком или сливками.

Для приготовления напитка сырые зерна натурального кофе не пригодны, поэтому их обжаривают в специальных аппаратах. Кофе можно жарить на толстостенных чугунных сковородах. Кофейные зерна насыпают слоем 2 - 3 см и, непрерывно помешивая, жарят до тех пор, пока они не приобретут темно-коричневый цвет. При этом надо тщательно следить, чтобы зерна не подгорали.

Жареные зерна измельчают на кофейной мельнице. Размалывать кофе рекомендуется в количествах, подлежащих немедленному использованию, так как молотый кофе быстро теряет аромат. Следует учитывать, что кофе крупного помола лучше сохраняет аромат, чем мелко измельченный, легче отстаивается от гущи и напиток получается более прозрачным.

	I и II НЕТТО
529. Кофе черный 1 вариант (для кофеварки "Экспресс")	
Кофе натуральный	6
Выход:	100
530. Кофе черный 2 вариант	
Кофе натуральный	40
или кофе растворимый	10
Выход:	1000

Черный кофе приготовляют в полуавтоматических кофеварках ("Экспресс") или электрокофеварках, или в небольших кастрюлях.

Кофе черный (1 вариант) варят преимущественно в кофеварках "Экспресс". Напиток получают путем экстрагирования отдельных порций кофе горячим паром при избыточном давлении, закладывают кофе на каждую порцию, т.е. на чашку емкостью 100 мл. Процесс

приготовления напитка в аппарате производится в соответствии с имеющейся при нем инструкцией и продолжается не более минуты.

При изготовлении в электрокофеварках кофе закладывают из расчета на 1 л напитка. Молотый кофе насыпают в сетку аппарата за 5 - 6 мин. до закипания воды. В процессе варки из кофе экстрагируются вкусовые и ароматические вещества. Для улучшения вкуса напитка отпускать его рекомендуется через 5 - 8 мин. после приготовления.

Кофе варят также в небольших кастрюлях, специально выделенных для этой цели. Перед его приготовлением кастрюлю ополаскивают кипятком, всыпают молотый кофе (по норме), заливают кипятком и доводят до кипения, но не кипятят. После этого кофе дают отстояться и сливают в кофейник либо наливают непосредственно в чашки, стаканы и подают.

Растворимый кофе готовят только в небольших кастрюлях по мере спроса. Кофе заливают кипятком и размешивают.

Отпускают кофе по 100, 150, 200 мл в чашках, в стаканах, сахар подают отдельно из расчета 16 г сахара на 100 мл кофе.

	I НЕТТО	II НЕТТО
531. Кофе с молоком или сливками		
Кофе натуральный с цикорием	40	30
Сахар	125	100
Молоко	375	250
или сливки (10% жирности)	125	100
Выход:	1000	1000

Варят концентрированный черный кофе, учитывая дальнейшее добавление молока или сливок. После этого в процеженный кофе добавляют горячее молоко или сливки, кладут сахар и доводят до кипения. Кофе с молоком или сливками отпускают по 200 мл в чашках или стаканах.

	I НЕТТО
532. Кофе с молоком, сливками из кофе растворимого	
Кофе растворимый	10
Сахар	125
Молоко	375
или сливки (10% жирности)	125
Выход:	1000

Кофе растворимый смешивают с сахаром, вливают горячее молоко (или сливки) и добавляют кипяток до нормы. Отпускают в чашках по 200 мл или в стаканах.

	I НЕТТО	II НЕТТО
533. Кофе из консервов "Кофе натуральный со сгущенным молоком и сахаром"		
Кофе натуральный со сгущенным молоком и сахаром (консервы)	250	200
Выход:	1000	1000

Кофе со сгущенным молоком заливают горячей водой, тщательно размешивают и доводят до кипения.

КАКАО

Какао приготовляют обычно в наплитной посуде (кастрюлях), при изготовлении какао смешивают с сахаром и варят на молоке или сливках, разбавленных водой.

	I НЕТТО	II НЕТТО
534. Какао с молоком или сливками		
Какао	30	20
Сахар	125	100
Молоко	650	500
или сливки (10% жирности)	375	250
Выход:	1000	1000

Порошок какао смешивают с сахарным песком, добавляют небольшое количество кипятка и растирают до образования однородной массы. После этого тонкой струей при непрерывном помешивании вливают горячее молоко или сливки и доводят до кипения. Отпускают какао в стаканах или в чашках.

535. Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"		
Какао со сгущенным молоком и сахаром (консервы)	250	200
Выход:	1000	1000

Готовят какао так же, как и кофе со сгущенным молоком (N 533).

МОЛОКО И МОЛОЧНОКИСЛЫЕ ПРОДУКТЫ

Промышленность выпускает молоко разливное (во флягах) и расфасованное (в бутылках и бумажных пакетах).

Молоко, поступившее во флягах, перед отпуском кипятят в посуде, предназначенной только для этой цели. Из бутылок и бумажных пакетов молоко, кефир и другие молочнокислые напитки наливают непосредственно в стаканы.

	НЕТТО
536. Молоко кипяченое	
Молоко	210
Выход:	200

	I НЕТТО	II НЕТТО
537. Кефир или ацидофилин, или простокваша, или ряженка с сахаром		
Кефир или ацидофилин, или простокваша, или ряженка	200	200
Сахар	10	5
Выход:	200 / 10	200 / 5

Молоко и молочнокислые продукты подают в стаканах, сахар - отдельно. Сахар можно добавлять в стакан.

Молочнокислые продукты можно отпускать без сахара.

ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ

Большинство прохладительных напитков готовят из лимонов, ревеня, клюквы, шиповника и других плодов.

При проваривании и настаивании плодов, а также процеживании напитка происходят потери влаги; в среднем они составляют от 5 до 10%. Величина потерь зависит от количества приготовляемого напитка, вида используемого продукта, а также от диаметра посуды и продолжительности нагревания, что учитывают при дозировке воды.

Отпускают напитки охлажденными в стаканах, а при групповом обслуживании - в кувшинах.

	БРУТТО	НЕТТО
538. Лимонный напиток		
Лимоны <1>	1 шт.	80
Сахар	120	120
Выход:	-	1000

<1> Плоды средней величины.

Цедру, снятую с лимона, мелко шинкуют, заливают горячей водой, слегка кипятят, а затем оставляют на 3 - 4 часа для настаивания. После процеживания в отвар добавляют сахар, отжатый лимонный сок. Приготовленный напиток охлаждают.

539. Клюквенный напиток (морс)		
Клюква	132	125
Сахар	120	120
Выход:	-	1000

Подготовленную клюкву разминают деревянным пестиком и отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой и кипятят 5 - 8 мин. После процеживания в отвар добавляют сахар и отжатый сок. Приготовленный напиток охлаждают.

540. Напиток из ревеня		
Ревень (черешки)	400	300
Сахар	120	120
Выход:	-	1000

Черешки ревеня, очищенные от волокон, мелко нарезают и отваривают в закрытой посуде 15 - 20 мин. После настаивания отвар процеживают, добавляют сахар и охлаждают.

541. Напиток из плодов шиповника		
Шиповник (целые плоды)	100	100
или кожура шиповника	50	50
Сахар	100	100
Выход:	-	1000

Промытые холодной водой плоды шиповника заливают кипятком и варят в закрытой посуде при слабом кипении в течение 5 - 10 мин., затем, сняв с огня, оставляют для настаивания до следующего дня. После этого отвар процеживают, добавляют сахар и охлаждают.

При использовании кожуры плодов шиповника ее после ополаскивания холодной водой растирают в ступке, заливают кипятком, кипятят в посуде с закрытой крышкой 10 мин., после чего настаивают в течение 2 - 3 час., процеживают, добавляют сахар и охлаждают.

<...>

XVI. МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Мучные изделия приготовляют из муки с добавлением молока или воды, сахара, жира, яиц, сметаны и некоторых других пищевых продуктов. Большинство мучных изделий готовят с дрожжами.

Пищевая ценность этих изделий определяется химическим составом муки и зависит от химического состава и количества входящих в изделие дополнительных продуктов.

В настоящем разделе приведены рецептуры на следующие группы мучных изделий:

а) мучные блюда - пельмени, вареники, блины, оладьи, блинчики;

б) хлебобулочные изделия - пирожки печеные, пирожки жареные, ватрушка, булочка бутербродная, булочка школьная;

в) сдобные хлебобулочные изделия - сдоба обыкновенная, булочка с кремом, языки слоеные, рожки с повидлом, слойка с марципаном;

г) мучные кулинарные изделия - кулебяка, запеченные изделия в тесте;

д) мучные кондитерские изделия - коржики молочные, коврижки, сочни, бисквитный пирог.

В рецептурах на все мучные изделия (за исключением мучных блюд: пельменей, блинов, блинчиков, оладий, вареников) расход пшеничной муки указан с базисной влажностью 14,5%. При использовании пшеничной муки с влажностью ниже 14,5% расход ее снижается в размере 1% на каждый процент снижения влажности муки. При этом на такое же количество увеличивается расход влаги (воды, молока).

В случае использования муки с влажностью выше 14,5% расход ее соответственно увеличивается, количество влаги, предусмотренное рецептурой, уменьшается.

Так, при приготовлении 1000 шт. жареных пирожков с мясом расход пшеничной муки с базисной влажностью 14,5% должен составить 31 кг. Поступившая на предприятие мука имеет влажность 12,5%. Согласно указанному выше для приготовления пирожков должно быть израсходовано муки на 2% меньше, чем это предусмотрено рецептурой для муки с базисной влажностью,

$$31 - \frac{31 \times 2}{100} = 30{,}38 \text{ кг}$$

т.е. Количество воды или молока при этом должно быть соответственно увеличено на 0,62 кг, и, наоборот, если мука поступила с влажностью 16,5%, то для приготовления указанного количества пирожков ее должно быть взято

$$31 + \frac{31 \times 2}{100} = 31{,}62 \text{ кг},$$

при этом расход воды или молока должен быть соответственно уменьшен на 0,62 кг.

В рецептурах на мучные блюда (пельмени, вареники, блины, оладьи, блинчики) нормы расхода муки даются без учета ее влажности. Нормы расхода воды, молока для замеса теста на эти изделия даны применительно к муке среднего качества и в зависимости от качества муки могут быть увеличены или уменьшены.

При изготовлении теста большое значение имеют количество и качество содержащейся в муке клейковины, которые влияют на структуру теста и качество изделий. Так, для дрожжевого, пресного слоеного теста необходима мука с большим содержанием высококачественной клейковины (не ниже 40%), а для песочного теста, наоборот, с небольшим количеством слабой клейковины (28 - 34%).

Мука, имеющая высококачественную клейковину, при замесе теста поглощает больше влаги, чем мука со слабой клейковиной, что увеличивает припек изделий; кроме того, изделия из муки с хорошей клейковиной при выпекании или жарке не расплываются.

Для определения количества содержащейся в муке клейковины 50 г пшеничной муки соединяют с 25 г воды с температурой 25 - 30 °С, образовавшееся тесто выдерживают в течение 20 - 30 мин., после чего из него под струей водопроводной воды тщательно вымывают крахмал, а оставшуюся клейковину взвешивают; полученный вес умножают на 2. Эта цифра показывает содержание клейковины в муке в процентах.

К сырью, используемому для приготовления мучных изделий, предъявляются следующие технологические требования:

1. В холодное время, если мука имеет низкую температуру, ее следует выдержать в теплом помещении, с тем чтобы температура муки повысилась не менее чем до 12 °С.

2. Перед употреблением муку просеивают в специальных просеивателях или вручную, при этом, помимо того что при просеивании удаляются комочки и посторонние предметы, мука обогащается кислородом воздуха, что облегчает замешивание теста, улучшает его качество и способствует лучшему его подъему.

3. Прессованные дрожжи перед употреблением разводят в теплой воде с температурой 30 - 35 °С, замороженные подвергают постепенному оттаиванию при температуре 4 - 6 °С и

процеживают через частое сито. Сухих дрожжей (в виде порошка, крупки или таблеток) берут по весу в три раза меньше, чем свежих, при этом дрожжи разводят теплой (25 - 27 °С) водой и дают час постоять, а затем процеживают. Хорошо смешать 100 г сухих дрожжей с 1 кг муки и развести 3 л теплой воды, а через час процедить и использовать для приготовления опары.

4. Сахар-песок, сахарную пудру и соль просеивают через сито или их предварительно растворяют в воде и раствор фильтруют.

5. Углекислый аммоний измельчают и просеивают или растворяют в воде с температурой воды не выше 25 °С. На 1 часть углекислого аммония расходуют четыре части воды.

6. Двууглекислую соду просеивают через сито с размером ячеек не более 1,5 мм или растворяют в воде и процеживают через сито.

7. Сливочное масло и другие твердые жиры, имеющие на поверхности пожелтевший осалившийся слой (штафф), зачищают.

8. Жиры, вводимые в растопленном виде, процеживают через сито, а используемые в твердом состоянии предварительно разрезают на куски и разминают.

9. Молоко процеживают через сито с отверстиями ячеек 0,5 мм. Сухое молоко за 30 - 40 мин. до замешивания теста просеивают и разводят в теплой воде, используемой для приготовления теста.

10. Яйца или меланж для смазывания изделия взбивают до однородного состояния с добавлением воды в соотношении 1:0,3.

11. Меланж перед использованием размораживают, не вскрывая банки, на воздухе или в ваннах с водой при температуре не выше 45 °С. После вскрытия банки оттаянный меланж процеживают через сито с размером ячеек не более 3 мм. Для изделий, где при замесе теста применяется молоко или вода, перед процеживанием смешивают их с меланжем в соотношении 1:1.

Яйца перед использованием обрабатывают в соответствии с действующими санитарными правилами для предприятий общественного питания.

12. Сухофрукты перебирают, освобождают от плодоножек, веточек и других посторонних примесей, тщательно промывают в чистой воде, высыпают на сито или грохот и обсушивают.

13. Мак просеивают через сито с размером ячеек 2 - 2,5 мм, а затем промывают на сите с размером ячеек 0,5 мм.

	БРУТТО	НЕТТО
544. Пельмени со свининой и свежей капустой		
Мука пшеничная	330	330
Яйца или меланж	23	23
Соль	6	6
Вода	115	115
Выход: теста	-	450
Свинина (котлетное мясо)	378	325
Капуста свежая <1>	220	176
Лук репчатый	50	42
Соль	9	9
Перец	0,3	0,3
Вода	50	50
Вес фарша	-	560
Яйца или меланж для смазки	20	20
Вес сырых пельменей	-	1000
Пельмени сырые	185	185
Вес вареных пельменей	-	200
Масло сливочное	10	40
или сметана	25	25
или уксус 3-процентный	25	25
Выход: с жиром	-	210
со сметаной	-	225
с уксусом	-	225

<1> Если свежая белокочанная капуста горчит, ее следует перед смешиванием со свининой бланшировать.

Для приготовления фарша к измельченной свинине с луком добавляют мелко рубленную белокочанную капусту, предварительно очищенную от верхних загрязненных листьев и кочерыжек, соль, перец, воду.

545. Пельмени (полуфабрикат) промышленного производства* (МРТУ N 49/40-57)

Пельмени: русские, сибирские, говяжьи, бараньи, свиные	185	185
Вес вареных пельменей	-	200
Масло сливочное	10	10
или сметана	25	25
или уксус 3-процентный	25	25
Выход: с жиром	-	210
со сметаной	-	225
с уксусом	-	225

Пельмени варятся так, как указано выше.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
546. Вареники с творогом				
Мука пшеничная	52	52	52	52
Яйца	1/5 шт.	8	1/10 шт.	4
Сахар	2	2	2	2
Вода	-	-	20	20
Молоко	15	15	-	-
Соль	1	1	1	1
Вес теста	-	76	-	76
Творог	91	90	91	90
Сахар	10	10	10	10
Яйца	1/4 шт.	10	1/10 шт.	4
Мука пшеничная	-	-	6	6
Вес фарша	-	110	-	110
Вес сырых вареников	-	185	-	185
Вес вареных вареников	-	200	-	200
Масло сливочное	5	5	-	-
Сметана	25	25	25	25
Выход:	-	230	-	225

Тесто для вареников готовят так же, как и для пельменей (N 542), но более слабой консистенции.

Фарш. Творог пропускают через мясорубку или протирочную машину, добавляют сахар, соль, яйца и тщательно перемешивают.

В фарш по второй колонке добавляют пшеничную муку.

Варка. Вареники опускают в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении. Готовые вареники всплывают на поверхность воды.

Отпуск. Вареники поливают сливочным маслом и сметаной или только сметаной. Можно вареники поливать одним сливочным маслом (10 г); при этом выход соответственно изменяется.

547. Вареники с фруктовой начинкой

Мука пшеничная	52	52	52	52
Яйца	1/4 шт.	10	1/4 шт.	10
Сахар	2	2	2	2
Вода	20	20	20	20
Соль	1	1	1	1
Вес теста	-	82	-	82

Повидло	-	-	100	100
или вишня	155	100	-	-
или яблоки свежие	143	100	-	-
Сахар	15	15	-	-
Вес фарша	-	100	-	100
Вес сырых вареников	-	182	-	182
Вес вареных вареников	-	200	-	200
Сметана	25	25	25	25
Выход:	-	225	-	225

Тесто для вареников готовят так же, как для пельменей (N 542).

Для фарша используются повидло, вишня, свежие яблоки. У яблок удаляют сердцевину и кожицу, нарезают мелкими кубиками и пересыпают сахаром. У вишни удаляют косточки, а затем пересыпают сахаром и оставляют на 3 - 4 часа в прохладном месте. Выделившийся сок отделяют, а мякоть используют для вареников.

При отпуске вареники поливают сметаной.

Примечание: 1) Сок, выделившийся при настаивании ягод с сахаром, следует использовать для поливки готовых вареников;

2) При продолжительном хранении вареников мука, применяемая для посыпки, превращается в жидкий клейстер, в результате чего они склеиваются. Во избежание этого вареники следует приготовлять не ранее чем за 1 - 1,5 часа до их отваривания, или готовый полуфабрикат первоначально опускают в нагретую до 90 - 95 °С воду на 1 - 2 мин., а затем погружают в кипяток и варят до готовности.

548. Вареники с картофелем и грибами или капустой

Мука пшеничная	52	52	52	52
Яйца	1/10 шт.	4	1/10 шт.	4
Вода	20	20	20	20
Соль	1	1	1	1
Вес теста	-	75	-	75
Картофель	110	80 <1>	135	100 <1>
или капуста свежая	-	-	166	100 <1>
или капуста квашеная	-	-	169	100 <1>
Лук репчатый	24	10 <1>	24	10 <1>
Грибы сушеные	10	20 <1>	-	-
Масло растительное	5	5	5	5
Вес фарша	-	110	-	110
Вес сырых вареников	-	185	-	185
Вес вареных вареников	-	200	-	200
Масло сливочное	10	10	10	10
или сметана	25	25	25	25
Выход: с маслом	-	210	-	210
со сметаной	-	225	-	225

<1> Вес картофеля, овощей, грибов указан после тепловой обработки.

Тесто для вареников готовят так же, как для пельменей (N 542).

Для фарша картофель варят, отвар полностью сливают, картофель в горячем виде протирают, смешивают с пассированным до готовности луком. При приготовлении вареников по первой колонке добавляют вареные рубленые грибы.

Свежую капусту мелко рубят, жарят с жиром, затем прибавляют мелко нарезанный пассированный лук, соль и перемешивают. Квашеную рубленую капусту тушат с жиром и небольшим количеством воды, после чего прибавляют пассированный лук, сахар (из расчета 3 г на порцию), перец, соль по вкусу.

Отпускают вареники с маслом или сметаной.

549. Блины

Мука пшеничная	72	72	75	75
Яйца	4	4	-	-
Сахар	3	3	3	3
Маргарин столовый (в тесто)	3	3	-	-
Соль	1,5	1,5	1,5	1,5
Дрожжи (прессованные)	3	3	3	3
Вода для замеса теста	115	115	118	118
Сало или масло растительное (для жаренья)	4	4	4	4
или маргарин столовый (для жаренья)	5	5	5	5
Вес готовых блинов	-	150	-	150
Масло топленое	10	10	10	10
или сметана	20	20	20	20
Выход: с маслом	-	160	-	160
со сметаной	-	170	-	170

Тесто. В небольшом количестве воды растворяют соль, сахар, добавляют предварительно разведенные дрожжи, смесь процеживают, соединяют с остальной водой, подогретой до температуры 35 - 40 °С, добавляют просеянную муку, яйца и перемешивают до образования однородной массы, затем вводят растопленный жир и снова перемешивают. Замешанное тесто оставляют в теплом месте (25 - 35 °С) на 3 - 4 часа. В процессе брожения тесто перемешивают (обминают).

Выпечка. Блины выпекают с обеих сторон на хорошо нагретых чугунных сковородах, смазанных жиром; толщина блинов должна быть не менее 3 мм.

Отпуск. Блины отпускают по 3 шт. на 1 порцию политыми маслом или сметаной.

Блины можно отпускать с медом (15 г) или повидлом, джемом (20 г на порцию).

550. Оладьи

Мука пшеничная	78	78	83	83
Яйца	10	10	4	4
Молоко	80	80	-	-
Сахар	4	4	3	3
Соль	1,5	1,5	1,5	1,5
Дрожжи (прессованные)	3	3	2,5	2,5
Вода	-	-	83	83
Сало растительное (для жаренья)	9	9	9	9
Вес готовых оладий	-	150	-	150
Масло топленое	10	10	10	10
или сметана	20	20	20	20
или мед, или варенье	15	15	15	15
или джем, или повидло	20	20	20	20
или сахар, или сахарная пудра	15	15	15	15
Выход: с маслом	-	160	-	160
со сметаной, или джемом, или повидлом	-	170	-	170
с медом, или вареньем, или сахаром	-	165	-	165

Тесто для оладий готовят так же, как и для блинов (N 549), но более густой консистенции.

Во время брожения тесто 2 - 3 раза обминают. После последней обминки, когда тесто увеличится в объеме в 2 - 3 раза, оно считается готовым.

Выпечка. Оладьи пекут на хорошо нагретых (чугунных) сковородах, толстостенных противнях или электросковородах, переворачивая так же, как блины.

Толщина готовых оладий должна быть не менее 5 - 6 мм.

Оладьи можно жарить во фритюре. Расход жира на жаренье во фритюре 12 г жира на порцию весом 150 г.

Отпуск. Подают с маслом, сметаной, джемом, повидлом, медом, вареньем, сахаром по 3 шт. на порцию.

	БРУТТО	НЕТТО

551. Оладьи с яблоками

Мука пшеничная	75	75
Яйца	1/10 шт.	4
Сахар	2	2
Соль	1,5	1,5
Дрожжи (прессованные)	2,5	2,5
Молоко или вода	80	80
Яблоки свежие	21	15
Масло топленое или маргарин столовый, или сало растительное (для жаренья)	9	9
Вес готовых оладий	-	150
Масло топленое	10	10
или сметана	20	20
или сахар	15	15
Выход: с маслом	-	160
со сметаной	-	170
с сахаром	-	165

Тесто для оладий с яблоками приготовляют так же, как указано в предыдущей рецептуре. Перед выпеканием в готовое тесто добавляют предварительно очищенные от кожицы и семенной коробочки нарезанные мелкими кубиками или соломкой яблоки.

Примечание. Яблоки с нежной чистой кожицей можно от кожицы не очищать, при этом соответственно уменьшается норма вложения яблок весом брутто.

552. Оладьи с творогом

Мука пшеничная	75	75
Сахар	5	5
Яйца	1/10 шт.	4
Соль	1,5	1,5
Дрожжи (прессованные)	2,5	2,5
Молоко или вода	70	70
Творог	25	25
Масло топленое или маргарин столовый, или сало растительное для жаренья	9	9
Вес готовых оладий	-	150
Масло топленое	10	10
или сметана	20	20
или сахар	15	15
Выход: с маслом	-	160
со сметаной	-	170
с сахаром	-	165

Тесто для оладий с творогом готовят так же, как описано в рецептуре (N 550). Перед выпеканием в готовое тесто добавляют пропущенный через мясорубку или протирочную машину творог и тщательно перемешивают.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
553. Блинчики с мясом или субпродуктами				
Мука пшеничная	75	75	50	50
Молоко или вода	185	185	125	125
Яйца	1/2 шт.	20	1/4 шт.	10
Сахар	5	5	3	3
Соль	1,5	1,5	1	1
Вес теста	-	286	-	188
Сало шпик	3	3	2	2

или сало растительное	3	3	2	2
или сало топленое	3	3	2	2
или масло растительное	3	3	2	2
Вес выпеченных блинчиков	-	185	-	120
Говядина (котлетное мясо)	161	119	107	79
или баранина, козлятина (котлетное мясо)	165	119	110	79
или свинина (котлетное мясо)	128	110	86	74
или сердце говяжье	147	125	98	83
или печень говяжья	132	110	89	73
Вес готового мяса, сердца, печени	-	75	-	50
Сало топленое	7	7	5	5
Яйца	1/4 шт.	10	1/5 шт.	8
Вес фарша	-	85	-	58
Вес полуфабриката	-	270	-	178
Масло сливочное	5	5	5	5
Вес готовых блинчиков	-	243	-	160
Масло сливочное	10	10	5	5
Выход:	-	253	-	165

Яйцо, соль, сахар хорошо размешивают, добавляют холодное молоко (50% нормы), всыпают муку и при помощи кондитерского веничка смесь перемешивают до получения однородной массы, периодически добавляя оставшееся молоко. Готовое жидкое тесто процеживают.

Блинчики выпекают на смазанных жиром, хорошо разогретых сковородах диаметром 24 - 26 см. Налитое тесто поворачиванием сковороды распределяют ровным слоем по всей поверхности сковороды и обжаривают с одной стороны, после чего блинчики снимают со сковороды и охлаждают. На поджаренную сторону блинчика кладут фарш, завертывают в виде прямоугольных плоских пирожков, обжаривают с обеих сторон на хорошо разогретых с жиром противнях или сковородах до образования румяной корочки и ставят в жарочный шкаф на 5 - 6 мин.

Отпускают блинчики по две штуки на порцию.

При отпуске блинчики поливают растопленным маслом.

Приготовление фарша из говядины, баранины, свинины. Котлетное мясо освобождают от сухожилий, соединительной ткани, разрезают на куски весом 40 - 50 г, обжаривают в жире до полуготовности, затем добавляют бульон или воду и тушат при закрытой крышке до готовности.

Готовое мясо измельчают на мясорубке, добавляют вареные рубленые яйца, соль, молотый перец, хорошо перемешивают и быстро охлаждают.

Из говяжьей печенки. Печенку нарезают тонкими кусками, обжаривают с обеих сторон на плите, а затем дожаривают в жарочном шкафу. Готовую печенку измельчают в мясорубке, добавляют рубленые яйца, соль, молотый перец. Массу хорошо перемешивают и быстро охлаждают.

Из сердца говяжьего. Сердце отваривают до готовности, измельчают на мясорубке, обжаривают с жиром тонким слоем на противнях, добавляют рубленые вареные яйца, соль, молотый перец, хорошо перемешивают и быстро охлаждают.

	БРУТТО	НЕТТО
554. Блинчики с мясом или субпродуктами и крупой		
Мука пшеничная	75	75
Вода	185	185
Яйца	21	21
Сахар	5	5
Соль	1,5	1,5
Вес теста	-	286
Сало шпик	3	3
или сало растительное	3	3
или сало топленое	3	3
или масло растительное	3	3
Вес выпеченных блинчиков	-	185
Говядина (котлетное мясо)	54	40
или баранина (котлетное мясо)	56	40

или свинина (котлетное мясо)	43	37
или сердце говяжье	49	42
или печень говяжья	43	36
Вес готового мяса или сердца, или печени	-	25
Рис	21	60 <1>
или крупа пшеничная	24	60 <1>
или крупа гречневая	29	60 <1>
или крупа перловая	20	60 <1>
Лук репчатый	17	7 <1>
Сало топленое	7	7
Вес фарша	-	92
Вес полуфабриката	-	277
Маргарин столовый	5	5
Вес готовых блинчиков	-	250
Маргарин сливочный	5	5
Выход:	-	255

<1> Вес каши, пассированного лука.

Приготовляют изделия так же, как блинчики с мясом (N 553), но в фарш добавляют рассыпчатую кашу и пассированный до готовности лук репчатый.

555. Блинчики с мясом из полуфабриката <1>

	НЕТТО
Блинчики (оболочка) полуфабрикат 2 шт.	100
Фарш мясной N 581	50
Вес полуфабриката	150
Маргарин столовый	5
Вес готовых блинчиков	135
Масло сливочное	5
Выход:	140

<1> Блинчики - полуфабрикат, приготовленный на ВЖШ-671 (вращающаяся жаровня Шпаковского).

На блинчики (полуфабрикат) кладут мясной фарш (N 581), завертывают его в виде плоских прямоугольных пирожков, обжаривают с обеих сторон на плите и ставят в жарочный шкаф на 5 - 6 мин. Отпускают блинчики по два на порцию.

556. Блинчики с творогом

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Мука пшеничная	50	50	50	50
Вода	-	-	130	130
Молоко	125	125	-	-
Яйца	1/4 шт.	10	1/8 шт.	5
Сахар	3	3	3	3
Соль	0,5	0,5	0,5	0,5
Шпик	2	2	2	2
или сало, или масло топленое	2	2	2	2
Вес выпеченных блинчиков	-	120	-	120
Творог	101	100	101	100
Сахар	10	10	10	10
Яйца	1/10 шт.	4	-	-
Соль	0,5	0,5	0,5	0,5

Вес фарша	-	110	-	110
Кулинарный жир	10	10	10	10
Вес готовых блинчиков	-	200	-	200
Маргарин сливочный	10	10	10	10
или сахар-песок, или сахарная пудра	10	10	10	10
или сметана	30	30	30	30
Выход: с маргарином	-	210	-	210
сахаром или сахарной пудрой	-	210	-	210
или сметаной	-	230	-	230

Тесто для блинчиков приготовляют, как указано выше. На поджаренную сторону блинчика кладут фарш из творога, завертывают в виде прямоугольных плоских пирожков, затем блинчики обжаривают с обеих сторон на плите, а затем на 5 - 6 мин. ставят в жарочный шкаф.

Примечание. В творожный фарш для блинчиков можно добавить ванильный сахар 0,25 - 0,5 г.

ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ, СДОБНЫЕ ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ, МУЧНЫЕ КУЛИНАРНЫЕ И КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

Указанные изделия выпекают из дрожжевого, дрожжевого слоеного, пресного слоеного, песочного теста, а также из полуфабрикатов из муки (тесто), вырабатываемых в заготовочных предприятиях и специализированных кондитерских цехах государственной торговли для снабжения столовых, ресторанов, кафе, закусочных и розничной продажи населению в соответствии с циркулярным письмом Министерства торговли СССР от 29 сентября 1969 г. N 0177-75. При использовании полуфабриката теста следует руководствоваться межреспубликанскими Техническими условиями и Временной технологической инструкцией на "Полуфабрикаты из муки (тесто)", утвержденными Министерством торговли СССР от 29 сентября 1969 г.

Дрожжевое тесто

Дрожжевое тесто приготовляют двумя способами: опарным и безопарным.

Безопарным способом тесто изготовляют преимущественно для изделий с малым количеством сдобы (сахара, маргарина, меланжа), опарным - для изделий с большим содержанием сдобы.

Безопарный способ

В дежу тестомесильной машины вливают подогретую до температуры 30 - 35 °С воду, предварительно разведенные в воде и процеженные дрожжи, сахар, соль, добавляют меланж или яйца, всыпают муку и все хорошо перемешивают в течение 7 - 8 мин. После этого вводят растопленный маргарин или масло сливочное и замешивают тесто до однородной консистенции.

Дежу закрывают крышкой и ставят на 3 - 4 часа для брожения в помещение с температурой +35 - 40 °С. Через 1,5 - 2 часа, когда тесто увеличится в объеме в 1,5 - 2 раза, дежу подкатывают к тестомесильной машине, включают электродвигатель, перемешивают тесто в течение 1 - 2 мин. и вновь ставят для брожения. За время брожения тесто обминают 2 - 3 раза.

Опарный способ

Для приготовления опары в дежу наливают подогретую до температуры воду в количестве 60 - 70% от общего количества жидкости, добавляют разведенные в воде и процеженные дрожжи, всыпают муку (35 - 50%) и перемешивают до получения однородной массы. Поверхность опары посыпают мукой, дежу закрывают марлей и ставят в помещение с температурой +35 - 40 °С на 2,5 - 3 часа для брожения. Когда опара увеличится в объеме в 2 - 2,5 раза, а затем начнет опадать, к ней добавляют остальную жидкость с растворенными в ней солью и сахаром, меланж или яйца, хорошо перемешивают, всыпают оставшуюся муку и замешивают тесто. За 2 - 3 мин. до окончания замеса добавляют растопленный жир, затем тесто закрывают марлей и оставляют на 2 - 2,5 часа для брожения. За время брожения один или два раза тесто обминают.

Тесто слоеное пресное (для кулинарных изделий)

В дежу тестомесильной машины вливают холодную воду, раствор лимонной кислоты, добавляют меланж, соль, муку и замешивают тесто в течение 15 - 20 мин. до получения однородного теста упругой консистенции. Температура теста после замеса 20 °С.

Замешанное тесто сразу выкладывают на стол и оставляют на 30 мин. для набухания клейковины.

Подготовка маргарина. Параллельно с замесом теста производится подготовка маргарина. Для этого маргарин нарезают на небольшие куски, кладут в месильную машину, всыпают муку (10% от веса маргарина) и перемешивают до получения однородной массы. Затем смесь выкладывают на стол, придают форму прямоугольных плоских лепешек (150 х 300 мм) толщиной 20 мм и охлаждают в холодильной камере до температуры +12 - 14 °С.

Слоение теста. Готовое тесто из тестомесильной машины выкладывают на стол, посыпанный мукой, и делят на равные части соответственно количеству заготовленных лепешек маргарина, тесто раскатывают в прямоугольные пласты толщиной в средней его части 20 - 25 мм, а по краям несколько тоньше - 17 - 20 мм. На середину этих пластов теста кладут подготовленные и охлажденные лепешки маргарина и закрывают его с четырех сторон тестом, края которого тщательно соединяют - защипывают, придавая ему форму конверта. Подготовленное тесто с маргарином раскатывают на тестораскаточных машинах. При раскатке теста на машине, имеющей две пары вальцов, расстояние можно менять в пределах 3 - 50 мм. Вначале между первой парой вальцов устанавливается большой зазор около 20 мм, а между второй парой вальцов немного меньше - около 18 мм.

Пласты теста с маргарином раскатывают через вальцы, затем расстояние между вальцами уменьшают. Тесто свертывают в три слоя, вновь прокатывают, снова свертывают в три слоя и охлаждают в холодной камере. После охлаждения тесто раскатывают, свертывают в три слоя и снова охлаждают. Операцию по раскатке, свертыванию теста в три слоя и охлаждение повторяют еще один раз. Перед использованием тесто, сложенное в три слоя, раскатывается до требуемой толщины и разделывается.

РАСКАТКА ТЕСТА СЛОЕНОГО, ПОРЯДОК РАСКАТКИ ПЛАСТА ТЕСТА И РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ ВАЛЬЦАМИ ТЕСТОРАСКАТОЧНОЙ МАШИНЫ

Порядок раскатки	Расстояние между вальцами (мм)	
	первая пара	вторая пара
Первая раскатка	20	18
Вторая раскатка	11	10
Раскатка после первого охлаждения	10	6
Раскатка после второго и третьего охлаждения:		
первая	15	12
вторая	10	8
третья	6	5

Примечание. Тесто после первой раскатки можно складывать не в 3, а в 4 слоя. Сложенное тесто в 4 слоя раскатывается 4 раза.

Слоение теста вручную (второй способ). Подготовленное тесто формуют в виде шара, делают на нем крестообразный надрез. Затем тесто раскатывают на подпыленном мукой столе до толщины 20 - 25 мм, получая при этом пласт крестообразной формы с четырьмя овальными концами. С пласта сметают муку и на середину кладут смешанный с мукой охлажденный маргарин, который накрывают четырьмя свободными концами теста. Края пласта теста соединяют между собой и защипывают. Таким образом, получается конверт из теста, внутри которого находится слой маргарина, затем это тесто с маргарином посыпают мукой и, начиная от середины, раскатывают скалкой в прямоугольный пласт толщиной 10 мм. С пласта тщательно сметают муку, складывают его вдвое, чтобы противоположные края сходились в середине пласта, а затем складывают еще раз вдвое и помещают для охлаждения в холодную камеру с температурой 2 - 5 °С на 30 - 40 мин., для того чтобы тесто охладилось до 12 - 14 °С. После чего тесто прокатывают. Операцию по свертыванию теста в 4 слоя, прокатыванию и охлаждению проводят еще 3 раза.

Тесто слоеное дрожжевое

Готовят из дрожжевого теста, приготовленного опарным или безопарным способом, с последующим прослаиванием его маргарином (способ подготовки маргарина см. выше).

Для этого дрожжевое тесто охлаждают до температуры 15 - 17 °С, делят на куски весом 3 - 5 кг и раскатывают в продолговатый прямоугольный пласт толщиной 20 - 25 мм. На две трети поверхности пласта теста ровным слоем намазывают размягченный маргарин (50% нормы), затем приподнимают не намазанную жиром 1/3 пласта и покрывают ею намазанный маргарином пласт, на который, в свою очередь, также кладут ровным слоем вторую часть размягченного маргарина и накрывают его третьей частью пласта.

В результате получаются три слоя теста и два слоя маргарина. Края пласта теста тщательно защипывают, посыпают мукой и раскатывают до толщины 20 мм, сметают муку, складывают вдвое так, чтобы противоположные края соединились посередине. Пласт теста еще раз раскатывают. В дальнейшем, в зависимости от вида изделия, пласты теста складывают в 2 или 4 слоя и соответственно получают тесто с содержанием 8 или 16 слоев маргарина. Если тесто с содержанием 8 слоев маргарина сложить в три слоя, можно получить тесто с 24 слоями маргарина.

Обычно тесто, имеющее не более 4 слоев маргарина, используется для приготовления слойки с марципаном, 8 слоев - печеных пирожков, 16 - 24 слоев - слойки с повидлом. Следует иметь в виду, что дрожжевое слоеное тесто не должно иметь свыше 32 слоев маргарина, так как слои теста могут разорваться.

Примечание. При приготовлении к раскатке теста температура в помещении должна быть в пределах 17 - 20 °С. При более высокой температуре тесто следует периодически охлаждать, при этом не следует допускать, чтобы маргарин затвердел, так как последний начнет крошиться и разрывать слои теста, вследствие чего во время выпекания маргарин будет вытекать.

Тесто песочное (для кулинарных изделий)

Во взбивальную машину закладывают маргарин, машину включают на медленный ход, и масло взбивают до образования однородной пластичной массы, затем добавляют сахар, меланж, соду, аммоний, соль, включают машину на быстрый ход и взбивают в течение 12 - 15 мин., всыпают муку и замешивают тесто в течение 2 - 3 мин. При замесе температура теста должна быть не выше 17 °С, так как при более высокой температуре маргарин или масло сильно размягчаются, что ухудшает пластичность теста и затрудняет формовку изделий.

Можно тесто готовить и другим способом.

Слегка размягченный маргарин или масло растирают с сахаром и солью до исчезновения комков, а затем, продолжая растирание, добавляют яйца. В полученную массу всыпают просеянную муку, смешанную с содой, аммонием, и быстро замешивают тесто.

ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ, ПИРОЖКИ ЖАРЕНЫЕ, ВАТРУШКИ И БУЛОЧКИ)

В рецептурах указан расход сырья и полуфабрикатов (теста и фарша) на 100 шт. пирожков, ватрушек и булочек.

Расход полуфабрикатов дан с учетом потерь при разделке, рецептуры на фарш даны отдельно (см. ниже). Количество муки, расходуемой для подпыла (подсыпка), указано в рецептурах отдельной строкой.

Тесто для печеных пирожков готовят опарным способом средней консистенции. Тесто для печеных пирожков с повидлом, джемом - более густой консистенции.

557. Пирожки печеные "столовые" из дрожжевого теста

	Расход сырья и полуфабрикатов	
	пирожки простые	пирожки простые с повидлом, джемом
	Весом по 75 г	
Мука пшеничная 1-го сорта	4000	4200
в т.ч. мука на подпыл	175	175
Сахар	250	250
Маргарин столовый	100	100
Соль	50	50
Дрожжи (прессованные)	100	100

Вода для замеса теста	1780	1585
Вес теста	5800	5800
Фарш N 574, 575, 578, 580, 581	2500	-
или повидло	-	2500
или джем	-	2500
Жир для смазки листов	25	25
Меланж для смазки пирожков	150	150
Выход: (шт.)	100	100

Готовое тесто выкладывают на подпыленный мукой стол и формуют из него пирожки, используя разнообразные фарши - картофельный с луком, капустный, рисовый, рыбный с кашей, мясной с луком, повидло, джем и др.

Сформованные пирожки укладывают швом вниз на кондитерский лист, предварительно смазанный растительным маслом, и дают расстояться. За 5 - 10 мин. до посадки в печь изделия смазывают яйцом. Пирожки выпекают при температуре 200 - 240 °С 7 - 8 мин.

558. Пирожки жареные "столовые" из дрожжевого теста

	Расход сырья и полуфабрикатов	
	пирожки с мясным, овощным, крупяным и др. фаршами	пирожки с повидлом или джемом
	Весом по 75 г	
Мука пшеничная 1-го сорта	3100	3400
Сахар	200	200
Маргарин	100	100
Соль	50	50
Дрожжи (прессованные)	100	100
Вода для замеса теста	1700	1785
Вес теста	5000	5500
Фарш (N 578, 580, 581, 584, 587)	2500	-
или повидло	-	2000
или джем	-	2000
Масло растительное для смазывания инвентаря и оборудования	25	25
Жир для жаренья	600	600
Выход: (в шт.)	100	100

Тесто дрожжевое для пирожков жареных приготовляется безопарным способом слабой консистенции. Инвентарь и оборудование смазывают растительным маслом. Использовать муку на посыпку при разделке теста и формовке изделий запрещается. Мука, обугливаясь во время жаренья, снижает качество жира, в результате чего ухудшается внешний вид изделия и повышается расход жира.

Тесто весом 0,5 - 1 кг раскатывают на смазанном растительным маслом столе в жгут и порционируют на кусочки требуемого веса. Кусочки теста раскатывают в шарики, укладывают их на смазанные жиром кондитерские листы на расстоянии 4 - 5 см один от другого. После 5 - 6 мин. расстойки шарики теста переворачивают на другую сторону, при помощи маленькой скалки или ладони руки придают им форму лепешки толщиной 4 - 5 мм. На середину лепешки кладут фарш, повидло или джем, перегибают лепешку пополам, соединяют края, придают изделию форму полумесяца.

После 20 - 30-минутной расстойки пирожки обжаривают в специальной жарочной аппаратуре либо в электрических или газовых жарочных аппаратах с регулированием степени нагрева, запрещается жарить пирожки в наплитной посуде.

Для жаренья пирожков применяют: масло растительное рафинированное - подсолнечное, хлопковое, соевое, арахисовое; смесь - 50% растительного рафинированного масла и 50%

говяжьего топленого жира; смесь - 50% растительного рафинированного масла и 50% кулинарного жира.

Температуру жира в жарочном аппарате доводят до 190 °С.

В нагретый жир погружают пирожки в количестве, не превышающем по весу 1/4 веса фритюра. Заколерованные с одной стороны пирожки переворачивают и продолжают жаренье до образования равномерной золотистой корочки по всей поверхности. Готовые пирожки выгружают на сеточную поверхность и дают стечь жиру.

Для предупреждения порчи жира при жаренье пирожков необходимо соблюдать следующие правила:

не вносить в жир вместе с пирожками крошек теста, муки, фарша; не допускать перегрева жира;

прекращать нагрев жира сразу же после окончания жаренья пирожков;

при обжаривании пирожков особое внимание должно быть обращено на качество фритюрного жира. Жир, имеющий прогорклость, значительное потемнение, независимо от времени его использования не может быть применен в качестве фритюра.

Примечание. Процесс жаренья пирожков должен выполняться в соответствии с инструкцией, разработанной Институтом питания Академии медицинских наук и НИИТОПом и утвержденной Приказом б. Государственного комитета Совета Министров СССР по торговле от 24 сентября 1964 г. N 92.

Кроме того, необходимо руководствоваться методическими указаниями по контролю за качеством фритюра при жаренье пирожков, утвержденными б. Государственным комитетом Совета Министров СССР по торговле от 30 января 1965 г. N 08-75.

559. Ватрушки из дрожжевого теста

	Расход сырья и полуфабрикатов, г
Мука пшеничная 1-го сорта	3800
в т.ч. мука пшеничная на подпыл	175
Сахар	250
Маргарин столовый	200
Меланж	200
Соль	40
Дрожжи (прессованные)	100
Вода для замеса теста	1500
Вес теста	5800
Фарш творожный N 585	3000
или повидло	3000
Меланж для смазки ватрушек	150
Жир для смазки листов	25
Выход:	100 ватрушек по 75 г или 200 ватрушек по 36 г

Дрожжевое тесто для ватрушек готовят опарным способом (см. выше). Из теста формуют булочки круглой формы, дают им расстояться, а затем деревянным пестиком делают углубление, которое заполняют начинкой.

Сформованным ватрушкам дают расстояться, а затем смазывают яйцом и выпекают. При приготовлении ватрушек с повидлом яйцом смазывают только края теста, при этом смазывать края теста следует до заполнения лепешек повидлом.

560. Булочка бутербродная

	Расход сырья и полуфабрикатов, г
Мука пшеничная 1-го сорта	4000
в т.ч. мука пшеничная на подпыл	175
Сахар	100
Масло сливочное	100
Меланж	300
Соль	40

Дрожжи (прессованные)	100
Вода для замеса теста	1400
Вес теста	5700
Жир для смазки листов	25
Меланж для смазки булочек	100
Выход:	100 булочек по 50 г

Из дрожжевого опарного или безопарного теста (см. выше) формуют шарики весом 57 г, кладут их швом вниз на смазанный жиром лист так, чтобы расстояние между булочками было 4 - 5 см. После этого ставят их в теплое место для расстойки.

Перед выпеканием булочки смазывают меланжем. Выпекают при температуре 250 - 270 °С.

561. Школьная булочка*

	Расход сырья и полуфабрикатов, г
Мука пшеничная 1-го сорта	3121
в т.ч. мука на подпыл	156
Сахар-песок	187
Масло животное	94
Масло растительное	16
Дрожжи (прессованные)	31
Соль	47
Вода для замеса теста	1607
Вес теста	4700
Яйца или меланж для смазки булочек	31
Жир для смазки листов	25
Выход:	100 шт. булочек по 40 г

Дрожжевое тесто для булочек готовят опарным или безопарным способом (см. выше). Из теста формуют шарики весом 47 г, раскатывают, кладут швом вниз на смазанный жиром лист так, чтобы расстояние между булочками было 3 - 4 см. После этого ставят их в теплое место для расстойки, перед выпеканием булочки смазывают яйцом или меланжем.

Выпекают при температуре 250 - 270 °С.

СДОБНЫЕ ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ, БУЛОЧКА С КРЕМОМ, ЯЗЫКИ СЛОЕНЫЕ, РОЖКИ С ПОВИДЛОМ, СЛОЙКИ С МАРЦИПАНОМ)

562. Сдоба обыкновенная*

	Расход сырья и полуфабрикатов, г
Мука пшеничная 1-го сорта	3700
в т.ч. мука на подпыл	148
Сахар	370
Масло животное (в тесте)	111
Масло животное для разделки теста	148
Соль	55
Дрожжи (прессованные)	56
Вода для замеса теста	1550
Вес теста	5750
Меланж для смазки изделий	133
Жир для смазки листов	25
Выход:	100 изделий по 50 г <1>

<1> Сдоба обыкновенная может выпекаться весом 100 г.

Влажность сдобы не более 37%.

Сдоба обыкновенная выпекается из дрожжевого теста, приготовленного опарным способом (см. выше). Наиболее распространенным видом сдобы являются плюшки; формуют их следующим образом.

Готовое тесто делят на куски весом по 2 - 3 кг, раскатывают их в жгут, а затем разрезают на кусочки. Кусочки теста подкатывают в продолговатую лепешку, слегка смазывают жиром и свертывают по длине рулетом. Приготовленный рулет выравнивают растягиванием так, чтобы толщина его была одинаковой по всей длине, перегибают пополам, при этом концы накладывают один на другой и скрепляют. После этого рулет разрезают по длине ножом на две части для одинарной и на три части для двойной плюшки, оставляя неразрезанными скрепленные концы.

При укладке на лист плюшку разворачивают в стороны по линии разреза. Для плюшки круглой формы концы рулета не скрепляют, а после надреза его разворачивают, придавая изделиям круглую форму. Разделанные плюшки укладывают на листы, ставят на расстойку и дают подняться. За 10 - 15 мин. до посадки в печь плюшки смазывают меланжем.

563. Булочка с кремом*

	Расход сырья и полуфабрикатов, г		
	тесто	крем	итого
Мука пшеничная высшего сорта	2910	-	2910
Сахар	220	450	670
Масло сливочное	-	450	450
Масло растительное	60	-	60
Меланж для теста	420	-	420
Соль	35	-	35
Вода для замеса теста	1100	210	1310
Дрожжи (прессованные)	85	-	85
Вес теста и крема	4700	1000	5700
Сахарная пудра для обсыпки	85	-	85
Меланж для смазки булочек	-	-	115
Жир для смазки листов	-	-	25
Выход:	100 булочек по 50 г <1>		

<1> Булочки с кремом можно выпекать весом по 100 г.

Влажность булочек не более 36%.

Булочки с кремом выпекают из дрожжевого теста, приготовленного опарным способом (см. выше). Тесто разрезают на куски по 3 - 4 кг, подкатывают их в жгуты и делят на кусочки для каждой булочки. Булочки укладывают на листы и оставляют для расстойки на 40 - 50 мин. В процессе расстойки булочки обминают, а после расстойки их смазывают меланжем, а затем выпекают.

Остывшую булочку надрезают ножом в горизонтальном направлении и наполняют кремом. Поверхность булочки обсыпают сахарной пудрой.

Здесь и далее в рецептурах, в которых мука для разделки теста и формовки изделий (подпыл) отдельной строкой не выделена, предусматривается расход муки на подпыл в количестве 5 - 8% от нормы муки, указанной в рецептурах.

564. Языки слоеные

	Расход сырья и полуфабрикатов, г
Мука пшеничная высшего или 1-го сорта	3300
Маргарин столовый	1700
Меланж	220
Уксусная кислота (эссенция) 80-процентная	5
Соль	40
Вода для замеса теста	1000
Вес теста	5900

Сахар (на разделку)	650
Выход:	100 языков по 50 г

Языки слоеные выпекают из пресного слоеного теста (см. выше). Готовое тесто раскатывают слоем толщиной 5 - 6 мм и вырезают из него гофрированной выемкой размером 70 х 100 мм лепешки овальной формы. Вырезанным лепешкам придают форму языка, раскатывая их тонкой деревянной скалкой. Стол, на котором производится раскатка, посыпают сахаром-песком. Языки укладывают на кондитерский лист, смоченный водой так, чтобы поверхность с сахаром была обращена кверху. Вдоль языка проводят линию зубчатым резцом для предохранения поверхности от вздутия. Выпекают языки при температуре 220 - 250 °С до тех пор, пока сахар на поверхности не начнет слегка плавиться.

565. Рожки слоеные с повидлом

	Расход сырья и полуфабрикатов, г
Мука пшеничная высшего или 1-го сорта	3300
Маргарин столовый	1700
Меланж	220
Уксусная кислота (эссенция) 80-процентная	5
Соль	40
Вода для замеса теста	1000
Вес теста	5900
Повидло для начинки	2000
Сахарная пудра для обсыпки	500
Выход:	100 рожков по 70 г

Рожки слоеные с повидлом выпекают из пресного слоеного теста (см. выше). Тесто раскатывают слоем толщиной 5 мм и круглой гофрированной выемкой диаметром 90 мм вырезают кружочки. Эти кружочки раскатывают так, чтобы они приобрели продолговатую форму.

На середину раскатанных кусочков теста по их длине кладут при помощи кондитерского мешка полоску повидла, один край пласта смазывают меланжем и накладывают на него второй край, который прижимают пальцами по длине рожка. При укладке на лист рожки слегка выгибают. Сформованные рожки сразу же выпекают. После остывания их посыпают сахарной пудрой.

566. Слойка с марципаном

	Расход сырья и полуфабрикатов, г			
	тесто	начинка	помада	итого
Мука пшеничная	5270	-	-	5270
Сахар	800	150	620	1570
Маргарин сливочный или столовый	1545	-	-	1545
Меланж	955	300	-	1255
Ядро ореха	-	820	-	820
Соль	50	-	-	50
Вода для замеса теста	1600	-	-	1600
Вода для помады	-	-	180	180
Дрожжи (прессованные)	165	-	-	165
Вес полуфабрикатов	10000	1200	760	-
Яйца для смазки	-	-	- (5 шт.)	200
Жир для смазки листов	-	-	-	25
Выход:	100 слоек по 100 г или 200 слоек по 50 г			

Слойку с марципаном готовят из дрожжевого слоеного теста (см. выше). Слойку раскатывают в пласт толщиной 5 - 6 мм, смазывают его жиром и разрезают на полоски шириной 15 - 20 см.

Полоски разрезают на куски треугольной формы с основанием 100 - 120 мм. На основание треугольника кладут ореховый (марципановый) фарш, тесто свертывают так, чтобы придать изделию форму рогалика.

Сформованные изделия укладывают на смазанный жиром лист, расстаивают, смазывают яйцом и выпекают. Через 30 - 40 мин. после выпечки изделие отделывают теплой помадой (30 - 40 °С) и посыпают рублеными орехами.

Для изготовления орехового (марципанового) фарша ядро ореха перебирают, поджаривают, измельчают с сахаром и меланжем.

МУЧНЫЕ КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (КУЛЕБЯКА, ЗАПЕЧЕННЫЕ ИЗДЕЛИЯ В ТЕСТЕ)

	Расход сырья и полуфабрикатов, г
567. Кулебяка из дрожжевого теста	
Мука пшеничная 1-го сорта	4150
в т.ч. мука на подпыл	165
Сахар	170
Маргарин	100
Меланж	100
Дрожжи (прессованные)	100
Соль	50
Вода для замеса теста	1700
Вес теста	6000
Фарш N 581, 584	5300
Меланж для смазки кулебяки	100
Жир для смазки листов	25
Выход:	10 кг

Дрожжевое тесто для кулебяк готовят опарным способом (см. выше). Тесто раскатывают в пласт толщиной 1 см, разрезают его на продолговатые полосы шириной 18 - 20 см. На середину полосы по всей его длине кладут фарш мясной с луком, ливерный с кашей и др. (N 581, 584). Края теста соединяют над фаршем и защипывают.

Сформованную кулебяку укладывают швом вниз на смазанный жиром лист и оставляют для расстойки. Можно также раскатанное тесто положить на чистое полотенце и на нем сформовать кулебяку и выложить ее на смазанный жиром лист. Перед выпечкой ее смазывают меланжем и сверху прокалывают в 2 - 3 местах для выхода пара во время выпечки. Кулебяку перед отпуском разрезают на порции по 100 - 150 г и подают в горячем или холодном виде.

	Расход сырья и полуфабрикатов, г
568. Колбасные, мясные и рыбные изделия, запеченные в тесте	
Сосиски	5000
или сардельки	5000
или колбаса вареная	5000
или котлеты из говядины или свинины	5000
или свинина, или телятина, или баранина жареные	5000
или рыба жареная (филе без костей)	5000
Тесто (для простых пирожков)	5800
Маргарин столовый	100
Яйца или меланж для смазки изделий	300
Выход:	100 шт. по 100 г

Предварительно сваренные и охлажденные сосиски, сардельки, колбасу или котлеты из котлетной массы, обжаренные порции мяса, рыбы запекают в виде рулетов или пирожков

овальной формы. Шов у пирожков делают сверху, и часть его можно оставить незащипанной, с тем чтобы был виден запеченный продукт.

Перед запеканием изделия смазывают яйцом или меланжем и запекают в течение 20 - 30 мин. при температуре 230 - 240 °С.

МУЧНЫЕ КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (КОРЖИКИ, КОВРИЖКИ, СОЧНИ, БИСКВИТНЫЙ ПИРОГ)

	Расход сырья и полуфабрикатов, г
569. Коржики молочные	
Мука пшеничная высшего сорта	4400
Сахар-песок	2200
Маргарин сливочный	1000
Меланж	300
Молоко цельное	800
Сода	20
Аммоний	40
Ванилин	2
Выход:	100 коржиков по 75 г

Влажность коржиков 14,5%.

Молоко с сахаром доводят до кипения, охлаждают до 18 - 20 °С, добавляют ванилин, меланж, размягченный маргарин, все хорошо перемешивают, после чего вводят муку, растворенные соду, аммоний и замешивают тесто. Температура теста должна быть не выше 22 °С. Тесто выкладывают частями по 5 - 6 кг на стол, подпыленный мукой, раскатывают в пласт толщиной 6 - 7 мм. Пласт обсыпают сахаром-песком и прокатывают зубчатой или рубчатой скалкой. Из раскатанного пласта теста с помощью выемки формуют изделия круглой формы диаметром около 95 мм, весом 82 - 83 г. Выпекают коржики при температуре 190 - 200 °С.

570. Коврижка медовая (с прослойкой из фруктовой начинки)*

	Расход сырья и полуфабрикатов, г			
	тесто	начинка	сироп для глазировки	итого
Мука пшеничная 1-го сорта	4397	-	-	4397
Мука на подпыл	340	-	-	340
Сахар	1321	148	350	1819
Мед натуральный	2197	-	-	2197
Повидло	-	1349	-	1349
Маргарин столовый	439	-	-	439
Аммоний	35	-	-	35
Сода	13	-	-	13
Пряности (сухие духи)	26	-	-	26
Масло растительное для смазки листов	10	-	-	10
Вода	630	-	140	770
Итого сырья	9408	1437	490	11395
Вес полуфабрикатов	8492	1265	433	10190
Выход:			10 кг	

Влажность 15,5 +/- 2,5%.

В котел наливают воду, мед, всыпают сахар и варят сироп.

Для определения плотности берут двумя пальцами каплю сиропа. Если при раздвигании пальцев получится ниточка, то уваривание прекращают, сироп процеживают, добавляют в него жир и охлаждают до температуры 80 - 90 °С. К охлажденному сиропу добавляют муку и

замешивают тесто, которое должно быть хорошо промешанным и не иметь комочков. Влажность заваренного теста должна быть 19 - 20%.

Тесто укладывают пластами на противни, пересыпая пласты мукой или смазывая растительным маслом. Противни с тестом выносят в прохладное помещение (с температурой 8 - 12 °С), где тесто охлаждают до температуры 25 - 27 °С. Охлажденное тесто кладут на стол, внутри делают углубление, куда кладут остальное сырье, предусмотренное по рецептуре. При этом сухие пряности предварительно подсушивают, мелко растирают в ступке или размолочной машине и просеивают через частое сито. При наличии разных пряностей составляют букет (сухие духи) (40% корицы, 12% гвоздики, 12% душистого перца, 12% бадьяна, 12% мускатного ореха, 4% кардамона, 8% имбиря) <1>.

<1> В наборе указанные виды сырья (пряности) взаимозаменяются с увеличением удельного веса корицы. Кроме перечисленных видов пряностей можно применять кориандр, тмин и анис.

Аммоний растирают на терке или измельчают в ступке либо растворяют в холодной воде (1:25). Соду перемешивают с небольшим количеством муки и добавляют вместе с другими продуктами в охлажденное тесто.

Тесто тщательно проминают до получения однородной массы по консистенции и цвету. Подготовленное тесто раскатывают в пласт толщиной 11 - 13 мм, который по длине и ширине должен соответствовать размерам кондитерского листа. Пласт укладывают на предварительно смазанный маслом и посыпанный мукой лист. Перед выпечкой поверхность коврижки смачивают холодной водой и в нескольких местах прокалывают острой деревянной палочкой.

Выпекают коврижку при температуре 190 - 200 °С в течение 30 - 40 мин., после выпечки коврижку охлаждают (5 - 7 мин.) до затвердения и прослаивают фруктовой начинкой, которую получают увариванием повидла с сахаром.

Прослаивают коврижки начинкой следующим образом: нижнюю корку выпеченного пласта коврижки после остывания смазывают тонким слоем фруктовой начинки и покрывают вторым пластом (нижней коркой вниз); подготовленную коврижку покрывают сверху сахарным сиропом (тиражом) с помощью кисточки. Для этого сахар с водой кипятят до тех пор, пока температура сиропа достигнет 108 - 111 °С, после чего удаляют пену и охлаждают сироп до 80 °С.

571. Коврижка медовая без начинки*

	Расход сырья и полуфабрикатов, г		
	тесто	сироп для глазировки	итого
Мука пшеничная 1-го сорта	5013	-	5013
Мука на подпыл	385	-	385
Сахар-песок	1507	400	1907
Мед натуральный	2504	-	2504
Маргарин столовый	501	-	501
Сода	15	-	15
Пряности (сухие духи)	15	-	15
Аммоний	40	-	40
Вода	800	160	960
Масло растительное для смазки листов	10	-	10
Итого сырья	10790	560	11350
Вес полуфабрикатов	9547	496	10043
Выход:	-	-	10 кг

Влажность 14,5 +/- 2,5%.

Коврижку медовую без начинки приготовляют так же, как указано в предыдущей рецептуре, только коврижку не прослаивают начинкой.

	Расход сырья и полуфабрикатов, г	
	БРУТТО	НЕТТО

572. Сочни из песочного теста

Мука пшеничная	3500	3500
в т.ч. мука на подпыл	175	175
Масло или маргарин сливочные	1600	1600
Яйца или меланж	1000	1000
Сода питьевая	5	5
Соль	10	10
Сахар-песок	900	900
Вес теста	-	7000
Творог	3333	3300
Сахар-песок	700	700
Яйцо (шт.)	3,5	140
Мука пшеничная	500	500
Сметана	400	400
Вес фарша	-	5000
Яйца для смазки (шт.)	2,5	100
Выход:	100 сочней по 110 г	

Готовое песочное тесто (способ приготовления см. выше) раскатывают в пласт, вырезают выемкой овальной формы лепешки весом 70 г. На лепешку кладут 50 г творожного фарша, и после этого один край лепешки загибают, но так, чтобы часть творожного фарша в изделии была видна. Сформованные изделия смазывают яйцом или меланжем и выпекают при температуре 230 - 250 °С.

573. Бисквитный пирог

	Расход сырья и полуфабрикатов, г		
	тесто	начинка	итого
Мука пшеничная высшего сорта	2480	-	2480
Сахарный песок	2450	358	2808
Меланж	4550	-	4550
Повидло	-	3228	3228
Вес теста, начинки	6550	3000	9550
Сахарная пудра для обсыпки	450	-	450
Выход:	10 кг пирога		

Меланж (или яйца) нагревают при непрерывном помешивании с сахарным песком до 45 - 50 °С и во взбивальной машине взбивают в течение 25 - 30 мин. при 250 - 300 об./мин.

Когда масса увеличится в 2,5 - 3 раза и станет пышной, добавляют муку и замешивают тесто в течение 15 - 20 сек., так как более длительный замес может привести к образованию плотного затянувшегося теста. При отсутствии механической взбивалки меланж или яйца взбивают с сахаром-песком в кондитерском котле при подогревании. Затем, прекращая взбивание, массе дают немного остыть (до 20 °С), после чего постепенно добавляют муку и быстро замешивают тесто.

Вымешивать тесто следует аккуратно, снизу вверх без резких движений. Влажность теста 36 - 38%.

Бисквитное тесто можно приготовить так называемым холодным способом. Для этого во взбивальную машину загружают подготовленный размороженный меланж, сахар-песок и взбивают сначала при малом числе оборотов взбивателя, а затем скорость вращения быстро увеличивают до 240 - 300 об./мин., и взбивают в зависимости от качества меланжа 25 - 45 мин. К концу взбивания масса должна увеличиться в объеме в 2,5 - 3 раза, после чего быстро смешивают с мукой.

Подготовленное тесто разливают в выстланные чистой бумагой формы (противни). Заполняют их на 2/3 высоты (при этом следует помнить, что высота выпеченной бисквитной лепешки должна быть не менее 30 мм). Поверхность теста выравнивают тонкой стальной лопаткой или ножом и выпекают при температуре 200 - 210 °С в течение 55 - 60 мин. Выпеченный бисквит

оставляют в форме и после полного охлаждения вынимают из формы и дают выстояться не менее 8 - 10 час. при температуре не выше 15 - 20 °С.

Выстоянный бисквит разрезают на два пласта, которые склеивают фруктовой начинкой, обсыпают сверху сахарной пудрой и делят на порции весом по 50 или 75 г.

Фруктовую начинку готовят путем уваривания повидла с сахаром до влажности 26%.

ФАРШИ (ДЛЯ ПИРОЖКОВ, ВАТРУШЕК, КУЛЕБЯК И ДРУГИХ КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ)

В разделе приводятся рецептуры фаршей из картофеля и овощей, сушеных грибов, риса, мяса, субпродуктов, рыбы, мяса в сочетании с крупой, фарши из творога, яблок.

Фарши в основном составлены в двух вариантах. Каждый вариант рецептур отличается по ассортименту или количеству расходуемого сырья. Пшеничную муку, указанную в рецептурах, используют для приготовления густого белого соуса, которым заправляют фарш. Соус приготовляют на бульоне, полученном при варке или тушении мяса, субпродуктов, рыбы, грибов и др., из которых приготовляют фарш. Для одного килограмма фарша используют 100 граммов соуса. Для фарша с луком и фарша из сушеных грибов можно использовать 150 граммов соуса. При этом выход фаршей не изменяется. При изготовлении фаршей допускается заменять свежий репчатый лук зеленым луком или луком сухим. Свежую зелень петрушки, укропа, сельдерея - сушеной или соленой зеленью, яйцо - сухим яичным порошком.

Коэффициенты замены репчатого лука, яиц, зелени приведены в таблице норм взаимозаменяемости продуктов при изготовлении блюд (Приложение N 22).

Сухой яичный порошок перед внесением в фарш смешивают с четырехкратным количеством воды и запекают до готовности в жарочном шкафу. Полученный омлет мелко рубят.

Фарши следует приготовлять в день их использования в небольших количествах по мере их использования. Готовые фарши следует немедленно охладить, не допуская их замерзания. Хранить фарши в производственных помещениях без холода не разрешается. Оставлять фарши на следующий день нельзя во избежание их порчи.

	БРУТТО	НЕТТО
574. Фарш картофельный с луком		
Картофель	1200	900
Лук репчатый	298	250
Масло растительное	60	60
Соль	20	20
Выход:	-	1000

Очищенный картофель отваривают в подсоленной воде, отвар сливают, картофель в горячем состоянии пропускают через мясорубку или протирают через протирочную машину, добавляют поджаренный с маслом лук и перемешивают.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
575. Фарш капустный				
Капуста свежая	1500	1200	1800	1440
Яйца	3 шт.	120	-	-
Масло или маргарин сливочные	100	100	50	50
Капуста квашеная	-	-	1800	1260
Лук репчатый	-	-	95	80
Кулинарный жир	-	-	60	60
Сахар	-	-	15	15
Перец молотый	0,2	0,2	0,2	0,2
Зелень петрушки <1>	14	10	14	10
Соль	20	20	20	20
Выход: из свежей капусты	-	1000	-	1000
из квашеной капусты	-	1000	-	1000

<1> Здесь и далее фарш можно приготовить без добавления зелени, при этом выход фарша не изменяется.

Свежую капусту очищают от побитых и загрязненных листьев, мелко рубят, а затем кладут слоем не более 3 см на противень с растопленным жиром и жарят до готовности в жарочном шкафу при 180 - 200 °С. При более низкой температуре капуста приобретает бурый цвет и становится невкусной, а при более высокой может обуглиться. Готовую капусту охлаждают, добавляют соль, измельченную зелень и рубленые яйца.

Солить капусту до жаренья, а также неохлажденную после жаренья нельзя, так как при этом из нее выделяется влага, что снижает качество фарша.

Квашеную капусту перебирают, отжимают (если она очень кислая, ее следует промыть несколько раз в холодной воде, тщательно отжать), мелко рубят, кладут в широкую посуду с толстым дном с разогретым жиром слоем не более 3 - 4 см и при периодическом помешивании слегка обжаривают, а затем добавляют небольшое количество жидкости (воды, бульона) - 5 - 6% от веса капусты и на слабом огне тушат до готовности. К концу тушения жидкость должна полностью испариться.

В готовую капусту добавляют мелко нарезанный пассированный лук, сахар, перец, соль, мелко нарезанную зелень и все хорошо перемешивают.

Примечание: 1. Если свежая капуста горчит, ее предварительно бланшируют в течение 3 - 5 мин., откидывают, обсушивают, а затем обжаривают.

2. Свежую капусту при частом помешивании можно обжарить на плите.

576. Фарш из зеленого лука с яйцом

Лук зеленый	1031	825	1106	885
Маргарин столовый или сливочный	70	70	50	50
Яйца	3 шт.	120	2 шт.	80
Соль	12	12	12	12
Зелень петрушки	20	15	20	15
Выход:	-	1000	-	1000

Зеленый лук очищают, тщательно промывают, обсушивают, мелко шинкуют, соединяют с рублеными яйцами, растопленным жиром, солью, мелко нарезанной зеленью и перемешивают.

577. Фарш грибной

	I и II	
	БРУТТО	НЕТТО
Грибы сушеные	410	410
Маргарин столовый или масло растительное	50	50
Лук репчатый	100	84
Мука пшеничная	10	10
Перец молотый	0,2	0,2
Соль	20	20
Выход:	-	1000

Сушеные белые грибы тщательно промывают, а затем отваривают. Сваренные грибы снова тщательно моют, обсушивают, пропускают через мясорубку.

Измельченные грибы слегка поджаривают, добавляют пассированный репчатый лук, соль, перец, соус, приготовленный на грибном бульоне, и все хорошо перемешивают.

578. Фарш рисовый

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Рис	320	320	380	380
Яйца	3 шт.	120	-	-
Маргарин столовый	85	85	55	55

Соль	20	20	20	20
Зелень петрушки, укропа	14	10	14	10
Выход:	-	1000	-	1000

Рис перебирают, удаляют примеси, промывают два-три раза в теплой воде (40 - 50 °С). Последнюю промывку следует производить при температуре воды 60 - 70 °С, засыпают крупу в кипящую подсоленную воду (8 - 10 л воды и 50 г соли на 1 кг риса) и варят ее до готовности. Затем рис откидывают на дуршлаг или грохот и промывают горячей водой. Когда вода стечет и рис остынет, добавляют растопленный жир, рубленые яйца, мелко нарезанную зелень и осторожно перемешивают.

579. Фарш из каши с грибами

Крупа ячневая, перловая	282	282	292	292
или крупа рисовая	302	302	313	313
или крупа пшеничная	338	338	351	351
Грибы белые сушеные	58	116 <1>	58	116 <1>
Лук репчатый	50	42	50	42
Маргарин столовый	70	70	50	50
Перец молотый	0,2	0,2	0,2	0,2
Соль	20	20	20	20
Выход:	-	1000	-	1000

<1> Вес вареных грибов.

Рассыпчатую кашу соединяют с вареными измельченными грибами, рубленым пассированным луком, растопленным жиром, молотым перцем и хорошо перемешивают.

580. Фарш рыбный с кашей

Окунь морской <1>	836	585	1071	750
или треска <1>	770	585	987	750
или сом (кроме океанического неразделанного)	1170	585	1500	750
или сазан неразделанный	1194	585	1531	750
или судак неразделанный	1147	585	1470	750
Крупа ячневая, перловая	60	60	120	120
или крупа пшеничная	72	72	144	144
или рисовая	64	64	129	129
Визига вяленая	80	80	-	-
или сырая	320	320	-	-
Лук репчатый	100	84	100	84
Маргарин столовый	100	100	40	40
Перец молотый	0,5	0,5	0,5	0,5
Зелень петрушки	14	10	14	10
Соль	12	12	12	12
Выход:	-	1000	-	1000

<1> Нормы закладки даны на окунь морской, треску потрошеные обезглавленные.

Филе свежей рыбы с кожей без костей режут на ровные куски и припускают. Готовую рыбу измельчают, соединяют с предварительно сваренной и измельченной визигой, рассыпчатой кашей, пассированным репчатым луком, молотым перцем, мелко нарезанной зеленью, растопленным жиром и хорошо перемешивают.

Визигу вяленую перед отвариванием замачивают на 2 - 3 часа в холодной воде, а затем отваривают в подсоленной воде до готовности. Свежую визигу варят без предварительного замачивания.

Примечание: Рыбу можно разделать на филе без кожи. Кроме того, ее можно не припускать, а отваривать, при этом нормы закладки рыбы должны быть соответственно изменены.

581. Фарш мясной с луком

Говядина (котлетное мясо)	1650	1221	1700	1258
или свинина (котлетное мясо)	991	852	1291	1110
или баранина, козлятина (котлетное мясо)	1615	1163	1664	1198
Маргарин столовый	70	70	40	40
Лук репчатый	120	100	120	100
Мука пшеничная	10	10	10	10
Перец молотый	0,5	0,5	0,5	0,5
Зелень петрушки	14	10	14	10
Соль	20	20	20	20
Выход:	-	1000	-	1000

Первый способ приготовления фарша. Мясо промывают, освобождают от костей и сухожилий, разрезают на куски и обжаривают на жире, после чего мясо перекладывают в глубокую посуду, добавляют бульон или воду (15 - 20% к весу мяса нетто) и тушат на слабом огне до готовности. Тушеное мясо и предварительно спассированный лук измельчают в мясорубке. На бульоне, полученном при тушении мяса, приготовляют белый соус. Заправляют им фарш, добавляют соль, молотый перец, мелко нарезанную зелень и хорошо перемешивают.

Второй способ приготовления фарша. Сырое мясо пропускают через мясорубку с двумя решетками, фарш кладут на смазанный жиром глубокий противень слоем не более 3 см и, периодически помешивая, обжаривают до готовности в жарочном шкафу. Затем выделившийся из мяса сок сливают и приготовляют на нем белый соус. Обжаренное мясо смешивают с пассированным репчатым луком и еще раз пропускают через мясорубку с мелкой решеткой. Фарш заправляют белым соусом, солью, молотым перцем, мелко нарезанной зеленью и хорошо перемешивают.

582. Фарш мясной с рисом

Говядина (котлетное мясо)	1500	1110	1351	1000
или свинина (котлетное мясо)	1138	979	1026	882
или баранина, козлятина (котлетное мясо)	1468	1057	1322	952
Рис	80	80	100	100
Лук репчатый	100	84	100	84
Мука пшеничная	10	10	10	10
Маргарин столовый	80	80	60	60
Перец молотый	0,5	0,5	0,5	0,5
Зелень петрушки	14	10	14	10
Соль	20	20	20	20
Выход:	-	1000	-	1000

Мясо тушат или обжаривают, как для фарша из говядины с луком (N 581). К измельченному мясу с пассированным луком добавляют отварной рассыпчатый рис, белый соус, соль, молотый перец, мелко нарезанную зелень и все хорошо перемешивают.

583. Фарш мясной с рисом и зеленым луком

Говядина (котлетное мясо)	1150	851	1200	888
или свинина (котлетное мясо)	873	751	912	784
или баранина, козлятина (котлетное мясо)	1126	811	1175	846
Рис	50	50	75	75
Лук зеленый	281	225	200	160
Мука пшеничная	10	10	10	10
Маргарин столовый	80	80	40	40

Перец	0,5	0,5	0,5	0,5
Зелень	14	10	14	10
Соль	20	20	20	20
Выход:	-	1000	-	1000

Фарш приготовляют, как указано выше. Мясо тушат или обжаривают, как для фарша из говядины с луком. В готовый фарш добавляют оставшийся жир, соль, специи, мелко нарезанные зеленый лук, зелень петрушки и хорошо перемешивают.

584. Фарш ливерный с кашей

Легкое	450	414	600	552
Сердце	150	127	135	115
Печень говяжья	125	104	-	-
Крупа ячневая, перловая	170	170	170	170
или крупа пшеничная	204	204	204	204
Маргарин столовый	80	80	60	60
Лук репчатый	100	84	100	84
Мука пшеничная	10	10	10	10
Перец молотый	0,5	0,5	0,5	0,5
Соль	20	20	20	20
Выход:	-	1000	-	1000

Субпродукты промывают и нарезают на куски. Сердце нарезают на две - четыре части и тщательно промывают до полного удаления сгустков крови.

Подготовленные субпродукты отваривают в подсоленной воде, пропускают через мясорубку, кладут слоем не более 2 - 3 см на предварительно разогретые с жиром противни и при помешивании обжаривают.

В эту массу добавляют пассированный репчатый лук, белый соус, приготовленную отдельно рассыпчатую кашу, соль, молотый перец и все хорошо перемешивают.

585. Фарш творожный с ванилином

Творог	841	833	915	906
Яйца	2 шт.	80	1 шт.	40
Сахар	80	80	50	50
Мука пшеничная	40	40	40	40
Ванилин	0,1	0,1	0,1	0,1
Соль	5	5	5	5
Выход:	-	1000	-	1000

Творог пропускают через мясорубку или протирают через протирочную машину, добавляют яйца, пшеничную муку, соль, сахар, ванилин и все хорошо перемешивают.

Фарш применяется для ватрушек, пирожков, пирогов и других мучных изделий.

586. Фарш творожный со сметаной

Творог	677	670	-	-
Яйца	1 шт.	40	-	-
Сахар	140	140	-	-
Мука пшеничная	100	100	-	-
Сметана	70	70	-	-
Соль	10	10	-	-
Выход:	-	1000	-	-

Приготовляют творожный фарш так же, как указано в предыдущей рецептуре, только с добавлением сметаны.

587. Фарш яблочный

1 вариант

Яблоки свежие	1150	1012	-	-
Сахар	300	300	-	-

2 вариант

Яблоки свежие	1186	830	-	-
Сахар-песок или сахарная пудра	200	200	-	-
Выход:	-	1000	-	-

По первому способу свежие яблоки промывают, удаляют сердцевину, поврежденные части и нарезают ломтиками. Нарезанные яблоки пересыпают сахаром-песком, добавляют воду (20 - 30 г на 1 кг яблок) и варят на слабом огне до тех пор, пока масса не станет густой. Во время варки массу перемешивают лопаточкой.

По второму способу очищенные от сердцевины и кожицы яблоки нарезают ломтиками или мелкими кубиками и перемешивают с сахаром-песком или сахарной пудрой.

Примечание: 1. В яблочный фарш можно добавить молотую корицу 1 - 2 г на 1 кг фарша.

2. По первому варианту яблоки можно очистить от кожицы, при этом норма вложения яблок соответственно увеличится.

Приложение

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ МЕНЮ, ОРГАНИЗАЦИИ РАЦИОНАЛЬНОГО КОМПЛЕКСНОГО ПИТАНИЯ

В соответствии с решениями XXIV съезда КПСС и Постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 7 января 1972 г. N 30 "О некоторых мерах по улучшению торговли и ее технической оснащенности" одной из важнейших задач в девятой пятилетке является дальнейшее улучшение организации общественного питания рабочих, служащих на промышленных предприятиях, учащихся в учебных заведениях.

Основным направлением в решении этой задачи наряду с дальнейшим развитием сети предприятий общественного питания является широкое внедрение прогрессивных форм обслуживания, а также перевод фабрично-заводских, студенческих столовых на систему реализации скомплектованных обедов, завтраков, ужинов, разнообразных по дням недели и составленных с учетом физиологических норм питания.

Эта форма обслуживания позволяет снизить до минимума затраты времени на получение пищи в заводских столовых, повысить качество приготовляемых блюд, способствует увеличению свободного времени трудящихся в обеденный перерыв, что положительно сказывается на восстановлении работоспособности и повышении производительности труда.

Требование к организации питания

Потребность человеческого организма в белках, жирах, углеводах, а также в калорийности пищи не всегда одинакова и зависит от ряда факторов. Важнейшими из них являются возраст, пол человека, характер его трудовой деятельности, бытовых и климатических условий его жизни. На основе научных исследований Министерства здравоохранения СССР 16 апреля 1968 г. утверждены "Рекомендуемые величины физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии", которые должны учитываться при организации питания населения нашей страны.

В этих рекомендациях все взрослое трудоспособное население в зависимости от трудовой деятельности разделено на 4 группы. Для каждой группы нормы дифференцированы по полу, возрасту и бытовым условиям жизни - степени развития коммунального обслуживания.

Рабочие, занятые тяжелым физическим трудом, нуждаются в большем количестве калорий и белков, чем рабочие механизированного труда. Так как удельный вес механизированных процессов все более и более повышается, а немеханизированный труд сводится к минимуму, то при определении потребностей рабочих, питающихся в столовых, можно исходить из

рекомендации Института питания Академии медицинских наук СССР, из физиологической нормы для рабочих, занятых на механизированных процессах, отнесенных к третьей группе.

Физиологические нормы для этой группы рабочих составляют 3200 - 3500 калорий, 102 - 111 г белков в сутки для мужчин и 2700 - 2950 калорий, 86 - 94 г белка для женщин.

Работникам умственного труда, в том числе и студентам, требуется в день 2800 - 3600 калорий, 96 - 106 г белка для мужчин и 2400 - 2650 калорий и 80 - 90 г белка для женщин.

Одним из условий рационального питания является соблюдение правильного режима питания. Под этим подразумевается установление соответствующего количества приемов пищи в течение дня, распределение по ним суточного рациона и соблюдение времени питания.

Согласно рекомендациям Института питания Академии медицинских наук СССР при трехразовом питании суточный рацион рабочих (за исключением рабочих горячих цехов) и студентов распределяется следующим образом: завтрак должен составлять 30 - 35%, обед - 40 - 45% и ужин - 25 - 30% общей калорийности суточного рациона.

Однако для питания рабочих второй и третьей смен ужин может быть предусмотрен в несколько большем объеме. Соответственно этому должна распределяться и норма потребления хлеба.

Рабочие горячих цехов, несмотря на их условия труда, нуждаются в том же количестве калорий и белков, как и остальные рабочие механизированного труда. В то же время потребность этих рабочих в витаминах и некоторых минеральных солях (хлористом натрии - поваренной соли) значительно повышена. Это надо учитывать при организации их питания, включая в меню большое количество овощных блюд и различные соленые и квашеные продукты (сельдь, квашеную капусту, соленые огурцы, помидоры и др.).

Обед должен предоставляться рабочим горячих цехов не во время перерыва, как остальным рабочим, а через один-полтора часа после окончания работы или до ее начала. Во время перерыва рабочим горячих цехов следует отпускать завтрак, калорийность которого должна составлять 20% суточной калорийности.

При определении стоимости питания надо исходить из покупательной способности обслуживаемого контингента. Так как покупательная способность рабочих и студентов (в зависимости от их профессии, квалификации, размера стипендии, семейного положения и т.п.) различна, то стоимость обедов, завтраков и ужинов, реализуемых в столовых, должна быть также дифференцирована.

Практика столовых, отпускающих скомплектованные обеды и полные рационы, показывает, что спросом пользуются обеды, завтраки и ужины различной стоимости.

При этом надо иметь в виду, что независимо от стоимости питания рабочих и студентов оно должно при правильном подборе блюд отвечать необходимым требованиям. Несмотря на различия в цене, рационы и обеды должны иметь примерно одинаковую калорийность и содержание основных пищевых веществ.

Питательная ценность пищевых продуктов, блюд и кулинарных изделий

Питательная ценность пищевых продуктов определяется следующими важнейшими факторами: химическим составом, т.е. содержанием в них белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов; калорийностью, а также усвояемостью этих веществ человеческим организмом. Калорийность продуктов находится в прямой зависимости от соотношения в продуктах жира, с одной стороны, и белков, углеводов, с другой, поскольку калорийность жира значительно выше: 100 г жира - 930 кал, а углеводов и белков - только 410 кал. Химический состав и калорийность продуктов принимается в зависимости от их влажности.

Питательная ценность продуктов

Питательная ценность блюд и кулинарных изделий зависит от продуктов, входящих в их состав, и применяемых способов кулинарной обработки.

Для облегчения комплектования рационов пищевые продукты и изделия из них условно можно разделить на 4 группы в зависимости от того, какую роль они играют в питании.

Первая группа - продукты животного происхождения, являющиеся важнейшим источником полноценного белка, т.е. белка, содержащего все необходимые элементы для построения тканей организма человека.

К их числу относятся такие продукты, как мясо животных (говядина, телятина, баранина, козлятина, свинина, кролики и др.), птицы (куры, гуси, утки и др.); рыба пресноводная, морская, океаническая; яйца, молоко и продукты его переработки - кефир, простокваша, ряженка, ацидофилин, творог, сыр.

Содержание белка и калорийность в 100 г продуктов приведены в табл.

Таблица

Продукты	Белки, г	Калории
Говядина	18 - 22	171 - 182 <*>
Баранина	16 - 22	182 - 242 <*>
Свинина мясная	16 - 17	168 - 277 <*>
Кролики	21 - 22	162 - 165 <*>
Почки	12 - 14	76 - 92 <**>
Сердце	13 - 15	98 - 103 <**>
Печень	17 - 19	122 - 130 <**>
Куры	20 - 22	161 - 205 <*>
Гуси	14 - 18	260 - 422 <*>
Утки	35 - 72	132 - 540 <*>
Яйца, меланж	12	165
Треска, сайда, пикша	17 - 19	76 - 83 <**>
Окунь морской	17,8	128
Колбаса	16 - 17,0	89 - 97 <***>
Кета соленая	24	189
Сельдь соленая	16 - 21	150 - 343 <**>
Молоко коровье натуральное, ацидофилин, простокваша	3,1 - 3,4	67
Молоко сухое	27	508
Творог: 9-процентной жирности	14,2	156
20-процентной жирности	13,2	253
Сыр твердый костромской, голландский и др.	23 - 26	373 - 409 <**>

<*> В зависимости от упитанности.
<**> В зависимости от вида.
<***> В зависимости от размеров.

Калорийность этой группы продуктов колеблется в значительных пределах в зависимости от количества содержащегося в них жира (особенно для кур, гусей, уток).

Источниками белка являются продукты не только животного, но и некоторые продукты растительного происхождения, относящиеся ко второй группе, например бобовые (горох, фасоль), орехи и хлеб. Но белок этих продуктов не содержит некоторых элементов, необходимых для строительства тканей человеческого организма, и поэтому ценится ниже белка продуктов животного происхождения.

Продукты	Белки, г	Углеводы, г	Калории
		100 г продукта	
Мука: пшеничная	11 - 12	70 - 73	352 - 381
ржаная	9 - 11	70 - 74	347 - 354
Хлеб: пшеничный	7 - 9	50 - 53	230 - 260
ржаной	1 - 1,5	45 - 50	217 - 230
Макароны	11	74	358
Крупа: гречневая	13	67	350
манная	11	74	354
пшенная	12	70	358
овсяная	13	65	380
рис	8	76	351
Горох, фасоль и пр.	23	52 - 54	335 - 348
Сахар	0	99,9	410
Картофель	2,0	21,0	94

Из приведенных в таблице данных видно, что мука, хлеб, макароны, бобовые и ряд других продуктов этой группы содержат значительное количество белка, которое надо учитывать при составлении рационов.

К третьей группе продуктов относятся жиры. Их рассматривают обычно как концентрат энергии, 100 г жира дают 780 - 930 кал, что в два-три раза превосходит калорийность упомянутых выше продуктов. Но биологическая роль жиров этим не ограничивается. Они важны как источник витаминов А, Д, Е, К и ненасыщенных жирных кислот. К числу продуктов этой группы следует отнести не только такие жиры, как сливочное, топленое масло, топленое сало, но и все растительные масла, а также маргарин и свиной шпик.

Следует иметь в виду, что калорийность сливочного масла, сливочного и столового маргарина, вследствие содержания в них влаги, на 15 - 20% ниже калорийности животных жиров и растительных масел. К числу высококалорийных жировых продуктов следует отнести свинокопчености (корейку, грудинку), а также орехи. Содержание жира в них доходит до 60%, а калорийность до 650 - 700 кал. В этих продуктах содержится и значительное количество белка, что также необходимо учитывать при составлении рационов питания.

Четвертая группа - овощи и фрукты. Они являются важнейшими поставщиками витаминов С, Р, Е, некоторых витаминов группы В, провитамина А - каротина, ряда минеральных солей и других веществ, важных для нормального пищеварения и функционирования всего организма.

Овощи довольно широко используют для приготовления первых, вторых блюд, на гарниры к мясу, рыбе, в качестве закусок: салатов, винегретов. Но в большинстве случаев они употребляются после тепловой обработки - в жареном, вареном виде.

Длительная тепловая обработка отрицательно сказывается на пищевой ценности овощей и фруктов, особенно снижается содержание витамина С. Поэтому надо тщательно соблюдать рекомендованную технологическую обработку овощей и шире включать в меню блюда из сырых овощей, салаты из зеленого лука, сырой моркови, свежей и квашеной капусты, редьку и зеленый салат.

Все первые и вторые блюда, за небольшим исключением (молочные, из творога и т.п.), должны посыпаться мелкорубленой зеленью укропа, петрушки или зеленым луком. Даже 2 - 3 г зелени, добавляемые в блюда, в некоторой степени восполняют потребность человека в витамине С.

Сладкий болгарский перец - общепризнанный витаминный продукт, 30 - 50 г его в свежем виде достаточно, чтобы обеспечить суточную потребность человека в витамине С. Мелко нашинкованный перец хорошо положить в щи, борщи, рассольники, картофельные, овощные супы перед раздачей.

В зимнее время хорошим источником витамина С является сухой шиповник: 100 г напитка, приготовленного из 10 г сухого шиповника, также содержат дневную норму витамина С.

Питательная ценность блюд зависит от продуктов, входящих в их состав, и от характера применяемой кулинарной (механической и тепловой) обработки.

Пищевая ценность блюд

В состав завтраков, обедов и ужинов могут входить различные виды блюд: супы, вторые блюда - мясные, рыбные, овощные, крупяные, яично-творожные, холодные и сладкие блюда, масло, сыр, колбаса и другие гастрономические продукты и горячие напитки.

Таблица

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ

Наименование блюд и кулинарных изделий	Калории
1	2
Холодные блюда	50 до 250
I. Овощные салаты и винегреты	50 - 100
II. Овощи под маринадом, студни, ветчина, колбаса порциями	100 - 150
III. Салаты с мясом, рыбой и рыбные продукты с гарниром	свыше 150
Первые блюда	180 - 360

I. Овощные супы с добавлением небольшого количества картофеля и круп	180 - 220
II. Супы с крупами, бобовыми, макаронами	230 - 300
III. Молочные супы, супы из бобовых, круп и из сушеных фруктов	свыше 300
Блюда из картофеля и овощей	150 - 500
I. Овощи припущенные, тушеные, жареные и овощные пюре	150 - 225
II. Блюда из картофеля, картофеля с бобовыми или овощами, фаршированными овощами, котлеты, запеканки	250 - 330
III. Жареный картофель, картофельные котлеты и запеканки	свыше 350
Блюда из круп, макаронных изделий и бобовых	300 - 665
I. Жидкие, вязкие каши, отпускаемые с жиром и сахаром	300 - 350
II. Рассыпчатые каши, отварные макароны и различные запеканки	350 - 450
III. Рассыпчатые каши с молоком, крупеники, биточки, лапшевник и др.	свыше 450
Яичные и творожные блюда	200 - 450
I. Яичные блюда с небольшим количеством творога	200 - 300
II. Творожные блюда (сырники, запеканки)	свыше 370
Рыбные блюда	300 - 600
I. Отварная, припущенная рыба (тощей и средней жирности)	300 - 350
II. Отварная и припущенная рыба (жирная), жареная рыба (тощая и средняя)	350 - 400
III. Жареная рыба (жирная) и запеченные блюда	свыше 450
Мясные блюда	
I. Блюда из колбасных изделий, субпродуктов, консервированного мяса и овощей, фаршированных мясом	300 - 350
II. Тушеное, отварное, жареное мясо	370 - 450
III. Запеченные блюда	свыше 500
Гарниры	
I. Отварные и припущенные овощи	100 - 150
II. Отварной картофель, вязкие каши	200 - 250
III. Жареный картофель, бобовые, макаронные изделия и каши рассыпчатые	300 - 350
Соусы	
I. Сладкие соусы	до 40
II. Остальные соусы	40 - 60
Сладкие блюда и напитки	50 - 200
I. Свежие ягоды, отпускаемые без сахара, дыни и арбуз - порциями, чай	до 100
II. Кисели, компоты, муссы, желе, кофе и какао с молоком	100 - 150
III. Молоко, молочнокислые продукты, отпускаемые с сахаром, молочные кисели	свыше 150
Мучные изделия	150 - 600
I. Булочки, пирожки и другие хлебобулочные изделия	150 - 250
II. Блины, кулебяки с мясом, пироги и вареники	300 - 400
III. Пельмени, блинчики, вареники с творогом и ягодами,	свыше 400

оладьи	

Планирование меню

Ассортимент блюд, кулинарных изделий и напитков для завтраков, обедов и ужинов не может подбираться без учета данных об их питательной ценности, особенно важно учитывать содержание белков и калорийность.

Однако, подбирая блюда по питательности, одновременно следует учитывать их вкус, цвет, внешний вид и сочетаемость с другими блюдами и продуктами, включаемыми в тот или иной прием пищи.

Нельзя рассчитывать, что потребители предпочтут обед высокой питательности, но недостаточно вкусный.

Разнообразие блюд - одно из важных условий правильного питания. Оно достигается путем использования различных продуктов (мясо, рыба, молочные продукты, овощи и др.) и применения разнообразных способов их кулинарной обработки.

В кулинарии существуют способы механической и тепловой обработки продуктов, которые позволяют приготовить даже из одного и того же продукта совершенно непохожие по вкусу, цвету, внешнему виду блюда.

Учитывая большое значение овощей, молока и творога в питании, рекомендуется возможно чаще включать в меню разнообразные блюда из этих продуктов.

Для лучшего усвоения пищи и более полного удовлетворения потребностей организма в различных пищевых веществах при составлении меню следует заботиться о разнообразии питания не только отдельных приемов пищи, но и всего суточного рациона. Нецелесообразно, например, в течение одного и того же дня включать в меню завтрака крупяное блюдо, в меню обеда крупяной суп или крупяной гарнир и какое-либо изделие из крупы на ужин. То же относится к блюдам и гарнирам из овощей, макаронных изделий и т.п. Это требование в равной мере относится к чередованию блюд по дням недели.

Указанное положение распространяется не только на виды используемого сырья, но и на способы их кулинарной обработки. Не рекомендуется, например, в течение нескольких дней подряд давать изделия из котлетной массы; их следует чередовать с различными другими мясными блюдами (в отварном, тушеном и других видах). Но и этим злоупотреблять нельзя.

Наблюдения за питанием рабочих различных промышленных предприятий показали, что повторять одно и то же блюдо больше одного-двух раз в две недели нежелательно. Исключения составляют только некоторые блюда: щи, борщи, мясо жареное, картофель жареный и некоторые другие.

Так как в состав обеда рекомендуется постоянно включать мясное или рыбное блюдо, то в меню остальных приемов пищи их можно вводить еще только один раз (на завтрак или ужин).

В распределении калорийности суточного рациона по отдельным приемам пищи в течение дня и в суточных рационах возможны отклонения как в ту, так и в другую сторону. Размер этих отклонений не должен превышать 10% по калорийности отдельных приемов пищи и 5% по калорийности суточных рационов. Значительные колебания калорийности, превышающие указанные пределы, нежелательны. В содержании белка колебания не должны превышать +/- 5 - 10 г.

При составлении меню следует учитывать и сезонные факторы. Например, в летнее время года потребитель предъявляет повышенный спрос на холодные блюда - борщ, свекольник, окрошку и др. Летом в меню следует также включать и сезонные продукты - свежие помидоры, огурцы, арбузы, ягоды. Использование этих продуктов улучшает вкусовые качества пищи и повышает содержание витаминов в рационе.

В определенные периоды года - в конце зимы и весной, а в некоторых районах (Крайний Север) в течение всего года даже при условии максимального сохранения витаминов, содержащихся в исходном сырье, рацион рабочих и студентов может оказаться бедным витаминами С и А. В этих случаях должно быть обращено особое внимание на выпуск блюд из сырых овощей, использование зеленого лука, который может выращиваться в течение всего года, сушеной зелени петрушки, содержащих значительное количество витаминов С и А, и квашеной капусты.

Кроме того, следует обогащать пищу витаминами путем:

широкого применения киселей из шиповника и различных напитков из него;

использования витаминизированных продуктов - жиров, обогащенных витамином А, соли - витамином С;

витаминизации готовой пищи препаратами аскорбиновой кислоты, концентратом витамина А.

Исходя из изложенных требований рационального питания, сложившихся традиций у потребителей и опыта столовых при промышленных предприятиях и в учебных заведениях,

отдельные приемы пищи должны характеризоваться следующим составом блюд: завтрак - горячее блюдо, горячий напиток, хлеб; обед - первое блюдо, второе горячее блюдо, сладкое блюдо, хлеб; ужин - горячее блюдо, горячий или холодный напиток, хлеб.

Завтраки

Завтрак имеет большое значение в суточном рационе питания человека. Этот первый прием пищи должен содержать такое качество пищевых веществ и калорий, чтобы их было достаточно на 4 - 5 час. (до обеденного перерыва).

Ассортимент блюд для завтрака должен быть еще более разнообразным, чем для обеда: в состав завтраков должны входить горячие блюда (мясные, рыбные, овощные, крупяные, полужидкие и др.), холодные блюда (винегреты, салаты, рыба под маринадом и др.), гастрономические продукты и горячие напитки (чай, кофе, какао).

При построении меню завтраков необходимо руководствоваться следующими положениями.

1. Общая калорийность завтрака (без хлеба) должна примерно составлять 600 калорий; содержание белка 15 - 20 г. Как уже указывалось, завтраки, так же как и обеды, рекомендуется отпускать различной стоимости.

2. На завтраки рекомендуется давать одно горячее блюдо - мясное, рыбное, крупяное, мучное, картофельно-овощное, яичное и творожное.

Это блюдо является основным, и калорийность должна иметь удельный вес 60 - 90% от общей калорийности завтрака.

3. Как правило, к завтраку должны отпускаться гастрономические продукты: масло, сыр, колбаса, вареные яйца и др.

Эти продукты имеют большую пищевую ценность, так как содержат полноценные животные белки, жиры, а из минеральных солей - кальций (сыры), витамин А (сливочное масло, яйца и сыр), и отличаются высокими вкусовыми качествами.

Гастрономические продукты рекомендуется отпускать порциями, а не бутербродами, для того чтобы потребитель мог использовать их по своему желанию (например, масло сливочное можно добавлять в горячее блюдо, намазывать на хлеб и т.п.).

В зависимости от стоимости, пищевой ценности и калорийности основного блюда на завтрак дополнительно могут отпускаться один или два гастрономических продукта. В последнем случае одним из них должно быть сливочное масло.

Удельный вес гастрономических продуктов в общей калорийности завтрака может колебаться в пределах от 10 до 35%.

В отдельных случаях, когда завтрак состоит из двух блюд - холодного и мучного или холодного и яичного или творожного блюда, гастрономические продукты к завтраку могут не отпускаться.

В меню завтрака обязательно должны входить горячие напитки - чай, кофе или какао. Выбор их определяется пищевой ценностью и калорийностью остальных блюд завтрака.

Калорийность различных видов горячих напитков имеет удельный вес 10 - 27% от общей калорийности завтрака.

4. Для того чтобы завтрак содержал необходимое количество белков, нужно учитывать следующее: если в качестве горячего блюда на завтрак подается овощное, крупяное или мучное блюдо или другие изделия с недостаточным содержанием белка, то, для того чтобы восполнить количество белка, желательно использовать сыр, колбасу, яйца и другие гастрономические продукты, содержащие значительное количество белков.

Обеды

Обед является основным приемом пищи, обеспечивающим организм наибольшим количеством белков и калорий в течение дня и создающим длительное чувство насыщения.

Ниже приведен ряд факторов, которые необходимо учитывать при составлении меню обедов.

1. В зависимости от спроса потребителей, длительности обеденных перерывов и других условий обед может состоять из различного количества блюд.

Согласно данным физиологии питания обед из трех блюд в достаточной мере отвечает потребностям организма. Такие обеды пользуются наибольшим спросом потребителей.

Особо следует решать вопрос о питании тех рабочих, которые по условиям производства не могут отлучаться от своего рабочего места для приема пищи. Эту группу трудящихся следует обеспечивать обедами, состоящими из полужидких блюд, которые по своей калорийности и содержанию пищевых веществ приближаются к суммарной пищевой ценности первого и второго блюда. Добавление к такому обеду третьего (сладкого) блюда сделает его вполне полноценным по содержанию пищевых веществ и по вкусовым качествам.

2. Учитывая, что удельный вес обеда в калорийности суточного рациона должен составлять от 40 до 45%, практически целесообразно отпускать обед одинаковой калорийности (от 850 до 950 калорий с содержанием белков не менее 25 - 30 г) <1> как рабочим, так и студентам несмотря на некоторые различия их физиологической потребности. При этом условии удельный вес обеда рабочих в калорийности суточного рациона составит 42%, а у студентов - 45%.

<1> В этих данных не учитывается хлеб.

3. Калорийность обедов может быть обеспечена подбором блюд различной пищевой ценности. Если первое блюдо малокалорийное, то второе блюдо должно быть высококалорийным, чтобы со сладким блюдом (при обеде из трех блюд) обеспечить необходимую калорийность.

Если первое блюдо имеет среднюю калорийность, то и второе блюдо следует включать в меню со средней калорийностью. Наоборот, если первое блюдо является высококалорийным, то второе блюдо следует брать с соответственно пониженной калорийностью.

4. Большое значение для калорийности имеет гарнир. Удельный вес гарнира в калорийности всего второго блюда в зависимости от вида гарнира составляет от 20 до 70%, а ко всему обеду 15 - 50%. Это обстоятельство следует иметь в виду при подборе вторых блюд и гарниров к ним. Так, если нужно повысить калорийность обеда за счет второго мясного или рыбного блюда, это возможно не только путем подбора высококалорийных вторых блюд, но и включением таких гарниров, которые имеют высокую калорийность (из рассыпчатых каш, жареного картофеля, макаронных изделий и др.), вместо условно принятого - картофельное пюре. В этом случае общая калорийность второго блюда повысится.

Применение различных видов соусов в количестве 50 - 75 г на калорийности обеда практически не отражается.

5. Для обеспечения обеда необходимым количеством животных белков одно обеденное блюдо - первое или второе - обязательно должно быть мясным или рыбным. В некоторых случаях возможно включать в меню как первое, так и второе мясное или рыбное блюдо. Кроме того, содержание белков в обеде может быть повышено за счет использования молочных блюд, а также блюд и гарниров из бобовых продуктов.

6. В состав обеда следует включать разнообразные блюда, сочетающиеся по вкусу и обеспечивающие необходимую пищевую ценность обеда. Поэтому нецелесообразно вводить в состав обеда два молочных блюда - молочный суп и кашу с молоком (в качестве второго блюда). Нежелательно также при отпуске крупяного супа использовать крупяной гарнир ко второму блюду и т.п. По отдельным дням следует чередовать различные блюда, не допуская их частого повторения.

Для повышения пищевой ценности обеда и обогащения его минеральными веществами и витаминами следует ежедневно включать в обеды овощные, картофельные блюда и гарниры.

Ужины

Ужин является последним приемом пищи в течение дня, он отпускается незадолго до сна и должен состоять из таких продуктов, которые сравнительно легко перевариваются.

Мясные или рыбные блюда, а также блюда из бобовых, содержащие значительное количество белка, должны применяться в ограниченном количестве.

Рыба переваривается быстрее, чем мясо, поэтому рыбные блюда для ужина следует предпочитать мясным.

В ужинах должны широко использоваться блюда из творога, из овощей, картофеля и др.

При построении меню ужинов следует руководствоваться следующими положениями.

1. Калорийность ужина (без хлеба) должна примерно составлять 500 калорий, т.е. на 100 калорий меньше завтрака. Ужины, так же как и другие приемы пищи, должны отпускаться различной стоимости.

2. В состав ужина должно входить одно горячее блюдо и напиток; допускается использовать гастрономические продукты. Из напитков следует отпускать чай или кофе, особенно широко рекомендуется использовать молоко и молочнокислые продукты - простоквашу, кефир, ацидофилин и др. Можно отпускать также кисели или компоты.

В меню ужинов следует чаще включать холодные, преимущественно овощные блюда - салаты, винегреты. В этих случаях для обеспечения калорийности ужина следует вводить в меню мучные изделия.

3. При подборе блюд для ужина следует руководствоваться указаниями, приведенными для составления меню обедов и завтраков с учетом указанных выше особенностей.

I. РАСЧЕТЫ РАСХОДА СЫРЬЯ, ВЫХОДА ПОЛУФАБРИКАТОВ И ГОТОВЫХ ИЗДЕЛИЙ

МЯСО

Обработка крупного рогатого скота и мелкого скота

Говядина, баранина, козлятина, телятина, свинина поступают в предприятия общественного питания в остывшем, охлажденном и мороженом виде. Говядина поступает целыми тушами, полутушами и четвертинами; баранина, козлятина и телятина - целыми тушами; свинина - полутушами и тушами. Кроме того, предприятия снабжаются крупнокусковыми, порционными и другими полуфабрикатами.

Охлажденное или остывшее мясо разделывают без предварительной подготовки, а мороженое вначале оттаивают. Мясо оттаивают крупными частями (не менее четверти туши) при температуре от 0 °С до 6 - 8 °С. Относительная влажность воздуха в помещении должна быть 90 - 95%. При таких условиях мышечные волокна более полно поглощают мясной сок, выделяющийся при оттаивании мяса, и, следовательно, первоначальное состояние мышечной ткани хорошо восстанавливается. В зависимости от вида мяса и величины кусков оттаивание продолжается от 1 до 3 суток. В предприятиях, где отсутствуют помещения для медленного оттаивания мяса, его оттаивают непосредственно в заготовочном цехе. Оттаивание заканчивают, если температура в толще мяса достигнет 0 - 1 °С. Нельзя оттаивать мясо в воде, так как вода выщелачивает мясной сок вместе с растворимыми в нем питательными веществами.

Перед разделкой мясо обмывают чистой проточной водой, а очень загрязненные места и клейма срезают. Мясо подвешивают на крючья, обмывают щеткой-душем или брандспойтом. Можно мыть мясо и в ваннах с проточной водой, в этом случае применяют травяные щетки. Температура воды не должна превышать 20 - 30 °С. Отмытые туши для охлаждения промывают холодной водой с температурой 12 - 15 °С, а затем обсушивают, так как влажное мясо скользит в руках, что затрудняет обработку. Мясо подвешивают на крючья или кладут на решетки, расположенные над моечными ваннами.

Разделка туш состоит из следующих операций: деление туш на части, обвалка частей, их жиловка и зачистка.

При установлении норм отходов и выходов полуфабрикатов из мяса в основу положена практикующаяся в настоящее время кулинарная разделка туш крупного и мелкого скота.

Разделка туш крупного скота (говядины)

Деление туш на части. Говяжью тушу или полутушу делят на две части - переднюю и заднюю. Линия деления проходит по последнему ребру и между 13-м и 14-м позвонками, при этом ребра остаются в передней части. У туши или полутуши прорезают пашину против 13-го (последнего) ребра, затем по задней линии этого ребра прорезают мякоть до позвоночника, разрубая его по сочленению 13-го и 14-го позвонков.

Передняя половина туши делится на следующие части: лопатку, шею, спинно-грудную часть.

Лопатку, включающую плечевую и заплечную части, отделяют от передней половины туши по своему контуру. Для этого разрезают мышцы, соединяющие лопатку с грудной частью туши, надрезают мышцы, расположенные по линии, идущей от локтевого бугра к верхнему углу заднего края лопатки, и мышцы, лежащие по верхнему и переднему краям лопатки. Затем лопатку оттягивают от туловища и перерезают мышцы, лежащие под плечевой и лопаточной костями.

Шею отделяют по линии, проходящей между последним шейным и первым спинным позвонками. Для этого прорезают мякоть до позвоночника по линии от остистого отростка первого спинного позвонка до выступа грудины, затем перерезают позвоночник по сочленению последнего шейного позвонка с первым спинным позвонком.

Спинно-грудную часть, включающую толстый край, подлопаточную часть, покромку и грудинку, отделяют после лопатки и шеи. Линии отделения проходят: передняя - по прямой линии у последнего шейного позвонка; задняя - по последнему ребру и между последним спинным и первым поясничным позвонками. При разделке целой туши оставшуюся спинно-грудную часть (коробку) распиливают или разрубают вдоль, посередине позвоночника, на две части.

У задней половины туши отделяют вырезку, после чего полутушу делят на следующие части: заднетазовую и поясничную.

Вырезку подрезают у позвоночника по всей длине. Толстый конец (головку) отрезают от подвздошной кости и мышц заднетазовой части, затем, оттягивая вырезку за головку, срезают ее с остистых отростков позвоночника.

Заднетазовую часть отделяют по линии, проходящей непосредственно перед маклаком (бугром подвздошной кости), между последним поясничным и первым крестцовым позвонками и идущей по направлению к коленному суставу задней ноги. При этом прорезают по контуру ноги пашину и другие прилегающие мышцы в направлении к подвздошной кости до позвоночника,

затем перерезают сочленение последнего поясничного позвонка с первым крестцовым позвонком. При разделке целой туши отделенную заднетазовую часть распиливают или разрубают вдоль крестцовых позвонков на две части.

Поясничная часть представляет собой тонкий край с покромкой и пашиной, который остается после отделения от задней части туши вырезки и заднетазовой части.

Обвалка частей, выделение крупнокусковых частей, их жиловка и зачистка. Полученные части туш подвергают обвалке, жиловке и зачистке. Обвалка - отделение мякоти от костей. Эту операцию выполняют очень тщательно, так, чтобы на костях не осталось мякоти, а куски мяса не имели глубоких надрезов (не более 10 мм).

Жиловка и зачистка - удаление из мяса сухожилий, грубой поверхностной пленки, хрящей, излишнего жира. Тонкие поверхностные пленки и мышечная соединительная ткань остаются. Кроме того, у крупных кусков мяса с краев обрезают тонкие закраины.

Ниже приводится способ обвалки и зачистки частей.

Передняя четвертина туши. Лопатку (переднюю ногу) кладут на стол наружной стороной вниз и срезают мясо и сухожилия с лучевой и локтевой костей. После этого разрезают сочленения этих костей с плечевой костью и отделяют их, затем срезают мясо с краев плечевой кости, разрезают и разламывают сочленение с плечевой кости и отделяют лопаточную кость. Для этого упираются левой рукой в плечевую кость, а правой рукой отдирают лопаточную кость от мяса. После отделения лопаточной кости вырезают из мяса плечевую кость. От полученной мякоти отрезают жилистую часть (рульку и голяшку), снятую с лучевой и локтевой костей. Остальное мясо разрезают на два больших куска: плечевую часть, отделенную от плечевой кости и задней кромки лопаточной кости, и заплечную часть, снятую непосредственно с лопаточной кости.

Крупные части и мелкие куски лопатки зачищают, срезая с их поверхности грубую соединительную ткань. У крупных кусков, кроме того, срезают тонкие закраины мяса и излишний жир.

В результате обвалки и зачистки лопатки получаются: плечевая часть - мышца клинообразной формы и заплечная часть - две мышцы продолговатой формы, соединенные между собой пленкой.

Шею обваливают, срезая мясо целым пластом, стараясь полностью отделить его от позвонков. Срезанное мясо жилуют - удаляют сухожилия и остатки надкостницы.

Грудную часть отрезают по линии, идущей от конца первого ребра к концу последнего. Для этого с внутренней стороны спинно-грудной части делают надрез по линии хрящей, соединяющих грудную кость с реберными костями. Затем спинно-грудную часть переворачивают наружной стороной и срезают мякоть с грудной части.

Толстый край и подлопаточную часть срезают вместе. Для этого, начиная с 13-го ребра, по линии, соединяющей толстый край с покромкой, делают прямой надрез до 4-го ребра, после чего прямым углом мякоть надрезают на 1/3 длины ребер, а затем продольно до первого ребра. Мякоть края, начиная с 13-го ребра, отделяют вместе с подлопаточной частью от ребер и поперечных отростков. После этого толстый край отделяют от подлопаточной части по линии первых трех спинных позвонков, поперечных отростков и верхней трети ребер, подравнивают и зачищают закраины. При зачистке отделяют мышцы и сухожилия, прилегающие непосредственно к позвоночнику, а также сухожилия, расположенные вдоль всего толстого края.

В зачищенном виде толстый край представляет собой пласт мяса неправильной прямоугольной формы; подлопаточная часть - пласт мяса квадратной формы.

Покромку срезают со средней части реберных костей, после чего зачищают и обравнивают ее края.

В зачищенном виде покромка представляет собой мышечный пласт прямоугольной формы.

Кости и хрящи спинно-грудной части зачищают от остатков мяса.

Задняя четвертина туши. Вырезку зачищают от прилегающих к ней по всей длине малой поясничной мышцы и сухожилий.

Тонкий край подвергают обвалке. Для этого вдоль спинной части по остистым отросткам прорезают мясо до позвоночника, после чего срезают его с костей целым пластом. Снятый слой мякоти разрезают по линии, проходящей на 1 см ниже поперечных отростков, разделяя его на тонкий край и пашину.

При зачистке с наружной поверхности тонкого края срезают грубые сухожилия. У жирного мяса срезают излишний жир, оставляя его слоем не более 1 см. Закраины мяса с тонкого края также срезают.

В зачищенном виде тонкий край представляет собой пласт мяса прямоугольной формы.

Пашина - мышечный слой, расположенный в нижней брюшной части туши. После отделения ее зачищают от сухожилий и пленок.

Заднетазовую часть (заднюю ногу) обваливают следующим образом. У берцовой кости, начиная с наружного ее конца, подрезают мясо и сухожилия, перерезают сочленения этой кости с бедренной, после чего отделяют берцовую кость, срезая с нее мясо и сухожилия. Затем отделяют

подвздошную кость и срезают с нее мясо. Далее мясо разрезают вдоль бедренной кости и отделяют мышцу, расположенную с задней стороны кости (внутреннюю часть ноги), после чего вырезают бедренную кость. Остальную мякоть разрезают на три части: боковую, наружную и верхнюю.

Боковая часть расположена с передней стороны бедренной кости, наружная - с наружной стороны этой же кости, верхняя - сверху, на подвздошной кости таза.

Куски мяса после отделения костей зачищают от сухожилий, излишнего жира и закраин. У наружной части отрезают жилистое мясо, срезанное с берцовой кости, и голяшку; грубые сухожилия с внутренней стороны удаляют. У верхней части срезают грубые сухожилия и внутреннюю сухожильную прослойку, а тонкую поверхностную пленку оставляют. У внутренней части межмышечную соединительную ткань оставляют.

В результате разделки, обвалки и зачистки говяжьих туш (полутуш) выделяются следующие крупнокусковые полуфабрикаты: лопатка (плечевая и заплечная части), шея, грудная часть, толстый край (длиннейшая мышца спины), подлопаточная часть (надпозвоночные вентрально-зубчатые мышцы), покромка, пашина, вырезка (подвздошная мышца), тонкий край (надпозвоночные мышцы), заднетазовая часть (верхняя, внутренняя, наружная и боковая).

Разделка туш мелкого скота (свинина, баранина, телятина)

Разделка свиных, бараньих и телячьих туш состоит из аналогичных операций, что и разделка говяжьих туш. У свинины слой подкожного жира (шпика) должен быть не более 1 см, излишний жир перед обвалкой срезают.

При разделке свиных, бараньих и телячьих туш выделяются следующие части: лопатки (передняя нога), шея, корейка, грудинка, окорок (задняя нога).

Деление туш на части. Свиную и телячью туши или свиную полутушу делят поперек на две половины - переднюю и заднюю. Линия деления проходит по контуру задней ноги, далее по тазовой кости, между крестцовым и поясничным позвонками. У свиной и телячьей туш предварительно выделяют вырезку.

Переднюю половину туши делят на следующие части: лопатку, шею, корейку, грудинку.

Лопатку отделяют так же, как от говяжьей туши. У баранины и телятины после отделения лопатки отрубают шею. Оставшуюся часть (коробку) делят на корейку и грудинку.

Шею отделяют между последним шейным и первым спинным позвонками, по линии выступа грудной кости, идущей в направлении к первому остистому отростку позвоночника.

Корейку и грудинку отделяют от оставшейся после отделения лопатки и шеи передней части туши (коробки). Для этого вдоль спинных и поясничных позвонков, по обеим сторонам поперечных отростков, прорезают мякоть до основания ребер и отделяют позвоночник, перерубая его поперечные отростки и ребра у их оснований, сначала с одной, а затем с другой стороны позвоночника.

После этого переднюю часть туши разрубают вдоль грудной кости на две половины. Каждую из полученных половинок разрубают на две части - корейку и грудинку. Линия разреза проходит поперек ребер, параллельно позвоночнику. Длина ребер корейки не должна превышать 8 см.

При разделке свинины после отделения лопатки со спинной части туши срезают шпик, оставляя его слоем не более 1 см.

У отделенной свиной корейки отделяют шею по линии между 4-м и 5-м ребрами.

Заднюю половину туши делят на два окорока, для чего кости таза и крестцовые позвонки распиливают или разрубают в продольном направлении.

Обвалка частей, выделение крупнокусковых частей и зачистка. Полученные отдельные части туш подвергают обвалке и зачистке.

Лопатку и окорок (передние и задние ноги) свиных, бараньих и телячьих туш обваливают и зачищают так же, как у говяжьих туш.

Зачищенную мякоть лопатки и окорока весом не более 5 кг от бараньих и телячьих туш оставляют целиком, а от более крупных туш - разрезают на куски (см. обвалку передней и задней ноги говяжьих туш).

Корейку полностью не обваливают. С поясничной части корейки срезают поперечные отростки позвоночника и закраины; оставшиеся ребра не вырезают. С внешней стороны свиной корейки удаляют сухожилия. У бараньей корейки отрезают часть с 1-го по 4-е ребро, так как она представляет собой тонкий слой мышц, не пригодных для нарезки порционных кусков.

Таким образом, корейка как крупнокусковой полуфабрикат представляет собой спинную и поясничную части (начиная с 5-го ребра до крестца) с реберными костями, длина которых не более 8 см, и прилегающими к ним мясом и жиром без спинных и поясничных позвонков и поперечных отростков. С внешней стороны бараньей и телячьей корейки сухожилия не удаляют.

Грудинку полностью не обваливают; ребра не вырезают. Грудную кость, если она не была вырублена при делении туши на части, срезают. От заднего конца грудинки отрезают жилистое мясо (часть пашины). Грудинка представляет собой реберную часть туши с реберными костями, оставшуюся после отделения корейки, без грудной кости; для баранины и телятины - без жилистой части пашины; для свинины - без сосковой и паховой частей.

Шею обваливают. Для этого мякоть шейной и подлопаточной частей, прилегающую к шейным, первым четырем спинным позвонкам и верхней половине ребер, срезают целым пластом, стараясь полностью отделить ее от позвонков, их отростков и ребер. При жиловке и зачистке удаляют сухожилия и грубую соединительную ткань, с наружной стороны пленки не срезают.

Кулинарное использование зачищенных частей туши

Полученные в результате обвалки и зачистки части туши представляют собой крупнокусковые полуфабрикаты. Дальнейшее использование каждой зачищенной части мяса определяют по ее пищевой ценности и кулинарным свойствам, которые зависят от количества и вида соединительной ткани, содержащейся в мясе.

Вырезка, тонкий и толстый края имеют небольшой процент соединительной ткани; поэтому при жаренье они быстро размягчаются.

Лопатка, боковая и наружная части задней ноги содержат значительное количество соединительной ткани и размягчаются только при продолжительной варке или тушении.

Шея, пашина и покромка туш низкой упитанности, кроме шеи свиной туши, имеют до 80% соединительной ткани. Поэтому эти части туши перед тепловой обработкой измельчают на мясорубке.

Кулинарное использование зачищенных частей - крупнокусковых, порционных и мелкокусковых полуфабрикатов из говядины, баранины и свинины - приведено в табл. 1.

Таблица 1

Наименование полуфабрикатов	Использование полуфабрикатов		
	крупнокусковых	порционных	мелкокусковых
Говядина			
Вырезка	Для жаренья целиком (ростбиф)	Бифштекс, филе, лангеты	Бефстроганов, мясо для шашлыка
Толстый и тонкий края	Для жаренья целиком (ростбиф)	Антрекоты, ромштексы без панировки и с панировкой	Поджарка, бефстроганов
Верхний и внутренний куски заднетазовой части	Для тушения целиком	Ромштексы без панировки и с панировкой, зразы натуральные	Поджарка, бефстроганов
Боковой и наружный куски заднетазовой части	Для тушения	Говядина духовая	Азу
Лопаточная и подлопаточная части	Для варки	-	Гуляш
Грудинка	Для варки целиком	-	-
Покромка	Для варки целиком	-	Гуляш
Баранина			
Корейка	Для жаренья целиком	Котлеты натуральные, отбивные, эскалопы, шницели без панировки и с панировкой	Мясо для шашлыка
Окорок	Для жаренья целиком	Шницели без панировки и с панировкой	Мясо для шашлыка

Лопаточная часть	Для жаренья целиком (рулет)	Баранина духовая	Плов
Грудинка	Для жаренья в фаршированном виде	-	Рагу
	Свинина		
Корейка	Для жаренья целиком	Котлеты натуральные, отбивные, эскалопы, шницели без панировки и с панировкой	Мясо для шашлыка, поджарка
Окорок	Для жаренья целиком	Шницели без панировки и с панировкой	Мясо для шашлыка, поджарка
Лопаточная часть	Для жаренья целиком	Свинина духовая	Гуляш
Грудинка	Для жаренья целиком в натуральном и фаршированном видах	-	Рагу по-домашнему
Шея	Для жаренья целиком	Свинина духовая	Гуляш
	Телятина I категории (молочная)		
Корейка	Для жаренья целиком	Котлеты натуральные, отбивные, эскалопы	-
Окорок	Для жаренья целиком	Шницели	-
Лопатка, грудинка	Для варки и жаренья целиком	Грудинка жареная фри	-

Таблица 2

СРЕДНЕТУШЕВЫЕ НОРМЫ ОТХОДОВ ПРИ ХОЛОДНОЙ ОБРАБОТКЕ МЯСА
(В % К МЯСУ ВЕСОМ БРУТТО)

	Упитанность		
	I категории		II категории
Говядина	26 0		30 5
Баранина, козлятина (без ножек)	28,0		30,0
Телятина (молочная)	34,0		-
	жирная	мясная	обрезная
Свинина	12,0	14,0	17,0

Примечание. При разделке баранины и козлятины с ножками отход увеличивается на 1,3%.

Таблица 3

НОРМЫ ВЫХОДОВ МЯСНЫХ ПОЛУФАБРИКАТОВ
(В % К МЯСУ ВЕСОМ БРУТТО) ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ,
РАБОТАЮЩИХ НА СЫРЬЕ

Наименование полуфабрикатов	Упитанность	
	I категории	II категории

Говядина		
Спинная часть - толстый край	1,8	1,6
Поясничная часть - тонкий край	1,7	1,5
Заднетазовая часть: верхняя	2,0	1,8
внутренняя	4,5	4,2
боковая	4,0	3,8
наружная	6,0	5,6
Лопаточная часть: плечевая	2,0	1,4
заплечная	2,5	2,0
Подлопаточная часть	2,0	1,8
Грудинка	2,0	1,8
Покромка <1>	2,5	-
Котлетное мясо	43,0	44,0
Выход полуфабрикатов (мякоть)	74,0	69,5
Отходы (кости и сухожилия)	25,5	30,0
Потери при разделке	0,5	0,5
Всего	100,0	100,0

<1> Покромка у говядины II категории относится к котлетному мясу.

Наименование полуфабрикатов	Баранина и козлятина		Телятина I категории (молочная)
	упитанность		
	I категории	II категории	
Баранина, козлятина и телятина			
Корейка с реберной костью	10,5	10,5	8,0
в том числе корейка (мякоть)	9,0	8,5	5,5
Окорок	17,0	16,5	17,0
Лопатка	7,0	7,0	5,5
Грудинка с реберной костью	10,5	9,5	8,5
в том числе грудинка (мякоть)	8,0	7,0	6,0
Котлетное мясо <1>	30,0	30,3	32,0
в том числе шея (мякоть)	4,5	5,0	-
Обрезки	25,5	25,3	-
Почки	1,0	0,7	-
Выход мякоти	72,0	70,0	66,0
Отходы (кости и сухожилия) <1>	27,5	29,5	33,0
Потери при разделке	0,5	0,5	1,0
Всего	100,0	100,0	100,0

<1> При поступлении баранины с ножками выход котлетного мяса уменьшается на 1,3%, а отход увеличивается на 1,3%.

Наименование полуфабрикатов	Упитанность		
	жирная	мясная	обрезная
Свинина			

Корейка (с реберной костью) и вырезка	9,0	11,0	11,0
в том числе корейка (мякоть) и вырезка	8,0	10,0	10,0
Окорок	14,0	14,0	17,0
Лопатка	6,5	6,5	7,0
Шея	4,0	4,0	5,0
Грудинка (с реберной костью)	9,0	12,0	14,5
в том числе грудинка (мякоть)	8,0	11,0	13,5
Котлетное мясо (обрезки)	31,5	30,0	30,5
Сало-сырец	16,0	10,5	-
Выход мякоти	88,0	86,0	83,0
Отходы (кости и сухожилия)	11,5	13,5	16,5
Потери при разделке	0,5	0,5	0,5
Всего	100,0	100,0	100,0

Примечания. 1. При разделке свинины в шкуре отход у мясной свинины увеличивается на 7,5%, у жирной - на 6%, у подсвинков - на 9% за счет шкуры, которая используется для студней и желе. При разделке крупонированной свинины отход на шкуру оформляется соответствующими актами.

2. Шпик, получающийся при разделке свинины и имеющий толщину не менее 3,5 см, можно засаливать и использовать при приготовлении холодных блюд (шпик с хреном, горчицей и др.). Для засола каждую полоску смачивают в рассоле, тщательно натирают солью и укладывают в ящик или чаны, на дно которых насыпают слой соли в 1 - 1,5 см. Солью пересыпают каждый ряд. Срок посола 20 суток. При таком способе засола выход шпика 98%. Для улучшения вкусовых качеств шпик рекомендуется натирать солью с добавлением чеснока. Расход соли на посол шпика составляет 8% от веса сырья.

Таблица 4

РАСЧЕТ РАСХОДА МЯСА, ВЫХОДА ПОЛУФАБРИКАТОВ И ГОТОВЫХ ИЗДЕЛИЙ

Наименование продуктов, полуфабрикатов и готовых изделий	Способ тепловой обработки	Нормы закладки мяса весом брутто, г		Вес нетто или полуфабриката <1>, г	Потери при тепловой обработке, % к весу нетто или полуфабриката	Вес готового продукта, г
		I категория	II категория			
1	2	3	4	5	6	7
Говядина						
Крупные куски	Варка	54	58	40	38	25
То же	-"-	76	81	56	38	35
-"-	-"-	109	117	81	38	50
-"-	-"-	164	174	121	38	75
-"-	-"-	218	232	161	38	100
-"-	Тушение	112	119	83	40	50
-"-	-"-	169	180	125	40	75
-"-	-"-	226	240	167	40	100
-"-	Жаренье	104	111	77	35	50
-"-	-"-	155	165	115	35	75
-"-	-"-	208	222	154	35	100
Порционные куски (зразы, духовая говядина)	Тушение	112	119	83	40	50

То же	-"-	169	180	125	40	75
-"-	-"-	226	240	167	40	100
Порционные куски натуральные (антрекот, бифштекс, филе, лангет и др.)	Жаренье	107	114	79	37	50
То же	-"-	161	171	119	37	75
-"-	-"-	215	229	159	37	100
Порционные куски в сухарях (ромштекс) (см. расчет в табл. 5)		- -	- -	- -	- -	- -
Мелкие куски (азу, гуляш, поджарка)	Тушение	107	114	79	37	50
То же	-"-	161	171	119	37	75
-"-	-"-	215	229	159	37	100
Мелкие куски (шашлык, бефстроганов)	Жаренье	107	114	79	37	50
То же	-"-	161	171	119	37	75
-"-	-"-	215	229	159	37	100
Бифштекс рубленый	Жаренье	81	86	60 / 75	30	53
То же	-"-	108	115	80 / 100	30	70
Шницель натуральный рубленый	-"-	95	101	70 / 103	27	75
То же	-"-	128	137	95 / 137	27	100
Изделия из котлетной массы:						
Биточки паровые	Припускание	50	53	37 / 57	12	50
То же	-"-	76	81	56 / 85	12	75
Котлеты, битки, шницели	Жаренье	50	53	37 / 62	19	50
То же	-"-	76	81	56 / 93	19	75
Тефтели	Жаренье и тушение	51	55	38 / 70	15	60
То же	-"-	103	109	76 / 135	15	115
Зразы рубленые	Жаренье	51	55	38 / 82	15	70
То же	-"-	103	109	76 / 165	15	140
Рулет с яйцом	-"-	103	109	76 / 165	12	145
То же	-"-	154	164	114 / 267	12	235
Баранина, козлятина						
Крупные куски	Варка	54	56	39	36	25
То же	-"-	76	79	55	36	35
-"-	-"-	108	111	78	36	50
-"-	-"-	163	167	117	36	75
-"-	-"-	217	223	156	36	100
Крупные куски	Тушение	110	113	79	37	50
То же	-"-	165	170	119	37	75
-"-	-"-	221	227	159	37	100
Крупные куски	Жаренье	110	113	79	37	50
То же	-"-	165	170	119	37	75
-"-	-"-	221	227	159	37	100
Порционные куски (баранина духовая)	Тушение	110	113	79	37	50
То же	-"-	165	170	119	37	75
-"-	-"-	221	227	159	37	100
Порционные куски натуральные (эскалоп)	Жаренье	110	113	79	37	50
То же	-"-	165	170	119	37	75
-"-	-"-	221	227	159	37	100
Порционные куски натуральные с косточкой (котлеты натуральные)	Жаренье	110	113	79 + 12 <2>	37	50 + 12 <2>
То же	-"-	165	170	119 + 12 <2>	37	75 + 12 <2>
Шницель натуральный (см. расчет в табл. 5)		- -	- -	- -	- -	- -
Порционные куски в сухарях (котлета отбивная)	Жаренье	126	130	91 + 12 <2> ---------- 107 + 12 <2>	30	75 + 12 <2>
То же	-"-	169	174	122 + 12 <2> ----------	30	100 + 12 <2>

				143 + 12 <2>		
Мелкие куски с костью (рагу)	Тушение	96	98	86 <3>	30	60 <3>
То же	-"-	143	147	129 <3>	30	90 <3>
Мелкие куски мякоть (шашлык)	Жаренье	110	113	79	37	50
То же	-"-	165	170	119	37	75
-"-	-"-	221	227	159	37	100
Котлеты или шницели натуральные рубленые (в сухарях)	Жаренье	97	100	70 / 103	27	75
То же	-"-	132	136	95 / 137	27	100
Изделия из котлетной массы: биточки паровые	Припускание	51	53	37 / 57	12	50
То же	-"-	78	80	56 / 85	12	75
Котлеты, битки, шницели	Жаренье	51	53	37 / 62	19	50
То же	-"-	78	80	56 / 93	19	75
Тефтели	Жаренье и тушение	53	54	38 / 70	15	60
То же	-"-	106	109	76 / 135	15	115
Зразы рубленые (2 шт.)	Жаренье	53	54	38 / 82	15	70
То же	-"-	106	109	76 / 165	15	140
Рулет с яйцом	-"-	106	109	76 / 165	12	145
То же	-"-	158	163	114 / 267	12	235

Наименование продуктов, полуфабрикатов и готовых изделий	Способ тепловой обработки	Нормы закладки мяса весом брутто (г)			Вес нетто или полуфабриката <1>, г	Потери при тепловой обработке, % к весу нетто или полуфабрикатов	Выход готового изделия, г
		мясная	обрезная	жирная			
1	2	3	4	5	6	7	8
Свинина							
Крупные куски	Варка	49	51	48	42	40	25
То же	-"-	67	70	66	58	40	35
-"-	-"-	97	100	94	83	40	50
-"-	-"-	145	151	142	125	40	75
-"-	-"-	194	201	190	167	40	100
Крупные куски	Тушение	86	89	84	74	32	50
То же	-"-	128	133	125	110	32	75
-"-	-"-	171	177	167	147	32	100
Крупные куски	Жаренье	86	89	84	74	32	50
То же	-"-	128	133	125	110	32	75
-"-	-"-	171	177	167	147	32	100
Порционные куски натуральные (эскалоп)	Жаренье	86	89	84	74	32	50
То же	-"-	128	133	125	110	32	75
Порционные куски с косточкой (котлеты натуральные)	Жаренье	86	89	84	74 + 20 <2>	32	50 + 20 <2>
То же	-"-	128	133	125	110 + 20 <2>	32	75 + 20 <2>
Котлеты отбивные	Жаренье	101	105	99	87 + 20 <2>	27	75 + 20 <2>
То же	-"-	135	140	132	---------- 103 + 20 <2> 116 + 20 <2> ---------- 137 + 20 <2>	27	100 + 20 <2>
Порционные куски в сухарях (шницель)		-	-	-	-	-	-
(см. расчет в табл. 5)		-	-	-	-	-	-
Мелкие куски - мякоть (гуляш)	Тушение	86	89	84	74	32	50
То же	-"-	128	133	125	110	32	75
-"-	-"-	171	177	167	147	32	100
Мелкие куски - мякоть	Жаренье	86	89	84	74	32	50

(поджарка, шашлык)							
То же	-"-	128	133	125	110	32	75
-"-	-"-	171	177	167	147	32	100
Шницель натуральный рубленый в сухарях	Жаренье	94	98	92	81 / 103	27	75
То же	-"-	127	131	124	109 / 137	27	100
Изделия из котлетной массы:							
Биточки паровые	Припускание	43	45	42	37 / 57	12	50
То же	-"-	65	67	64	56 / 85	12	75
Котлеты, биточки	Жаренье	43	45	42	37 / 62	19	50
Шницели	-"-	65	67	64	56 / 93	19	75
Тефтели	Жаренье и тушение	44	46	43	38 / 71	15	60
То же	-"-	88	92	86	76 / 135	15	115
Зразы рубленые (2 шт.)	Жаренье	44	46	43	38 / 82	15	70
То же	-"-	88	92	86	76 / 165	15	140

Наименование продуктов, полуфабрикатов и готовых изделий	Способ обработки	Норма закладки весом брутто, г	Отходы при холодной обработке, %	Вес нетто и полуфабриката <1>, г	Потери при тепловой обработке, % к весу нетто или полуфабриката	Выход готовых изделий, г
1	2	3	4	5	6	7
Поросенок						
Целиком	Варка	125	20	100	25	75
То же	-"-	166	20	133	25	100
Целиком	Жаренье	134	20	107	30	75
То же	-"-	179	20	143	30	100
Телятина I категории (молочная)						
Крупные куски	Варка	59	34	39	36	25
То же	-"-	83	34	55	36	35
-"-	-"-	118	34	78	36	50
-"-	-"-	177	34	117	36	75
-"-	-"-	236	34	156	36	100
Крупные куски (грудинка, корейка, задняя нога, лопатка)	Жаренье	120	34	79	37	50
То же	-"-	180	34	119	37	75
-"-	-"-	241	34	159	37	100
Порционные куски (котлеты натуральные)	Жаренье	120	34	79 + 20 <2>	37	50 + 20 <2>
То же	-"-	180	34	119 + 20 <2>	37	75 + 20 <2>
Порционные куски в сухарях (котлеты отбивные)	Жаренье	132	34	87 / 103 + 20 <2>	27	75 + 20 <2>
То же	-"-	176	34	116 / 137 + 20 <2>	27	100 + 20 <2>
Мелкие куски	Тушение	120	34	79	37	50
То же	-"-	180	34	119	37	75
Изделия из котлетной массы:						
Биточки паровые	Припускание	56	34	37 / 57	12	50
То же	-"-	85	34	56 / 85	12	75
Котлеты, биточки,	Жаренье	56	34	37 / 62	19	50

шницели						
То же	-"-	85	34	56 / 93	19	75
Тефтели	Тушение	58	34	38 / 70	15	60
То же	-"-	115	34	76 / 135	15	115
Зразы рубленые	Жаренье	58	34	38 / 82	15	70
То же	-"-	115	34	76 / 165	15	140
Вырезка, замороженная блоками						
Целиком (ростбиф)	Жаренье	91	15 <4>	77	35	50
То же	-"-	135	15 <4>	115	35	75
Порционные или мелкие куски (бифштексы, лангеты, филе и др.)	-"-	93	15 <4>	79	37	50
То же	-"-	140	15 <4>	119	37	75

<1> Числитель - вес нетто, знаменатель - вес полуфабриката. Дополнительные продукты, расходуемые для приготовления полуфабрикатов, см. в соответствующих рецептурах.

Для блюд, приготовленных из телятины, количество дополнительных продуктов, необходимых для приготовления полуфабрикатов, следует брать из аналогичных рецептур блюд.

<2> 12 г и 20 г - вес реберной косточки.

<3> Вес рагу с 20-процентным содержанием костей.

<4> Потери при оттаивании и отход на зачистку.

Таблица 5

ПОЛУФАБРИКАТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СВИНИНЫ, БАРАНИНЫ <1>

РАСЧЕТ РАСХОДА СЫРЬЯ И ВЫХОДА ГОТОВЫХ ИЗДЕЛИЙ

Наименование полуфабрикатов	Норма закладки мяса различной упитанности весом брутто в г			Вес нетто в г	Дополнительные продукты (в г)										Вес полуфабриката в г	Жир для жаренья полуфабриката в г	Потери при тепловой обработке в % к весу полуфабриката	Вес готовых изделий в г
	I категория	II категория			шпик свиной несоленый	жир-сырец свиной или говяжий, или бараний	лук репчатый нетто	сухари	яйца	хлеб	вода	соль	перец	свинина (котлетное мясо) нетто				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Говядина																		
Бифштекс	108	115	-	80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	80	5	37	50
То же	169	180	-	125	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	125	7	37	79
Говядина духовая <1>	108	115	-	80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	80	-	40	48
То же	169	180	-	125	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	125	-	40	75
Лангет	108	115	-	80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	80	5	37	50
То же	169	180	-	125	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	125	7	37	79
Антрекот	108	115	-	80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	80	5	37	50
То же	169	180	-	125	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	125	7	37	79
Ромштекс	95	101	-	70	-	-	-	9	3	-	-	0,08	0,02	-	80	6	27	58
То же	149	158	-	110	-	-	-	15	5	-	-	0,13	0,04	-	125	10	27	91
Мелкокусковые полуфабрикаты:																		
бефстроганов, поджарка, азу, гуляш	1351	1439	-	1000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1000	-	-	-
Суповой набор	676	719	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1000 <4>	-	-	-
Из котлетной массы:																		
Бифштекс	81	86	-	60	9	-	-	-	-	-	5,07	0,9	0,03	-	75	5	30	53
То же	108	115	-	80	12	-	-	-	-	-	6,76	1,2	0,04	-	100	7	30	70
Котлеты	34	36	-	25	-	4,47	0,5	2	-	7	10,4	0,6	0,03	-	50	2	19	40

московские																		
Котлеты домашние	28	30	-	21	-	4,5	0,72	2	1	6	9,15	0,6	0,03	5	50	2	19	40
Баранина																		
Котлеты натуральные	111	114	-	80 <2>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	80 <2>	5	37	50
То же	157	161	-	113 + 12 <3>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	113 + 12 <3>	7	37	71 + 12 <3>
Баранина духовая <1>	111	114	-	80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	80	-	37	50
То же	174	179	-	125	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	125	-	37	79
Котлеты отбивные	97	100	-	70 <2>	-	-	-	9	3	-	-	0,08	0,02	-	80 <2>	6	30	56
То же	136	140	-	98 + 12 <3>	-	-	-	15	5	-	-	0,13	0,04	-	113 + 12 <3>	10	30	79 + 12 <3>
Шницели	97	100	-	70	-	-	-	9	3	-	-	0,08	0,02	-	80	6	30	56
То же	153	157	-	110	-	-	-	15	5	-	-	0,13	0,04	-	125	10	30	88
Мелкокусковые полуфабрикаты:																		
шашлык, плов	1389	1429	-	1000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1000	-	-	-
Рагу	1111	1143	-	1000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1000	-	-	-
Набор суповой	694	714	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1000 <4>	-	-	-
Из котлетной массы:																		
Котлеты бараньи	35	36	-	25	-	4,47	2,5	2	-	7	8,3	0,6	0,13	-	50	3	19	40
Свинина	Жирная	Мясная	Обрезная	80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	80	5	32	54
Эскалоп	91	93	96															
То же	142	145	151	125	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	125	7	32	85
Котлеты натуральные	91	93	96	80 <2>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	80 <2>	5	32	54
То же	119	122	127	105 + 20 <3>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	105 + 20 <3>	7	32	71 + 20 <3>
Свинина духовая <1>	91	93	96	80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	80	-	32	54
То же	142	145	151	125	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	125	-	32	85
Котлеты отбивные	80	81	84	70 <2>	-	-	-	9	3	-	-	0,08	0,02	-	80 <2>	6	27	58
То же	102	105	108	90 + 20 <3>	-	-	-	15	5	-	-	0,13	0,04	-	105 + 20 <3>	10	27	77 + 20 <3>
Шницели	80	81	84	70	-	-	-	9	3	-	-	0,08	0,02	-	80	6	27	58

То же	125	128	133	110	-	-	-	15	5	-	-	0,13	0,04	-	125	10	27	91
Мелкокусковые полуфабрикаты:																		
гуляш, поджарка, шашлык	1136	1163	1205	1000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1000	-	-	-
Рагу	-	581	602	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1000 <4>	-	-	-

<1> По рецептурам (МРТУ 18/90-65 "Полуфабрикаты мясные" и МРТУ 49 145-69 "Полуфабрикаты мясные рубленые"). Остальные продукты для приготовления блюд из этих полуфабрикатов см. в соответствующих рецептурах Сборника.

<2> Вес котлет дан без костей.

<3> Реберная косточка длиной не более 80 мм примерным весом 12 г и 20 г.

<4> Вес полуфабриката с наличием примерно 50% мяса и жира и 50% костей.

СУБПРОДУКТЫ, СОЛОНИНА, КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ И СВИНОКОПЧЕНОСТИ

Обработка субпродуктов и солонины

Субпродукты в зависимости от их пищевой ценности и промышленной обработки делятся на две категории.

К I категории относятся: печень, почки, языки, мозги, сердце, вымя, говяжьи и бараньи мясокостные хвосты.

Ко II категории относятся: головы свиные (без языка), ножки свиные, ноги говяжьи и путовый сустав, ноги бараньи (цевка), головы говяжьи и бараньи (без языков и мозгов), уши свиные и говяжьи, мясокостные свиные хвосты, желудок свиной, легкое, пикальное мясо, рубец, калтык, губы, летошка, горловина (трахея) и селезенка.

Субпродукты относятся к группе "особо скоропортящихся" продуктов. Поэтому при поступлении в предприятия общественного питания необходимо тщательно проверять их доброкачественность. Субпродукты, имеющие изменения во внешнем виде, запахе, консистенции, не принимаются.

Сырье, поступающее в предприятия общественного питания, в соответствии с действующими ГОСТами и техническими условиями должно отвечать следующим требованиям (табл. 6).

Таблица 6

Наименование субпродукта	Характеристика
1	2
Головы говяжьи	Тщательно снята шкура, без языков и мозгов, разрублены точно пополам, удалены загрязнения. Хорошо промыты с внутренней и наружной стороны
Головы свиные	Со снятой шкурой или со шкурой после тщательной очистки от щетины, без языков, разрублены точно пополам. Мозги удалены. Тщательно промыты
Головы бараньи	Сероватого, желтовато-коричневого, розоватого, темно-коричневого цвета. Со снятой шкурой или тщательно удаленным волосом. Без языков, симметрично разрублены пополам. Мозги удалены. Хорошо промыты с внутренней и наружной стороны
Языки	Без жира, подъязычной мускульной ткани, лимфатических узлов, гортани, подъязычной кости, слизи и крови. Соленые языки должны иметь на разрезе равномерную окраску ткани
Мозги	Целые, без повреждения оболочки, без наличия крови
Почки	Целые, освобожденные от жировой капсулы (говяжьи), мочеточников и наружных кровеносных сосудов
Печенка	Без наружных кровеносных сосудов, лимфатических узлов и желчного пузыря с протоком
Вымя	Обезжиренное, разрезанное на 2 - 4 доли. Промытое от загрязнений и остатков молока
Сердце	Разрезанное вдоль, очищенное от выступающих кровеносных сосудов и пленок, хорошо промытое с внутренней и наружной стороны

Рубцы крупного и мелкого скота	Белого, светло-розового, желтоватого цвета. Обезжирены, тщательно очищены от загрязнений, слизистой оболочки, бахромчатостей и хорошо промыты
Мясокостные хвосты говяжьи	Без жира. Тщательно промыты и очищены от загрязнений и волоса
Мясокостные хвосты овец	Без жира. Тщательно очищены от остатков шкуры и волоса. Хорошо промыты
Мясокостные хвосты свиней	Розовато-белого, коричнево-желтого цвета. Тщательно промыты и очищены от щетины
Легкие	Розовато-светлого цвета, без болезненных изменений, слизи и крови, тщательно промыты
Ноги свиные	Слабо-розового, желтоватого цвета. Тщательно очищены от щетины, хорошо промыты, удалены роговые башмачки
Путовый сустав крупного рогатого скота	Желтоватого, желтовато-коричневого цвета. Тщательно очищены от волоса. Хорошо промыты, удалены роговые башмачки
Ноги бараньи	Сероватого, желтовато-коричневого, слабо-розового, темно-коричневого цвета. Тщательно очищены от волоса, хорошо промыты. Роговые башмачки удалены
Уши всех видов скота	Сероватого, желтовато-коричневого, слабо-розового, темно-коричневого цвета. Тщательно очищены от волоса, хорошо промыты с внутренней и наружной стороны. Основание уха разрезано
Губы крупного скота	Сероватого, желто-коричневого цвета. Тщательно очищены от волоса и хорошо промыты

В предприятия общественного питания субпродукты поступают охлажденными или мороженными. Мороженые субпродукты оттаивают на воздухе в заготовочном цехе при температуре 15 - 18 °С, укладывают их в один ряд на противень или в другую посуду. Мозги, почки и рубцы можно оттаивать в воде. Оттаявшие продукты обрабатывают.

Головы крупного и мелкого скота, как правило, поступают обработанными, но в некоторых случаях с шерстью. Для удаления шерсти головы опаливают на некоптящем пламени или выдерживают 10 - 12 мин. в горячей воде при температуре 75 - 80 °С, после чего, вынув из воды, тщательно очищают с них шерсть ножом. Опаленные головы замачивают в холодной воде, очищают ножом кожу, а затем срезают мякоть вместе с кожей.

У голов, поступивших с языком и мозгами, сначала вырезают языки, затем срезают мякоть с кожей, после чего вырезают мозги. Для этого аккуратно срубают секачом лобную часть. Если головы поступают без кожи, но с губами, то губы срезают и опаливают.

Ноги крупного и мелкого скота, если они поступают с шерстью, опаливают или ошпаривают так же, как головы, после чего обивают копыта.

Мозги замачивают в холодной воде и выдерживают в течение 1 - 2 час., чтобы набухла пленка. После этого, не вынимая мозгов из воды, осторожно отделяют пленку.

У печени вырезают кровеносные сосуды, промывают ее в холодной воде и снимают пленку.

У почек (телячьих, свиных и бараньих) срезают жир, оставляя при этом слой не более 0,5 см. От говяжьих почек жир отделяют вместе с пленкой, которую прорезают вдоль до половины с одной стороны, затем почки замачивают в воде и выдерживают в течение 2 - 3 час. Бараньи, свиные и телячьи почки не вымачивают.

Рубцы перед использованием тщательно вымачивают в холодной воде, периодически меняя воду, затем ошпаривают кипятком, каждый раз сливая воду, и вновь промывают холодной водой.

Солонина содержит от 6 до 12% соли.

Для приготовления из нее блюд содержание соли должно быть снижено до 2 - 3%.

Перед вымачиванием солонину разрезают на куски по 1 - 1,5 кг и заливают холодной водой из расчета 2 л на 1 кг. Воду следует менять сначала через 1 час, а потом через 2, 3, 6 и 12 час. после начала вымачивания. Температура воды должна быть не выше 12 °С.

Таблица 7

РАСЧЕТ РАСХОДА МЯСОПРОДУКТОВ,
СОЛОНИНЫ, КОЛБАСНЫХ ИЗДЕЛИЙ И СВИНОКОПЧЕНОСТЕЙ,
ВЫХОДА ПОЛУФАБРИКАТОВ И ГОТОВЫХ ИЗДЕЛИЙ

Наименование продуктов и полуфабрикатов	Способ тепловой обработки	Нормы закладки весом брутто, г	Отходы при холодной обработке, % к весу брутто	Вес нетто или полуфабрикатов <1>, г	Потери при тепловой обработке, % к весу нетто или полуфабриката	Выход готовых изделий, г
1	2	3	4	5	6	7
Субпродукты						
Голова говяжья <2> (с щековиной без шкуры)	Варка	100	-	100	75 <3>	25
То же	-"-	140	-	140	75 <3>	35
-"-	-"-	200	-	200	75 <3>	50
-"-	-"-	300	-	300	75 <3>	75
-"-	-"-	400	-	400	75 <3>	100
Голова свиная (со шкурой)	Варка	57	2	56	55 <3>	25
То же	-"-	80	2	78	55 <3>	35
-"-	-"-	113	2	111	55 <3>	50
-"-	-"-	170	2	167	55 <3>	75
-"-	-"-	227	2	222	55 <3>	100
Голова баранья (без языка) <4>	Варка	143	-	143	65 <3>	50 75
То же	-"-	214	-	214	65 <3>	
-"-	-"-	286	-	286	65 <3>	100
Путовый сустав	Варка	147	-	147	66 <3>	50
То же	-"-	221	-	221	66 <3>	75
-"-	-"-	294	-	294	66 <3>	100
Ноги свиные	Варка	110	-	110	11 + 49 <5>	50
То же	-"-	165	-	165	11 + 49 <5>	75
-"-	-"-	220	-	220	11 + 49 <5>	100
Ноги бараньи	Варка	119	-	119	58 <3>	50
То же	-"-	179		179	58 <3>	75
-"-	-"-	238	-	238	58 <3>	100
Мозги охлажденные	Варка	77	13	67	25	50
То же	-"-	115	13	100	25	75
-"-	-"-	153	13	133	25	100
Мозги охлажденные	Жаренье	78	13 + 25 <6>	51 / 54	8	50
То же	-"-	120	13 + 25 <6>	78 / 82	8	75
Мозги мороженые	Варка	84	20	67	25	50
То же	-"-	125	20	100	25	75
-"-	-"-	166	20	133	25	100
Мозги мороженые	Жаренье	85	20 + 25 <6>	51 / 54	8	50
То же	-"-	130	20 + 25 <6>	78 / 82	8	75
Языки						
Говяжьи охлажденные без горловины (свежие и соленые)	Варка	79	-	79	27 + 14 <7>	50
То же	-"-	119	-	119	27 + 14 <7>	75
-"-	-"-	159	-	159	27 + 14 <7>	100
Говяжьи мороженые	Варка	84	-	84	31 + 14 <7>	50
То же	-"-	126	-	126	31 + 14 <7>	75
-"-	-"-	168	-	168	31 + 14 <7>	100
Свиные и телячьи охлажденные	Варка	80	-	80	29 + 12 <7>	50
То же	-"-	120	-	120	29 + 12 <7>	75
-"-	-"-	160	-	160	29 + 12 <7>	100
Свиные и телячьи мороженые	Варка	85	-	85	33 + 12 <7>	50
То же	-"-	127	-	127	33 + 12 <7>	75
-"-	-"-	170	-	170	33 + 12 <7>	100
Бараньи охлажденные	Варка	92	-	92	35 + 17 <7>	50
То же	-"-	138	-	138	35 + 17 <7>	75

-"-	-"-	185	-	185	35 + 17 <7>	100
Бараньи мороженые	Варка	95	-	95	37 + 17 <7>	50
То же	-"-	143	-	143	37 + 17 <7>	75
-"-	-"-	190	-	190	37 + 17 <7>	100
Почки						
Говяжьи охлажденные	Варка	101	7	94	47	50
То же	-"-	153	7	142	47	75
-"-	-"-	203	7	189	47	100
Говяжьи охлажденные	Жаренье	101	7	94	47	50
То же	-"-	153	7	142	47	75
-"-	-"-	203	7	189	47	100
Говяжьи мороженые	Варка	121	14	104	52	50
То же	-"-	181	14	156	52	75
-"-	-"-	242	14	208	52	100
Говяжьи мороженые	Жаренье	121	14	104	52	50
То же	-"-	181	14	156	52	75
-"-	-"-	242	14	208	52	100
Свиные, бараньи и телячьи охлажденные	Варка	96	2	94	47	50
То же	-"-	145	2	142	47	75
-"-	-"-	193	2	189	47	100
Свиные, бараньи и телячьи охлажденные	Жаренье	85	2	83	40	50
То же	-"-	128	2	125	40	75
-"-	-"-	170	2	167	40	100
Свиные, бараньи и телячьи мороженые	Варка	116	10	104	52	50
То же	-"-	173	10	156	52	75
-"-	-"-	231	10	208	52	100
Свиные, бараньи и телячьи мороженые	Жаренье	101	10	91	45	50
То же	-"-	151	10	136	45	75
-"-	-"-	202	10	182	45	100
Печень						
Говяжья охлажденная порционными и мелкими кусками	Жаренье и тушение	71	7	66 / 69	28	50
То же	-"-	106	7	99 / 104	28	75
Говяжья мороженая порционными и мелкими кусками	Жаренье и тушение	86	17	71 / 74	32	50
То же	-"-	127	17	105 / 110	32	75
Свиная, баранья, телячья охлажденная порционными и мелкими кусками	Жаренье и тушение	68	5	65 / 68	27	50
То же	-"-	103	5	98 / 103	27	75
Свиная, баранья, телячья мороженая порционными и мелкими кусками	Жаренье и тушение	81	12	71 / 74	32	50
То же	-"-	119	12	105 / 110	32	75
Сердце охлажденное	Варка и тушение	97	9	88	43	50
То же	-"-	145	9	132	43	75
-"-	-"-	192	9	175	43	100
Сердце мороженое	Варка и тушение	98	15	83	40	50
То же	-"-	147	15	125	40	75
-"-	-"-	196	15	167	40	100
Легкое	Варка	75	8	69	28	50
То же	-"-	113	8	104	28	75
-"-	-"-	151	8	139	28	100

Легкое для гуляша	Тушение	84	8	77	35	50
То же	-"-	125	8	115	35	75
-"-	-"-	167	8	154	35	100
Вымя	Варка	91	-	91	45	50
То же	-"-	136	-	136	45	75
-"-	-"-	182	-	182	45	100
Рубец обработанный	Варка	96	5	91	45	50
То же	-"-	143	5	136	45	75
-"-	-"-	192	5	182	45	100
Губы без челюстных костей (студни)	Варка	143	-	143	30	100
Губы с челюстными костями (студни)	Варка	168	15 <8>	143	30	100
Уши (студни)	Варка	111	-	111	10	100
Хвосты говяжьи	Варка	179	20	143	30	100
Солонина						
Говяжья (с костью)	Варка	113	30	79	37	50
То же	-"-	170	30	119	37	75
-"-	-"-	227	30	159	37	100
Говяжья (мякоть)	Варка	79	-	79	37	50
То же	-"-	119	-	119	37	75
-"-	-"-	159	-	159	37	100
Баранья (с костью)	Варка	113	32	77	35	50
То же	-"-	169	32	115	35	75
-"-	-"-	226	32	154	35	100
Баранья (мякоть)	Варка	77	-	77	35	50
То же	-"-	115	-	135	35	75
-"-	-"-	154	-	154	35	100
Колбасные изделия и свинокопчености						
Сосиски	Варка	51	2,5	50	-	50
То же	-"-	77	2,5	75	-	75
-"-	-"-	103	2,5	100	-	100
Сосиски	Жаренье	57	2,5	56	10	50
То же	-"-	85	2,5	83	10	75
-"-	-"-	114	2,5	111	10	100
Сардельки	Варка	51	2,5	50	-	50
То же	-"-	77	2,5	75	-	75
-"-	-"-	103	2,5	100	-	100
Сардельки (целиком)	Жаренье	55	2,5	54	8	50
То же	-"-	84	2,5	82	8	75
-"-	-"-	112	2,5	109	8	100
Сардельки (разрезанные вдоль)	Жаренье	61	2,5	59	15	50
То же	-"-	90	2,5	88	15	75
-"-	-"-	121	2,5	118	15	100
Колбаса вареная	Жаренье	58	3	56	10	50
То же	-"-	86	3	83	10	75
-"-	-"-	114	3	111	10	100
Окорока копчено-вареные и вареные (со шкурой) московский, тамбовский, воронежский и лопатка	В отварном виде	66	24	50	-	50
То же	-"-	99	24	75	-	75
-"-	-"-	132	24	100	-	100
Окорока копчено-вареные и вареные (со шкурой) московский, тамбовский, воронежский	Жаренье	74	24	56	10	50

и лопатка						
То же	-"-	109	24	83	10	75
-"-	-"-	146	24	111	10	100
Окорока копчено-вареные и вареные (без шкуры) московский, тамбовский	В отварном виде	63	20	50	-	50
То же	-"-	94	20	75	-	75
-"-	-"-	125	20	100	-	100
Окорока копчено-вареные и вареные (без шкуры) московский, тамбовский	Жаренье	70	20	56	10	50
То же	-"-	104	20	83	10	75
-"-	-"-	139	20	111	10	100
Окорока сырокопченые (со шкурой) советский и сибирский, тамбовский и лопатка	Варка	77	-	77	15 + 24 <9>	50
То же	-"-	116	-	115	15 + 24 <9>	75
-"-	-"-	155	-	155	15 + 24 <9>	100
Рулеты (со шкурой и костями) ленинградский, белорусский, ростовский, копчено-вареные	В отварном виде	57	12	50	-	50
То же	-"-	85	12	75	-	75
-"-	-"-	114	12	100	-	100
Рулеты (со шкурой и костями) ленинградский, белорусский, ростовский копчено-вареные	Жаренье	64	12	56	10	50
То же	-"-	94	12	83	10	75
-"-	-"-	126	12	111	10	100
Рулеты (со шкурой без костей) ленинградский, белорусский, ростовский вареные	В отварном виде	54	8	50	-	50
То же	-"-	82	8	75	-	75
-"-	-"-	109	8	100	-	100
Рулеты (со шкурой без костей) ленинградский, белорусский, ростовский вареные	Жаренье	61	8	56	10	50
То же	-"-	90	8	83	10	75
-"-	-"-	121	8	111	10	100
Рулет (без шкуры и костей) советский вареный	В отварном виде	52	4	50	-	50
То же	-"-	78	4	75	-	75
-"-	-"-	104	4	100	-	100
Рулет (без шкуры и костей) советский вареный	Жаренье	58	4	56	10	50
То же	-"-	86	4	83	10	75
-"-	-"-	116	4	111	10	100
Корейка копченая (со шкурой без костей)	Варка	57	-	57	5 + 7 <9>	50
То же	-"-	85	-	85	5 + 7 <9>	75
-"-	-"-	113	-	113	5 + 7 <9>	100
Корейка копченая (без шкуры и	Варка	66	-	66	5 + 20 <9>	50

костей)						
То же	-"-	99	-	99	5 + 20 <9>	75
-"-	-"-	132	-	132	5 + 20 <9>	100
Грудинка копченая (со шкурой без костей)	Варка	58	-	58	5 + 8 <9>	50
То же	-"-	86	-	86	5 + 8 <9>	75
-"-	-"-	115	-	115	5 + 8 <9>	100
Грудинка копченая (без шкуры и костей)	Варка	67	-	67	5 + 22 <9>	50
То же	-"-	101	-	101	5 + 22 <9>	75
-"-	-"-	135	-	135	5 + 22 <9>	100
Бекон (с костью)	Варка	60	-	60	5 + 13 <9>	50
То же	-"-	91	-	91	5 + 13 <9>	75
-"-	-"-	121	-	121	5 + 13 <9>	100

<1> Числитель - вес нетто, знаменатель - вес полуфабриката. Дополнительные продукты, расходуемые для изготовления полуфабрикатов, см. в соответствующих рецептурах.

<2> Головы, поступающие без губ и щековины, учитывать как кости.

<3> Потери при тепловой обработке и отходы на кости после варки.

<4> При поступлении голов с языками последние составляют 6 - 7% от веса брутто.

<5> Потери при тепловой обработке - 11% и отход на кости после варки - 49%.

<6> 13%, 20% - отходы при холодной обработке, 25% - потери при варке.

<7> 27%, 31%, 29%, 33%, 35%, 37% - потери при варке. 14%, 12%, 17% - отходы при зачистке.

<8> Отходы на кости.

<9> 15%, 5% - потери при варке, отнесенные к весу сырокопченых продуктов, 24%, 20%, 22%, 13% - отходы при разделке (на шкуру, кости и зачистку), 7%, 8% (отходы на кости), отнесенные к весу вареных продуктов.

ДОМАШНЯЯ ПТИЦА

Домашняя птица поступает в предприятия общественного питания в основном битой, без пера, в охлажденном или мороженом виде. Тушки птицы промышленность выпускает полупотрошеными и потрошеными. По упитанности и качеству обработки они подразделяются на I и II категории.

Птицу, поступившую в предприятия в охлажденном виде, обрабатывают без предварительной подготовки, а мороженую оттаивают. Для этого ее кладут в помещение с температурой 8 - 15 °С на стеллажи или столы в один ряд так, чтобы тушки не соприкасались между собой. Для удаления с поверхности излишней влаги оттаявшую птицу обсушивают путем обтирания тканью. Для удаления имеющихся на коже волосков и остатков пуха тушку опаливают на некоптящем пламени. Одновременно удаляют имеющиеся на коже недоразвитые перья ("пеньки"). После этого птицу подвергают разделке, обмыванию и формовке (заправке).

Разделка птицы. Полупотрошеная птица поступает от промышленности с удаленным кишечником. У тушек отрубают голову, крылья, ножки и шею, удаляют желудок, легкие, сердце, пищевод, зоб, почки, а также жир (сальник). Голову отрубают на уровне второго шейного позвонка, а шею - по последний шейный позвонок, причем вначале на спинке тушки у основания шейки прорезают кожу. Отрубают шею после частичного освобождения ее от кожи, которую оставляют для того, чтобы при заправке закрыть зобную часть и место отруба. У кур и цыплят кожу отрезают примерно с половины шейки, а у уток, гусей и индеек - с двух третей. Крылья у птицы, за исключением цыплят, отрубают по локтевой сустав, а ножки по пяточный сустав. У цыплят крылья оставляют при тушке. При потрошении у тушки делают небольшой прорез от конца грудной кости до анального отверстия, через которое удаляют внутренности и жир (сальник). Через горловое отверстие удаляют зоб вместе с пищеводом. При использовании птицы в целом виде для варки и жаренья внутренности можно удалить через разрез под крылом.

У птицы, поступающей от промышленности в потрошеном виде, удалены внутренние органы (кишечник, желудок, печенка, сердце, селезенка, яичник, яйцевод и семенники), голова по второй шейный позвонок включительно, а также ноги по пяточный сустав, шея (без кожи) у основания.

При разделке потрошеной птицы с части шеи тушки срезают кожу. Кроме того, удаляют оставшиеся внутренности: легкие, горловину, пищевод и жир (сальник).

Потрошеную птицу промывают в холодной проточной воде.

Для равномерного прожаривания и удобства нарезки готовой птицы на порционные куски обработанные и промытые тушки формуют, т.е. придают им более компактную форму, прикрепляя ножки и крылья к туловищу. Фактически формовку тушек производят тремя способами: "в кармашек", прошиванием в одну или две нитки. Наиболее простым и распространенным является первый способ - формовка "в кармашек". При этом концы ножек тушки вправляют в прорезы кожи, сделанные с двух сторон у конца грудной кости. Такой способ формовки применяют для тушек водоплавающей птицы (гусей, уток) и кур, предназначенных для варки.

Формовку птицы прошиванием тушки в две нитки производят в следующей последовательности. Нитку, вдетую в поварскую иглу, пропускают через мягкие части ножек (окорочка) и туловище. Затем тушку поворачивают на бок, кожу с шеи накладывают на спинку, закрывая место отреза шеи, а иголку с этой же нитью пропускают вначале через одно крыло, затем через кожу шеи и мышцы спины, скрепляя их, и, наконец, через второе крыло. После этого конец нитки, оставленный у окорочка, связывают с концом нитки у крылышка. Второй ниткой прикрепляют концы ножек к туловищу. Этот способ формования применяют для тушек кур, цыплят, индеек, предназначенных для жаренья.

Ниже приводятся нормы отходов и выходов при холодной и тепловой обработке птицы. Они даны по видам птицы, категориям и видам промышленной обработки. В нормы отходов полупотрошеных кур I категории входит внутренний жир-сырец 4%. В случае, если содержание внутреннего жира-сырца в курах будет выше 4%, то после контрольной проработки устанавливается фактическое содержание жира, о чем составляется акт в установленном порядке.

В установленных нормах к пищевым отходам у птиц полупотрошеных отнесены лапки, головки (кроме кур), желудки (без содержимого), печенка, крылья, сердечки, шейки, гребешки, жир; у птиц полупотрошеных - сальник, к техническим отходам - лапки, головки (для кур), легкое, селезенка, кишечник, горловина.

В технические отходы не входят оберточная бумага, в которую завернута голова, и тампоны, поскольку на них установлена торговая скидка (прейскурант N 004 розничных цен на мясо, мясные продукты, жиры животные, пищевые и мясные консервы).

Таблица 8

НОРМЫ ОТХОДОВ ПРИ ХОЛОДНОЙ ОБРАБОТКЕ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ
(В % К ПТИЦЕ ВЕСОМ БРУТТО)

Наименование птицы	I категории		II категории	
	всего отходов и потерь	пищевые обработанные отходы	всего отходов и потерь	пищевые обработанные отходы
1	2	3	4	5
Куры:				
полупотрошеные	30	13 <1>	31	9
потрошеные	6	4	8	4
Цыплята:				
полупотрошеные	31	9	34	9
потрошеные	7	4	9	6
Индейки:				
полупотрошеные	27	20	32	21
потрошеные	12	10	16	11
Гуси:				
полупотрошеные	30	23	34	27
потрошеные	12	9	15	10
Утки:				
полупотрошеные	33	22	37	24
потрошеные	12	10	16	11

<1> В том числе жир-сырец 4%.

Таблица 9

НОРМЫ ВЫХОДА МЯКОТИ ПТИЦЫ (В % К ПТИЦЕ ВЕСОМ БРУТТО)

Наименование птицы	I категория	II категория
1	2	3
Куры:		
полупотрошеные	37	36
потрошеные	58	52
Индейки:		
полупотрошеные	49	41
потрошеные	55	49
Гуси:		
полупотрошеные	50	43
потрошеные	57	51
Утки:		
полупотрошеные	49	42
потрошеные	58	52

Примечания: 1. В выходе мякоти указана мякоть без кожи. При использовании для некоторых изделий (котлет, битков и т.п.) мякоти с кожей выход увеличивается: для птицы полупотрошеной на 8% и для потрошеной на 10%.

2. Удельный вес зачищенных филе кур составляет 30 - 35% к общему весу мякоти.

Таблица 10

НОРМЫ ОТХОДОВ ПРИ ОБРАБОТКЕ ПОТРОХОВ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ, %

Наименование птицы	Средние отходы при обработке всех потрохов, %	Вид потрохов						
		головы	шейки	ножки	крылья	желудки	печенка	сердце
Куры	33	55	35	14	-	31	11	26
Индейки	31	52	33	17	-	28	22	23
Гуси	25	47	23	12	11	30	23	21
Утки	34	44	34	20	13	42	22	24

Таблица 11

СТРУКТУРА ОБРАБОТАННЫХ ПОТРОХОВ

Наименование потрохов	Удельный вес отдельных видов потрохов к общему их весу, %	
	куры, утки	гуси, индейки
Всего потрохов обработанных	100	100
В том числе:		
крылышки	20	20
шейки и потроха внутренние (печенка, желудки, сердце)	50	55
головы, лапки	30	25

Таблица 12

РАСЧЕТ РАСХОДА СЫРЬЯ, ВЫХОДА ПОЛУФАБРИКАТОВ И ГОТОВЫХ ИЗДЕЛИЙ

Наименование продуктов, полуфабрикатов и готовых изделий	Способ тепловой обработки	Норма закладки птицы весом брутто (г)		Вес нетто или полуфабриката (г) <1>	Потери при тепловой обработке в % к весу нетто или полуфабриката	Выход готовых изделий (г)
		I категория	II категория			
1	2	3	4	5	6	7
Куры полупотрошеные						
Целиком	Варка	199	201	139	28	100
То же	-"-	103	104	72	28 + 3 <2>	50
-"-	-"-	153	155	107	28 + 3 <2>	75
-"-	-"-	204	207	143	28 + 3 <2>	100
Целиком (мякоть для салата без кожи)						
То же	-"-	187	190	131	28 + 47 <3>	50
-"-	-"-	281	286	197	28 + 47 <3>	75
-"-	-"-	374	380	262	28 + 47 <3>	100
Целиком	Жаренье	207	210	145	31	100
То же	-"-	107	109	75	31 + 3 <2>	50
-"-	-"-	160	162	112	31 + 3 <2>	75
-"-	-"-	213	216	149	31 + 3 <2>	100
-"-	-"-	227	230	159	31 + 6 <4> + 3 <2>	100
Порционными и мелкими кусками	Тушение	103	104	72	31	50
То же	-"-	156	158	109	31	75
-"-	-"-	207	210	145	31	100
Изделия из котлетной массы:						
котлеты <5>	Жаренье	100	103	37 / 63	20	50
котлеты <6>	-"-	82	84	37 / 63	20	50
котлеты <5>	-"-	151	156	56 / 94	20	75
котлеты <6>	-"-	124	127	56 / 94	20	75
котлеты <5>	-"-	200	206	74 / 125	20	100
котлеты <6>	-"-	164	168	74 / 125	20	100
Куры потрошеные						
Целиком	Варка	71	73	67	25	50
То же	-"-	106	109	100	25	75
-"-	-"-	141	145	133	25	100
Целиком (мякоть для салата без кожи)	-"-	134	137	126	25 + 47 <3>	50
То же	-"-	201	205	189	25 + 47 <3>	75
-"-	-"-	268	274	252	25 + 47 <3>	100
Целиком	Жаренье	77	78	72	31	50
То же	-"-	116	118	109	31	75
-"-	-"-	154	158	145	31	100
-"-	-"-	164	167	154	31 + 6 <4>	100
Порционными и мелкими кусками	Тушение	77	78	72	31	50
То же	-"-	116	118	109	31	75
-"-	-"-	154	158	145	31	100
Изделия из котлетной массы:						
котлеты <5>	Жаренье	64	71	37 / 63	20	50
котлеты <6>	-"-	54	60	37 / 63	20	50
котлеты <5>	-"-	97	108	56 / 94	20	75
котлеты <6>	-"-	82	90	56 / 94	20	75
котлеты <5>	-"-	128	142	74 / 125	20	100

котлеты <6>	-"-	109	119	74 / 125	20	100
Цыплята полупотрошеные						
Целиком	Варка и припускание	199	208	137	27	100
То же	-"-	103	108	71	27 + 3 <2>	50
-"-	-"-	154	161	106	27 + 3 <2>	75
-"-	-"-	204	214	141	27 + 3 <2>	100
Порционными и мелкими кусками	Тушение	104	109	72	31	50
То же	-"-	158	165	109	31	75
-"-	-"-	210	220	145	31	100
Целиком	Жаренье	210	220	145	31	100
То же	-"-	109	114	75	31 + 3 <2>	50
-"-	-"-	162	170	112	31 + 3 <2>	75
-"-	-"-	216	226	149	31 + 3 <2>	100
Цыплята потрошеные						
Целиком	Варка и припускание	72	74	67	25	50
То же	-"-	108	110	100	25	75
-"-	-"-	143	146	133	25	100
Порционными и мелкими кусками	Тушение	77	79	72	31	50
То же	-"-	117	120	109	31	75
-"-	-"-	156	159	145	31	100
Целиком	Жаренье	77	79	72	31	50
То же	-"-	117	120	109	31	75
-"-	-"-	156	159	145	31	100
Индейки полупотрошеные						
Целиком	Варка	92	99	67	25	50
То же	-"-	137	147	100	25	75
-"-	-"-	182	196	133	25	100
Целиком (мякоть для салата без кожи)	Варка	173	185	126	25 + 47 <3>	50
То же	-"-	259	278	189	25 + 47 <3>	75
-"-	-"-	345	371	252	25 + 47 <3>	100
Целиком	Жаренье	93	100	68	27	50
То же	-"-	141	151	103	27	75
-"-	-"-	188	201	137	27	100
-"-	-"-	204	219	149	27 + 8 <4>	100
Порционными и мелкими кусками	Тушение	93	100	68	27	50
То же	-"-	141	151	103	27	75
-"-	-"-	188	201	137	27	100
Изделия из котлетной массы:						
котлеты <5>	Жаренье	76	90	37 / 63	20	50
котлеты <6>	-"-	65	76	37 / 63	20	50
котлеты <5>	-"-	114	137	56 / 94	20	75
котлеты <6>	-"-	98	114	56 / 94	20	75
котлеты <5>	-"-	151	180	74 / 125	20	100
котлеты <6>	-"-	130	151	74 / 125	20	100
Индейки потрошеные						
Целиком	Варка	76	80	67	25	50
То же	-"-	114	119	100	25	75
-"-	-"-	151	158	133	25	100
Целиком (мякоть для салата)	Варка	143	150	126	25 + 47 <3>	50
То же	-"-	215	225	189	25 + 47 <3>	75
-"-	-"-	286	300	252	25 + 47 <3>	100

Целиком	Жаренье	77	81	68	27	50
То же	-"-	117	123	103	27	75
-"-	-"-	156	163	137	27	100
-"-	-"-	169	177	149	27 + 8 <4>	100
Порционными и мелкими кусками	Тушение	77	81	68	27	50
То же	-"-	117	123	103	27	75
-"-	-"-	156	163	137	27	100
Изделия из котлетной массы:						
котлеты <5>	Жаренье	67	76	37 / 63	20	50
котлеты <6>	-"-	57	63	37 / 63	20	50
котлеты <5>	-"-	102	114	56 / 94	20	75
котлеты <6>	-"-	86	95	56 / 94	20	75
котлеты <5>	-"-	135	151	74 / 125	20	100
котлеты <6>	-"-	114	125	74 / 125	20	100
Гуси полупотрошеные						
Целиком	Варка	96	102	67	25	50
То же	-"-	143	152	100	25	75
-"-	-"-	190	202	133	25	100
Целиком (мякоть для салата без кожи)	Варка	180	191	126	25 + 47 <3>	50
То же	-"-	270	286	189	25 + 47 <3>	75
-"-	-"-	360	382	252	25 + 47 <3>	100
Целиком	Жаренье	119	126	83	40	50
То же	-"-	179	189	125	40	75
-"-	-"-	239	253	167	40	100
-"-	-"-	259	274	181	40 + 8 <4>	100
Порционными и мелкими кусками	Тушение	119	126	83	40	50
То же	-"-	179	189	125	40	75
-"-	-"-	239	253	167	40	100
Изделия из котлетной массы:						
котлеты <5>	Жаренье	74	86	37 / 63	20	50
котлеты <6>	-"-	64	73	37 / 63	20	50
котлеты <5>	-"-	112	130	56 / 94	20	75
котлеты <6>	-"-	97	110	56 / 94	20	75
котлеты <5>	-"-	148	172	74 / 125	20	100
котлеты <6>	-"-	128	145	74 / 125	20	100
Гуси потрошеные						
Целиком	Варка	76	79	67	25	50
То же	-"-	114	118	100	25	75
-"-	-"-	151	156	133	25	100
Целиком (мякоть для салата)	Варка	143	148	126	25 + 47 <3>	50
То же	-"-	215	222	189	25 + 47 <3>	75
-"-	-"-	286	296	252	25 + 47 <3>	100
Целиком	Жаренье	94	98	83	40	50
То же	-"-	142	147	125	40	75
-"-	-"-	190	196	167	40	100
-"-	-"-	206	213	181	40 + 8 <4>	100
Порционными и мелкими кусками	Тушение	94	98	83	40	50
То же	-"-	142	147	125	40	75
-"-	-"-	190	196	167	40	100
Изделия из котлетной массы:						
котлеты <5>	Жаренье	65	73	37 / 63	20	50
котлеты <6>	-"-	55	61	37 / 63	20	50
котлеты <5>	-"-	98	110	56 / 94	20	75
котлеты <6>	-"-	84	92	56 / 94	20	75
котлеты <5>	-"-	130	145	74 / 125	20	100
котлеты <6>	-"-	110	121	74 / 125	20	100
Утки полупотрошеные						

Целиком	Варка	100	106	67	25	50
То же	-"-	149	159	100	25	75
-"-	-"-	199	211	133	25	100
Целиком (мякоть для салата без кожи)	Варка	188	200	126	25 + 47 <3>	50
То же	-"-	282	300	189	25 + 47 <3>	75
-"-	-"-	376	400	252	25 + 47 <3>	100
Целиком	Жаренье	115	122	77	35	50
То же	-"-	172	183	115	35	75
-"-	-"-	230	244	154	35	100
-"-	-"-	249	265	167	35 + 8 <4>	100
Порционными и мелкими кусками	Тушение	115	122	77	35	50
То же	-"-	172	183	115	35	75
-"-	-"-	230	244	154	35	100
Изделия из котлетной массы:						
котлеты <5>	Жаренье	76	88	37 / 63	20	50
котлеты <6>	-"-	65	74	37 / 63	20	50
котлеты <5>	-"-	114	333	56 / 94	20	75
котлеты <6>	-"-	98	112	56 / 94	20	75
котлеты <5>	-"-	151	176	74 / 125	20	100
котлеты <6>	-"-	130	148	74 / 125	20	100
Утки потрошеные						
Целиком	Варка	76	80	67	25	50
То же	-"-	114	119	100	25	75
-"-	-"-	151	158	133	25	100
Целиком (мякоть для салата)	Варка	143	150	126	25 + 47 <3>	50
То же	-"-	215	225	189	25 + 47 <3>	75
-"-	-"-	286	300	252	25 + 47 <3>	100
Целиком	Жаренье	88	92	77	35	50
То же	-"-	131	137	115	35	75
-"-	-"-	175	183	154	35	100
-"-	-"-	190	199	167	35 + 8 <4>	100
Порционными и мелкими кусками	Тушение	88	92	77	35	50
То же	-"-	131	137	115	35	75
-"-	-"-	175	183	154	35	100
Изделия из котлетной массы:						
котлеты <5>	Жаренье	64	71	37 / 63	20	50
котлеты <6>	-"-	54	60	37 / 63	20	50
котлеты <5>	-"-	97	108	56 / 94	20	75
котлеты <6>	-"-	82	90	56 / 94	20	75
котлеты <5>	-"-	128	142	74 / 125	20	100
котлеты <6>	-"-	109	119	74 / 125	20	100
Потроха домашней птицы <7>	Варка	-	94	63	20	50
То же	-"-	-	140	94	20	75
-"-	-"-	-	187	125	20	100
Потроха домашней птицы <7>	Тушение	-	94	63	20	50
То же	-"-	-	140	94	20	75
-"-	-"-	-	187	125	20	100

<1> Числитель - вес нетто, знаменатель - вес полуфабриката. Дополнительные продукты, расходуемые для изготовления полуфабрикатов, см. в соответствующих рецептурах.

<2> 3% - потери при порционировании, 28%, 27%, 31% - потери при тепловой обработке.

<3> 47% - отходы на кости и кожу после варки, 28%, 25% - потери при варке.

<4> С удалением спинной кости.

<5> Мякоть без кожи.

<6> Мякоть с кожей.

<7> Расчет расхода потрохов домашней птицы произведен по нормам отходов на потроха кур.

КРОЛИКИ

В предприятия общественного питания кролики поступают тушками без шкуры и обычно выпотрошенными, но часто с сердцем, печенкой, почками, легкими, горловиной. У тушек вынимают ливер и горловину, отрубают концы передних и задних лапок и зачищают или обрубают крайний шейный позвонок у зареза. Тушку кролика разрубают на две части - переднюю и заднюю. Линия деления должна проходить по последнему поясничному позвонку.

Задняя часть (окорочка, спинная часть) кролика содержит меньше соединительной ткани, мышечные волокна ее нежные и не требуют длительной тепловой обработки, поэтому ее приготовляют главным образом в жареном виде. Окорочка и спинную часть используют для приготовления натуральных или фаршированных котлет, шашлыков и других изделий. Из кролика можно приготовлять также рубленые котлеты, битки, шницели и т.п. Для изготовления котлетной массы используется в основном мякоть передней и задней части кролика, а для тушения - передняя часть.

Таблица 13

РАСЧЕТ РАСХОДА СЫРЬЯ, ВЫХОДА ПОЛУФАБРИКАТОВ И ГОТОВЫХ ИЗДЕЛИЙ

Наименование продуктов, полуфабрикатов и готовых изделий	Способ тепловой обработки	Норма закладки весом брутто, г	Отходы при холодной обработке <1>, % к весу брутто	Вес нетто полуфабриката <2>, г	Потери при тепловой обработке, % к весу нетто или полуфабриката	Выход готовых изделий <3>, г
1	2	3	4	5	6	7
Кролики						
Целиком	Варка, припускание и жаренье	111	10	100	25	75
То же	-"-	148	10	133	25	100
Крупными и мелкими кусками	Тушение	111	10	100	25	75
То же	-"-	148	10	133	25	100
Крупными и мелкими кусками	Жаренье	111	10	100	25	75
То же	-"-	148	10	133	25	100
Котлеты натуральные	Жаренье	81	30	57	12	50
То же	-"-	121	30	85	12	75
-"-	-"-	163	30	114	12	100
Изделия из котлетной массы:						
котлеты	Жаренье	53	30	37 / 63	20	50
котлеты	-"-	80	30	56 / 94	20	75

<1> Отход на легкое, сердце, печенку, почки, задние лапки.

<2> Числитель - вес нетто, знаменатель - вес полуфабриката. Дополнительные продукты, расходуемые для изготовления полуфабрикатов, см. в соответствующих рецептурах Сборника.

<3> Выход для отварных, тушеных и жареных изделий дан с костью.

РЫБА

В предприятиях общественного питания приготовляют блюда из рыбы - живой, охлажденной, мороженой, соленой, а также мороженого филе, выпускаемого промышленностью, рыбных полуфабрикатов, котлетной массы и фарша.

Способы кулинарной разделки рыбы в предприятиях общественного питания зависят от вида ее промышленной обработки, размеров, характера кожного покрова и кулинарного назначения.

Свежая рыба поступает от промышленности неразделанной, потрошеной с головой и без головы. Кроме того, отдельные виды рыб (жерех, лещ, сазан, сом, судак, треска и др.) разделываются на филе, которое выпускается в виде замороженных брикетов. Мелкая рыба (салака, килька, бычки, тюлька, хамса и др.) поступает замороженной в брикетах или россыпью в неразделанном виде.

Соленая рыба по способу разделки делится на неразделанную потрошеную с головой и без головы. Крупная рыба может поступать куском (сом, зубатка).

По характеру кожного покрова различают рыбу с чешуей, без чешуи и покрытую костными чешуйками ("жучками").

К чешуйчатым рыбам относятся судак, лещ, щука, сазан, вобла и др. К рыбам без чешуи - налим, угорь, сом; к этой группе практически может быть отнесена и навага, так как она имеет чрезвычайно мелкую, малозаметную чешую. Рыба без чешуи (особенно крупные экземпляры) имеет грубую кожу, поэтому при разделке ее принято снимать. Жучками покрыты рыбы осетровых пород - белуга, осетр, севрюга, стерлядь и некоторые виды камбалы.

Для приготовления кулинарных изделий рыбу в зависимости от ее размеров используют: целиком с головой и без головы; непластованной, нарезанной кусками (кругляшом); пластованной на филе и нарезанной кусками, из которых одни имеют только реберные кости, другие - реберные и хребтовую кости. Для некоторых кулинарных изделий применяют разделку на филе с кожей без реберных костей, а также на филе без реберных костей и кожи.

В связи с тем, что рыбы частиковых и осетровых пород различаются между собой не только по характеру кожного покрова, но и по свойствам мышечной ткани, порядок разделки и последовательность отдельных операций при обработке частиковых и осетровых рыб несколько различны.

Расход сырья, выход полуфабрикатов и готовых изделий, изготовляемых из свежей (парной, охлажденной, мороженой) и соленой рыбы, зависят от способов разделки и кулинарной обработки рыбы.

Исходя из этого, в ниже приведенных таблицах даны нормы отходов, выхода полуфабрикатов, а также нормы потерь и выхода изделий в зависимости от способов разделки рыбы и видов тепловой обработки.

Так, в таблицах предусмотрена разделка рыбы кусками из непластованной тушки, разделанной на филе с кожей и реберными костями, с кожей без костей, без кожи и костей (мякоть).

Для мелкой рыбы весом до 200 г, кроме того, предусмотрено использование ее в целом виде с головой и без головы.

Расход сырья и вес полуфабрикатов даны для следующих способов кулинарной обработки: отваривания, припускания, запекания, жаренья (основным способом в переворот), жаренья фри.

Расход сырья, выход полуфабрикатов и готовых изделий из рыбы установлен для рыб крупного, среднего и мелкого размера (графы 2, 3, 4, 5, 6, 7 таблицы 14).

Для рыбы, не подразделяемой по длине или весу, расход сырья и отходы показаны в графах 4 и 5.

В графах 8, 9 указаны расходы и отходы сырья при использовании полуфабриката (рыба, разделанная на тушку или звенья).

Для каждого вида разделки в таблице указаны соответствующие нормы отходов на холодную обработку. Для рыбы, при пластовании которой хребтовая кость не удаляется, а остается на одном из филе, отход при холодной обработке следует считать таким же, как для филе с кожей и реберными костями. Чтобы выделенные при такой разделке куски имели одинаковую пищевую ценность, вес полуфабрикатов с хребтовой костью должен быть на 20% больше, чем вес указанных в таблице полуфабрикатов, приготовленных из филе с кожей и реберными костями (за счет хребтовой кости).

К пищевым отходам (таблица 15) отнесены икра и молоки, головы без жабер, плавники (в том числе хвостовой), хребтовая и реберные кости, а также кожа и чешуя.

В нормах отходов рыб частиковых пород икра и молоки приняты в размере 3%. У частиковой рыбы, выловленной в период нереста, содержание икры и молоки может доходить до 4%. При поступлении рыбы с молоками и икрой фактическое содержание их устанавливают опытными проработками и оформляют актами в общепринятом порядке.

Нормы отходов на свежемороженую рыбу установлены с учетом потерь, происходящих при ее оттаивании. Для мелкой рыбы, поступающей в замороженном виде в брикетах (бычки, корюшка,

салака, килька, хамса и тюлька), отходы увеличиваются на 8% за счет потерь при размораживании.

Отходы для соленой рыбы даны с учетом различных видов ее промышленной обработки и разделки. Способы разделки указаны в таблице 14. Если способ разделки не указан, это означает, что рыба поступает неразделанной.

Для живой рыбы - леща, сазана, карпа, линя, карася, стерляди и других рыб, используемых для приготовления порционных блюд в целом виде, выход готового продукта не нормируется, а исчисляется на основании установленных отходов и потерь при кулинарной обработке рыбы с учетом фактического веса брутто каждого экземпляра.

При поступлении рыбы, разделанной на тушки или звенья (полуфабрикат), следует руководствоваться нормативами потерь, приведенными в таблице (14), для данной рыбы при различных способах тепловой обработки.

Обработка рыбы частиковых пород

Свежая рыба (парная, охлажденная, мороженая). Парную и охлажденную рыбу разделывают без предварительной подготовки, мороженую рыбу сначала оттаивают в холодной воде или на воздухе при комнатной температуре. Воду для оттаивания рекомендуется брать из расчета 2 л на 1 кг рыбы. При оттаивании в воде рыба теряет часть питательных веществ. Для уменьшения потерь в воду добавляют соль (7 - 10 г на 1 л).

Продолжительность размораживания рыбы в воде зависит от ее размеров: для крупной рыбы - не более 4 часов, для мелкой - не более 2 часов.

Размораживание считается законченным, если температура в глубине мышечной ткани рыбы - 1 °С.

Размороженную рыбу необходимо немедленно направлять на дальнейшую разделку. Хранение размороженной рыбы не допускается.

Мороженое филе, выпускаемое промышленностью, оттаивают на воздухе при комнатной температуре. Оттаивать филе в воде не следует, так как оно теряет при этом много питательных веществ.

Размороженное филе нельзя подвергать сильным механическим воздействиям (ударам, сдавливанию, изгибанию), так как они влекут за собой вытекание сока, вследствие чего ухудшается вкус готовых изделий.

Разделка рыбы складывается в основном из следующих операций: удаления чешуи, жучков или кожи, потрошения, промывания и нарезки рыбы на порции.

Для крупных и средних экземпляров рыбы применяют пластование тушек.

Разделку рыбы начинают с удаления чешуи. Рыбу, у которой чешуя снимается трудно (линь), опускают на 25 - 30 сек. в кипяток, после чего она удаляется значительно легче.

У бесчешуйчатых рыб (сом, зубатка и др.) поверхность тщательно очищают от слизи. Плавники (брюшные, спинные, анальные, грудные) срезают на уровне кожного покрова. Хвостовой плавник срезают прямым срезом по линии, проходящей выше конца кожного покрова на 1 - 2 см. Голову удаляют по контуру жаберных крышек. У обезглавленных рыб удаляют плечевую кость; для этого, подрезая ткань рыбы, частично оголяют плечевую кость и вырывают ее. Мякоть, удаленную вместе с плечевой костью, в дальнейшем используют при изготовлении различных блюд.

Внутренности, икру и молоки удаляют через разрез, проходящий от калтычка до анального отверстия.

При потрошении рыбы необходимо следить за целостностью желчного пузыря. Участки мякоти, пропитанные желчью, удаляют. У наваги при разделке отрезают нижнюю челюсть с частью грудки. Одновременно выдергивают спинные плавники. Потрошат навагу через отверстие, образовавшееся после удаления нижней челюсти. Икру допускается оставлять в рыбе.

Сом крупный в основном поступает потрошеным, при некоторых видах разделки с него снимают кожу.

Для удаления кожи у налима, угря и сома делают неглубокий надрез вокруг головы и, отделив руками кожу от мякоти, снимают ее целиком.

Разделанные тушки рыбы должны быть тщательно промыты в чистой воде до полного удаления крови, слизи, чешуи и остатков внутренностей. После мытья рыбу выдерживают на стеллажах или решетках в течение 20 - 30 мин. для стекания воды.

Рыбу весом 200 г и менее используют с головой. После очистки от чешуи у рыбы разрезают брюшко от головы до анального отверстия и удаляют внутренности вместе с жабрами.

У рыбы весом свыше 200 г голову обычно отрезают, а тушку используют целой или режут на куски.

Рыбу весом до 1 - 1,5 кг используют чаще непластованной. Из подготовленной тушки нарезают куски. При такой разделке рыбы для удаления внутренностей брюшко не разрезают. Для

потрошения делают глубокий надрез мякоти у краев жаберных крышек, перерубают позвоночную кость и отделяют голову, а вместе с ней вытаскивают и большую часть внутренностей. Остатки внутренностей также вынимают, не разрезая брюшка. Благодаря этому нарезанные куски имеют округлую форму.

Пластование применяют для рыбы весом более 1 - 1,5 кг. При этом способе разделки у рыбы после очистки от чешуи разрезают брюшко от головы до анального отверстия, прорезают мякоть у головы и отделяют голову вместе с внутренностями. Выпотрошенную и промытую рыбу пластуют, для чего вдоль спины делают надрез мякоти до ребер и разрезают рыбу вдоль по позвоночнику. При таком способе разделки одно из филе имеет только реберные кости, другое - реберные и хребтовую кости. Полученные филе разрезают поперек на порционные куски.

При разделке на филе с кожей и реберными костями с хребтовой кости срезают сначала одно филе, а потом другое; в случае разделки на филе с кожей без реберных костей их срезают дополнительно.

Для получения филе без кожи рыбу вначале потрошат, промывают и пластуют, не очищая ее от чешуи, срезают с филе реберные кости, а затем отделяют кожу. Полученное филе нарезают на порции.

Соленая рыба. Разделка соленой рыбы, по существу, не отличается от разделки свежей рыбы.

Соленая рыба содержит от 6 до 17% соли, поэтому для приготовления кулинарных изделий ее вымачивают. В рыбе, предназначенной для варки, содержание соли должно быть снижено до 5%, а для жаренья - до 3%.

Перед вымачиванием соленую рыбу кладут в холодную воду на 30 - 60 мин. для набухания мышечной ткани. Затем удаляют чешую, внутренности, отрубают голову, хвост, плавники. Выпотрошенную рыбу промывают, разрезают на порционные куски и заливают холодной водой (из расчета 2 л на 1 кг рыбы), температура которой должна быть не выше 12 °С.

Рыбу вымачивают 12 час. Воду надо менять через 1, 2, 3 и 6 час. после начала вымачивания.

За сменой воды и ее температурой необходимо тщательно следить, особенно в жаркое время года. Для охлаждения воды можно применять пищевой лед.

Соленую рыбу, так же как и свежую, разрезают на порции непластованной (кусками кругляшом), пластованной (одна сторона с хребтовой и реберными костями, другая только с реберными костями) или же снимают филе (чистая мякоть), которое затем тоже разрезают на порции.

Вымоченную рыбу хранить не разрешается, ее нужно немедленно направлять для тепловой обработки.

Таблица 14

РЫБА

1. РАСЧЕТ РАСХОДА СЫРЬЯ, ВЫХОДА ГОТОВЫХ ИЗДЕЛИЙ ИЗ РЫБ ЧАСТИКОВЫХ ПОРОД ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СЫРЬЯ И РЫБЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАЗДЕЛКИ (ПОЛУФАБРИКАТ - ТУШКА БЕЗ ПЛЕЧЕВОЙ КОСТИ)

	Рыба (сырье)						Рыба спец. разделки (полуфабрикат)		Вес нетто или полуфабриката, г	Потери при тепловой обработке в % к весу нетто или полуфабриката	Выход готовой продукции, г
	крупная		средняя		мелкая						
	вес брутто, г	% отходов	вес брутто, г	% отходов	вес брутто, г	% отходов	вес брутто, г	% отходов			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Аргентина неразделанная <1>											
Непластованная:											
отварная	-	-	139	33	-	-	-	-	93	19	75
-"-	-	-	184	33	-	-	-	-	123	19	100
припущенная	-	-	136	33	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	182	33	-	-	-	-	122	18	100
жареная	-	-	133	33	-	-	-	-	89 / 94 <2>	20	75
-"-	-	-	178	33	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Филе с кожей и реберными костями:											
отварное	-	-	166	44	-	-	108	14	93	19	75
-"-	-	-	220	44	-	-	144	14	123	19	100
припущенное	-	-	163	44	-	-	106	14	91	18	75
-"-	-	-	218	44	-	-	142	14	122	18	100
Амур неразделанный <1>											
Непластованный:											
отварной	-	-	152	38	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	202	38	-	-	-	-	125	20	100

припущенный	-	-	147	38	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	197	38	-	-	-	-	122	18	100
жареный	-	-	144	38	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	192	38	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Филе с кожей и реберными костями:											
отварное	-	-	192	51	-	-	109	14	94	20	75
-"-	-	-	255	51	-	-	145	14	125	20	100
припущенное	-	-	186	51	-	-	106	14	91	18	75
-"-	-	-	249	51	-	-	142	14	122	18	100
жареное	-	-	182	51	-	-	103	14	89 / 94	20	75
-"-	-	-	243	51	-	-	138	14	119 / 125	20	100
Филе с кожей без костей:											
припущенное	-	-	217	58	-	-	115	21	91	18	75
-"-	-	-	290	58	-	-	154	21	122	18	100
жареное	-	-	212	58	-	-	113	21	89 / 94	20	75
-"-	-	-	283	58	-	-	151	21	119 / 125	20	100
запеченное	-	-	212	58	-	-	113	21	89 / 94	20	75
-"-	-	-	283	58	-	-	151	21	119 / 125	20	100
Белорыбица неразделанная <1>											
Филе с кожей и реберными костями:											
припущенное	-	-	149	39	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	200	39	-	-	-	-	122	18	100
жареное	-	-	146	39	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	195	39	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Бельдюга океаническая неразделанная <1>											
Непластованная:											
отварная	-	-	171	45	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	227	45	-	-	-	-	125	20	100
жареная	-	-	162	45	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	216	45	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Бычок азово-черноморский <1>											

Целый с головой:											
жареный	-	-	115	22 <3>	-	-	-	-	90 / 95	21	75
-"-	-	-	155	22 <3>	-	-	-	-	121 / 127	21	100
Целый без головы:											
припущенный	-	-	171	45 <3>	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	227	45 <3>	-	-	-	-	125	20	100
жареный	-	-	164	45 <3>	-	-	-	-	90 / 95	21	75
-"-	-	-	220	45 <3>	-	-	-	-	121 / 127	21	100
жареный фри	-	-	113	45 <3>	-	-	-	-	62 / 87	14	75
то же	-	-	153	45 <3>	-	-	-	-	84 / 116	14	100
Верхогляд неразделанный <1>											
Непластованный:											
отварной	-	-	138	32	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	184	32	-	-	-	-	125	20	100
припущенный	-	-	132	32	-	-	-	-	90	17	75
-"-	-	-	176	32	-	-	-	-	120	17	100
жареный	-	-	126	32	-	-	-	-	86 / 91	18	75
-"-	-	-	171	32	-	-	-	-	116 / 122	18	100
Филе с кожей и реберными костями:											
припущенное	-	-	161	44	-	-	102	12	90	17	75
-"-	-	-	214	44	-	-	136	12	120	17	100
жареное	-	-	154	44	-	-	98	12	86 / 91	18	75
-"-	-	-	207	44	-	-	132	12	116 / 122	18	100
Филе с кожей без костей:											
припущенное	-	-	184	51	-	-	111	19	90	17	75
-"-	-	-	245	51	-	-	148	19	120	17	100
жареное	-	-	176	51	-	-	106	19	86 / 91	18	75
-"-	-	-	237	51	-	-	143	19	116 / 122	18	100
Вобла неразделанная <1>											
Целая с головой:											
жареная	-	-	114	20	-	-	-	-	91 / 96	22	75
-"-	-	-	153	20	-	-	-	-	122 / 128	22	100
Целая без головы:											
жареная	-	-	140	35	-	-	-	-	91 / 96	22	75

-"-	-	-	188	35	-	-	-	-	122 / 128	22	100
Непластованная:												
жареная	-	-	144	37	-	-	-	-	91 / 96	22	75
-"-	-	-	194	37	-	-	-	-	122 / 128	22	100
Вобла соленая неразделанная <1>												
Целая с головой:												
отварная	-	-	102	15	-	-	-	-	87	14	75
-"-	-	-	136	15	-	-	-	-	116	14	100
жареная	-	-	94	15	-	-	-	-	80 / 89	16	75
-"-	-	-	126	15	-	-	-	-	107 / 119	16	100
Целая без головы:												
отварная	-	-	126	30	-	-	-	-	88	15	75
-"-	-	-	169	30	-	-	-	-	118	15	100
жареная	-	-	116	30	-	-	-	-	81 / 90	17	75
-"-	-	-	154	30	-	-	-	-	108 / 120	17	100
Непластованная:												
отварная	-	-	128	31	-	-	-	-	88	15	75
-"-	-	-	171	31	-	-	-	-	118	15	100
жареная	-	-	117	31	-	-	-	-	81 / 90	17	75
-"-	-	-	157	31	-	-	-	-	108 / 120	17	100
Горбуша неразделанная <1>												
Непластованная:												
отварная	-	-	136	31	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	181	31	-	-	-	-	125	20	100
припущенная	-	-	136	31	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	181	31	-	-	-	-	125	20	100
жареная	-	-	129	31	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	172	31	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Филе с кожей и реберными костями:												
отварное	-	-	149	39	-	-	102	11	91	18	75
-"-	-	-	200	39	-	-	137	11	122	18	100
припущенное	-	-	149	39	-	-	102	11	91	18	75
-"-	-	-	200	39	-	-	137	11	122	18	100
жареное	-	-	146	39	-	-	100	11	89 / 94	20	75

-"-	-	-	195	39	-	-	134	11	119 / 125	20	100
Филе с кожей без костей:											
припущенное	-	-	157	42	-	-	107	15	91	18	75
-"-	-	-	210	42	-	-	144	15	122	18	100
жареное	-	-	153	42	-	-	105	15	89 / 94	20	75
-"-	-	-	205	42	-	-	140	15	119 / 125	20	100
Филе без кожи и костей:											
припущенное	-	-	165	45	-	-	112	19	91	18	75
-"-	-	-	222	45	-	-	151	19	122	18	100
жареное	-	-	162	45	-	-	110	19	89 / 94	20	75
-"-	-	-	216	45	-	-	147	19	119 / 125	20	100
Голец дальневосточный неразделанный <1>											
Непластованный:											
отварной	-	-	127	26	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	169	26	-	-	-	-	125	20	100
припущенный	-	-	123	26	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	165	26	-	-	-	-	122	18	100
жареный	-	-	120	26	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	161	26	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Филе с кожей и реберными костями:											
отварное	-	-	136	31	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	181	31	-	-	-	-	125	20	100
припущенное	-	-	132	31	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	177	31	-	-	-	-	122	18	100
жареное	-	-	129	31	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	172	31	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Жерех неразделанный											
Непластованный:											
отварной	136	34	-	-	150	40	-	-	90	17	75
-"-	182	34	-	-	200	40	-	-	120	17	100
припущенный	136	34	-	-	150	40	-	-	90	17	75
-"-	182	34	-	-	200	40	-	-	120	17	100
жареный	130	34	-	-	143	40	-	-	86 / 91	18	75
-"-	176	34	-	-	193	40	-	-	116 / 122	18	100
Филе с кожей и реберными											

костями:											
припущенное	155	42	-	-	180	50	102	12	90	17	75
-"-	207	42	-	-	240	50	136	12	120	17	100
жареное	148	42	-	-	172	50	98	12	86 / 91	18	75
-"-	200	42	-	-	232	50	132	12	116 / 122	18	100
Филе с кожей без костей:											
припущенное	170	47	-	-	200	55	111	19	90	17	75
-"-	226	47	-	-	267	55	148	19	120	17	100
жареное	162	47	-	-	191	55	106	19	86 / 91	18	75
-"-	219	47	-	-	258	55	143	19	116 / 122	18	100
Филе жереха, выпускаемое промышленностью:											
припущенное	-	-	98	8 <4>	-	-	-	-	90	17	75
-"-	-	-	130	8 <4>	-	-	-	-	120	17	100
жареное	-	-	93	8 <4>	-	-	-	-	86 / 91	18	75
-"-	-	-	126	8 <4>	-	-	-	-	116 / 122	18	100
Желтощек потрошеный с головой <1>											
Непластованный:											
отварной	-	-	130	31	-	-	-	-	90	17	75
-"-	-	-	174	31	-	-	-	-	120	17	100
припущенный	-	-	130	31	-	-	-	-	90	17	75
-"-	-	-	174	31	-	-	-	-	120	17	100
жареный	-	-	125	31	-	-	-	-	86 / 91	18	75
-"-	-	-	168	31	-	-	-	-	116 / 122	18	100
Филе с кожей и реберными костями:											
припущенное	-	-	158	43	-	-	102	12	90	17	75
-"-	-	-	211	43	-	-	136	12	120	17	100
жареное	-	-	151	43	-	-	98	12	86 / 91	18	75
-"-	-	-	204	43	-	-	132	12	116 / 122	18	100
Филе с кожей без костей:											
припущенное	-	-	180	50	-	-	111	19	90	17	75
-"-	-	-	240	50	-	-	148	19	120	17	100
жареное	-	-	172	50	-	-	106	19	86 / 91	18	75
-"-	-	-	232	50	-	-	143	19	116 / 122	18	100
Желтощек неразделанный											

<1>											
Непластованный:											
отварной	-	-	138	35	-	-	-	-	90	17	75
-"-	-	-	185	35	-	-	-	-	120	17	100
припущенный	-	-	138	35	-	-	-	-	90	17	75
-"-	-	-	185	35	-	-	-	-	120	17	100
жареный	-	-	132	35	-	-	-	-	86 / 91	18	75
-"-	-	-	178	35	-	-	-	-	116 / 122	18	100
Филе с кожей и реберными костями:											
припущенное	-	-	170	47	-	-	102	12	90	17	75
-"-	-	-	226	47	-	-	136	12	120	17	100
жареное	-	-	162	47	-	-	98	12	86 / 91	18	75
-"-	-	-	219	47	-	-	132	12	116 / 122	18	100
Филе с кожей без костей:											
припущенное	-	-	196	54	-	-	111	19	90	17	75
-"-	-	-	261	54	-	-	148	19	120	17	100
жареное	-	-	187	54	-	-	106	19	86 / 91	18	75
-"-	-	-	252	54	-	-	143	19	116 / 122	18	100
Зубатка пятнистая (пестрая) потрошеная обезглавленная <1>											
Непластованная:											
отварная	-	-	110	18	-	-	-	-	90	17	75
-"-	-	-	146	18	-	-	-	-	120	17	100
припущенная	-	-	110	18	-	-	-	-	90	17	75
-"-	-	-	146	18	-	-	-	-	120	17	100
жареная	-	-	109	18	-	-	-	-	89 / 94	17	75
-"-	-	-	145	18	-	-	-	-	119 / 125	20	100
запеченная	-	-	109	18	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	145	18	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Филе с кожей и реберными костями:											
отварное	-	-	125	28	-	-	100	10	90	17	75
-"-	-	-	167	28	-	-	133	10	120	17	100
припущенное	-	-	125	28	-	-	100	10	90	17	75
-"-	-	-	167	28	-	-	133	10	120	17	100
жареное	-	-	124	28	-	-	99	10	89 / 94	20	75

-"-	-	-	165	28	-	-	132	10	119 / 125	20	100
запеченное	-	-	124	28	-	-	99	10	89 / 94	20	75
-"-	-	-	165	28	-	-	132	10	119 / 125	20	100
Филе с кожей без костей:											
припущенное	-	-	138	35	-	-	108	17	90	17	75
-"-	-	-	185	35	-	-	145	17	120	17	100
жареное	-	-	137	35	-	-	107	17	89 / 94	20	75
-"-	-	-	183	35	-	-	143	17	119 / 125	20	100
запеченное	-	-	137	35	-	-	107	17	89 / 94	20	75
-"-	-	-	183	35	-	-	143	17	119 / 125	20	100
Зубатка пятнистая (пестрая) с головой, потрошеная соленая <1>											
Филе с кожей и реберными костями:											
отварное	-	-	148	39	-	-	100	10	90	17	75
-"-	-	-	197	39	-	-	133	10	120	17	100
жареное	-	-	131	39	-	-	89	10	80 / 89	16	75
-"-	-	-	175	39	-	-	119	10	107 / 119	16	100
запеченное	-	-	131	39	-	-	89	10	80 / 89	16	75
-"-	-	-	175	39	-	-	119	10	107 / 119	16	100
Зубан неразделанный <1>											
Непластованный:											
отварной	-	-	150	40	-	-	-	-	90	17	75
-"-	-	-	200	40	-	-	-	-	120	17	100
припущенный	-	-	150	40	-	-	-	-	90	17	75
-"-	-	-	200	40	-	-	-	-	120	17	100
жареный	-	-	148	40	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	198	40	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Камбала дальневосточная неразделанная <1>											
Непластованная:											
отварная	-	-	140	35	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	188	35	-	-	-	-	122	18	100
припущенная	-	-	140	35	-	-	-	-	91	18	75

-"-	-	-	188	35	-	-	-	-	122	18	100
жареная	-	-	137	35	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	183	35	-	-	-	-	119 / 125	20	100
жареная фри	-	-	103	35	-	-	-	-	67 / 89	16	75
-"-	-	-	142	35	-	-	-	-	92 / 119	16	100
запеченная	-	-	137	35	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	183	35	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Камбала дальневосточная соленая неразделанная <1>											
Непластованная:											
отварная	-	-	138	35	-	-	-	-	90	17	75
-"-	-	-	185	35	-	-	-	-	120	17	100
жареная	-	-	128	35	-	-	-	-	83 / 88	15	75
-"-	-	-	172	35	-	-	-	-	112 / 118	15	100
запеченная	-	-	128	35	-	-	-	-	83 / 88	15	75
-"-	-	-	172	35	-	-	-	-	112 / 118	15	100
Камбала азово-черноморская неразделанная <1>											
Непластованная:											
отварная	-	-	147	36	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	195	36	-	-	-	-	125	20	100
припущенная	-	-	147	36	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	195	36	-	-	-	-	125	20	100
жареная	-	-	141	36	-	-	-	-	90 / 95	21	75
-"-	-	-	189	36	-	-	-	-	121 / 133	21	100
Рыба-капитан неразделанная <1>											
Филе с кожей и реберными костями:											
отварное	-	-	178	46	-	-	109	12	96	22	75
-"-	-	-	237	46	-	-	145	12	128	22	100
жареное	-	-	176	46	-	-	108	12	95 / 100	25	75
-"-	-	-	235	46	-	-	144	12	127 / 133	25	100

Филе с кожей без костей:											
отварное	-	-	204	53	-	-	119	19	96	22	75
-"-	-	-	272	53	-	-	158	19	128	22	100
жареное	-	-	202	53	-	-	117	19	95 / 100	25	75
-"-	-	-	270	53	-	-	157	19	127 / 133	25	100
Филе без кожи и костей:											
жареное	-	-	226	58	-	-	125	24	95 / 100	25	75
-"-	-	-	302	58	-	-	167	24	127 / 133	25	100
жареное фри	-	-	171	58	-	-	95	24	72 / 94	20	75
-"-	-	-	233	58	-	-	129	24	98 / 125	20	100
Карась морской неразделанный <1>											
Непластованный:											
отварной	-	-	162	42	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	216	42	-	-	-	-	125	20	100
припущенный	-	-	162	42	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	216	42	-	-	-	-	125	20	100
жареный	-	-	148	42	-	-	-	-	86 / 91	18	75
-"-	-	-	200	42	-	-	-	-	116 / 122	18	100
Карась речной и озерный											
Целый с головой:											
жареный	117	24	-	-	120	26	-	-	89 / 94	20	75
-"-	157	24	-	-	161	26	-	-	119 / 125	20	100
запеченный	117	24	-	-	120	26	-	-	89 / 94	20	75
-"-	157	24	-	-	161	26	-	-	119 / 125	20	100
Непластованный:											
жареный	148	40	-	-	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	198	40	-	-	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Карп неразделанный <1>											
Непластованный:											
отварной	149	37	157	40	-	-	-	-	94	20	75
-"-	198	37	208	40	-	-	-	-	125	20	100
припущенный	144	37	152	40	-	-	-	-	91	18	75
-"-	194	37	203	40	-	-	-	-	122	18	100
жареный	141	37	148	40	-	-	-	-	89 / 94	20	75

-"-	189	37	198	40	-	-	-	-	119 / 125	20	100
запеченный	141	37	148	40	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	189	37	198	40	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Филе с кожей и реберными костями:											
отварное	177	47	188	50	-	-	108	13	94	20	75
-"-	236	47	250	50	-	-	144	13	125	20	100
припущенное	172	47	182	50	-	-	105	13	91	18	75
-"-	230	47	244	50	-	-	140	13	122	18	100
жареное	168	47	178	50	-	-	102	13	89 / 94	20	75
-"-	225	47	238	50	-	-	137	13	119 / 125	20	100
Филе с кожей без костей:											
припущенное	186	51	202	55	-	-	123	26	91	18	75
-"-	249	51	271	55	-	-	165	26	122	18	100
жареное	182	51	198	55	-	-	120	26	89 / 94	20	75
-"-	243	51	264	55	-	-	161	26	119 / 125	20	100
Кета неразделанная <1> (см. горбушу неразделанную)											
Кефаль азово-черноморская неразделанная											
Непластованная:											
припущенная	-	-	134	32	142	36	-	-	91	18	75
-"-	-	-	179	32	191	36	-	-	122	18	100
жареная	-	-	131	32	139	36	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	175	32	186	36	-	-	119 / 125	20	100
жареная фри	-	-	99	32	105	36	-	-	67 / 89	16	75
-"-	-	-	135	32	144	36	-	-	92 / 119	16	100
Филе с кожей и реберными костями:											
припущенное	142	36	152	40	163	44	-	-	91	18	75
-"-	191	36	203	40	218	44	-	-	122	18	100
жареное	139	36	148	40	159	44	-	-	89 / 94	20	75
-"-	186	36	198	40	213	44	-	-	119 / 125	20	100
Филе с кожей без костей:											
припущенное	152	40	165	45	178	49	-	-	91	18	75

-"-	203	40	222	45	239	49	-	-	122	18	100
жареное	148	40	162	45	175	49	-	-	89 / 94	20	75
-"-	198	40	216	45	233	49	-	-	119 / 125	20	100
жареное фри	112	40	122	45	131	49	-	-	67 / 89	16	75
-"-	153	40	167	45	180	49	-	-	92 / 119	16	100
запеченное	148	40	162	45	175	49	-	-	89 / 94	20	75
-"-	198	40	216	45	233	49	-	-	119 / 125	20	100
Кефаль азово-черноморская соленая неразделанная											
Непластованная:											
отварная	-	-	152	42	152	42	-	-	88	15	75
-"-	-	-	203	42	203	42	-	-	118	15	100
жареная	-	-	133	42	133	42	-	-	77 / 86	13	75
-"-	-	-	178	42	178	42	-	-	103 / 115	13	100
Кефаль азово-черноморская соленая потрошеная <1>											
Непластованная:											
отварная	-	-	121	27	-	-	-	-	88	15	75
-"-	-	-	162	27	-	-	-	-	118	15	100
жареная	-	-	105	27	-	-	-	-	77 / 86	13	75
-"-	-	-	141	27	-	-	-	-	103 / 115	13	100
запеченная	-	-	105	27	-	-	-	-	77 / 86	13	75
-"-	-	-	141	27	-	-	-	-	103 / 115	13	100
Килька каспийская и кроме каспийской <1>											
Целая:											
жареная фри	-	-	1359	8 <3>	-	-	-	-	1250 / 1333	25	1000
Корюшка (невская и беломорская) <1>											
Целая с головой:											

припущенная	-	-	107	15 <3>	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	144	15 <3>	-	-	-	-	122	18	100
жареная	-	-	105	15 <3>	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	140	15 <3>	-	-	-	-	119 / 125	20	100
жареная фри	-	-	73	15 <3>	-	-	-	-	62 / 87	14	75
то же	-	-	99	15 <3>	-	-	-	-	84 / 116	14	100
Целая без головы:											
припущенная	-	-	130	30 <3>	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	174	30 <3>	-	-	-	-	122	18	100
жареная	-	-	127	30 <3>	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	170	30 <3>	-	-	-	-	119 / 125	20	100
жареная фри	-	-	89	30 <3>	-	-	-	-	62 / 87	14	75
-"-	-	-	120	30 <3>	-	-	-	-	84 / 116	14	100
Кунджа неразделанная <1>											
Целая с головой:											
припущенная	-	-	105	13	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	140	13	-	-	-	-	122	18	100
жареная	-	-	102	13	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	137	13	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Непластованная:											
отварная	-	-	129	27	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	171	27	-	-	-	-	125	20	100
припущенная	-	-	125	27	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	167	27	-	-	-	-	122	18	100
жареная	-	-	122	27	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	163	27	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Кутум неразделанный <1>											
Непластованный:											
отварной	-	-	157	40	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	208	40	-	-	-	-	125	20	100
припущенный	-	-	152	40	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	203	40	-	-	-	-	122	18	100
жареный	-	-	148	40	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	198	40	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Филе с кожей и реберными костями:											
припущенное	-	-	172	47	-	-	-	-	91	18	75

-"-	-	-	230	47	-	-	-	-	122	18	100
жареное	-	-	168	47	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	225	47	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Кутум соленый потрошеный с головой <1>											
Непластованный:											
отварной	-	-	122	26	-	-	-	-	90	17	75
-"-	-	-	162	26	-	-	-	-	120	17	100
жареный	-	-	108	26	-	-	-	-	80 / 89	16	75
-"-	-	-	145	26	-	-	-	-	107 / 119	16	100
Филе с кожей и реберными костями:											
отварное	-	-	136	34	-	-	-	-	90	17	75
-"-	-	-	182	34	-	-	-	-	120	17	100
жареное	-	-	120	34	-	-	-	-	79 / 88	15	75
-"-	-	-	161	34	-	-	-	-	106 / 118	15	100
Лещ неразделанный											
Непластованный:											
отварной	152	38	152	38	149	37	-	-	94	20	75
-"-	202	38	202	38	198	37	-	-	125	20	100
припущенный	147	38	147	38	144	37	-	-	91	18	75
-"-	197	38	197	38	194	37	-	-	122	18	100
жареный	144	38	144	38	141	37	-	-	89 / 94	20	75
-"-	192	38	192	38	189	37	-	-	119 / 125	20	100
запеченный	144	38	144	38	141	37	-	-	89 / 94	20	75
-"-	192	38	192	38	189	37	-	-	119 / 125	20	100
Филе с кожей и реберными костями:											
жареное	159	46	159	46	156	45	99	13	86 / 91	18	75
-"-	215	46	215	46	211	45	133	13	116 / 122	18	100
запеченное	159	46	159	46	156	45	99	13	86 / 91	18	75
-"-	215	46	215	46	211	45	133	13	116 / 122	18	100
Филе с кожей без костей:											
припущенное	198	54	198	54	182	50	123	26	91	18	75
-"-	265	54	265	54	244	50	165	26	122	18	100
жареное	187	54	187	54	172	50	116	26	86 / 91	18	75
-"-	252	54	252	54	232	50	157	26	116 / 122	18	100

запеченное	187	54	187	54	172	50	116	26	86 / 91	18	75
-"-	252	54	252	54	232	50	157	26	116 / 122	18	100
Филе леща, выпускаемое промышленностью:											
припущенное	-	-	99	8 <4>	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	133	8 <4>	-	-	-	-	122	18	100
жареное	-	-	93	8 <4>	-	-	-	-	86 / 91	18	75
-"-	-	-	126	8 <4>	-	-	-	-	116 / 122	18	100
запеченное	-	-	93	8 <4>	-	-	-	-	86 / 91	18	75
-"-	-	-	126	8 <4>	-	-	-	-	116 / 122	18	100
Лещ соленый потрошеный с головой											
Непластованный:											
отварной	117	23	117	23	122	26	-	-	90	17	75
-"-	156	23	156	23	162	26	-	-	120	17	100
жареный	104	23	104	23	108	26	-	-	80 / 89	16	75
-"-	139	23	139	23	145	26	-	-	107 / 119	16	100
Филе с кожей и реберными костями:											
жареное	119	33	119	33	125	36	92	13	80 / 89	16	75
-"-	160	33	160	33	167	36	123	13	107 / 119	16	100
запеченное	119	33	119	33	125	36	92	13	80 / 89	16	75
-"-	160	33	160	33	167	36	123	13	107 / 119	16	100
Лосось каспийский, куринский неразделанный											
Непластованный:											
отварной	-	-	136	31	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	181	31	-	-	-	-	125	20	100
припущенный	-	-	136	31	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	181	31	-	-	-	-	125	20	100
жареный	-	-	129	31	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	172	31	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Филе с кожей и реберными костями:											
отварное	138	34	149	39	-	-	102	11	91	18	75
-"-	185	34	200	39	-	-	137	11	122	18	100

припущенное	138	34	149	39	-	-	102	11	91	18	75
-"-	185	34	200	39	-	-	137	11	122	18	100
жареное	135	34	146	39	-	-	100	11	89 / 94	20	75
-"-	180	34	195	39	-	-	134	11	119 / 125	20	100
Филе с кожей без костей:											
припущенное	149	39	157	42	-	-	107	15	91	18	75
-"-	200	39	210	42	-	-	144	15	122	18	100
жареное	146	39	153	42	-	-	105	15	89 / 94	20	75
-"-	195	39	205	42	-	-	140	15	119 / 125	20	100
Филе без кожи и костей:											
припущенное	160	43	165	45	-	-	112	19	91	18	75
-"-	214	43	222	45	-	-	151	19	122	18	100
жареное	156	43	162	45	-	-	110	19	89 / 94	20	75
-"-	209	43	216	45	-	-	147	19	119 / 125	20	100
Луфарь (кроме океанического) неразделанный <1>											
Непластованный:											
отварной	-	-	138	32	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	184	32	-	-	-	-	125	20	100
припущенный	-	-	138	32	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	184	32	-	-	-	-	125	20	100
жареный	-	-	126	32	-	-	-	-	86 / 91	18	75
-"-	-	-	171	32	-	-	-	-	116 / 122	18	100
Филе с кожей и реберными костями:											
отварное	-	-	181	48	-	-	112	16	94	20	75
-"-	-	-	240	48	-	-	149	16	125	20	100
припущенное	-	-	181	48	-	-	112	16	94	20	75
-"-	-	-	240	48	-	-	149	16	125	20	100
жареное	-	-	165	48	-	-	102	16	86 / 91	18	75
-"-	-	-	223	48	-	-	138	16	116 / 122	18	100
Филе с кожей без костей:											
отварное	-	-	204	54	-	-	121	22	94	20	75
-"-	-	-	272	54	-	-	160	22	125	20	100
припущенное	-	-	204	54	-	-	121	22	94	20	75
-"-	-	-	272	54	-	-	160	22	125	20	100
жареное	-	-	187	54	-	-	110	22	86 / 91	18	75
-"-	-	-	252	54	-	-	149	22	116 / 122	18	100

Луфарь океанический потрошеный обезглавленный <1>												
Непластованный:												
отварной	-	-	111	15	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	147	15	-	-	-	-	125	20	100
припущенный	-	-	111	15	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	147	15	-	-	-	-	125	20	100
жареный	-	-	101	15	-	-	-	-	86 / 91	18	75
-"-	-	-	136	15	-	-	-	-	116 / 122	18	100
Филе с кожей и реберными костями:												
отварное	-	-	136	31	-	-	112	16	94	20	75
-"-	-	-	181	31	-	-	149	16	125	20	100
припущенное	-	-	136	31	-	-	112	16	94	20	75
-"-	-	-	181	31	-	-	149	16	125	20	100
жареное	-	-	125	31	-	-	102	16	86 / 91	18	75
-"-	-	-	168	31	-	-	138	16	116 / 122	18	100
Филе с кожей без костей:												
отварное	-	-	149	37	-	-	121	22	94	20	75
-"-	-	-	198	37	-	-	160	22	125	20	100
припущенное	-	-	149	37	-	-	121	22	94	20	75
-"-	-	-	198	37	-	-	160	22	125	20	100
жареное	-	-	137	37	-	-	110	22	86 / 91	18	75
-"-	-	-	184	37	-	-	149	22	116 / 122	18	100
Маринка потрошеная с головой <1>												
Непластованная:												
отварная	-	-	140	33	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	187	33	-	-	-	-	125	20	100
припущенная	-	-	136	33	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	182	33	-	-	-	-	122	18	100
жареная	-	-	133	33	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	178	33	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Филе с кожей и реберными костями:												
отварное	-	-	159	41	-	-	-	-	94	20	75

-"-	-	-	212	41	-	-	-	-	125	20	100
припущенное	-	-	154	41	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	207	41	-	-	-	-	122	18	100
жареное	-	-	151	41	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	202	41	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Мелочь 1-й группы <1>											
Целая с головой:											
отварная	-	-	125	25	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	167	25	-	-	-	-	125	20	100
припущенная	-	-	121	25	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	163	25	-	-	-	-	122	18	100
жареная	-	-	119	25	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	159	25	-	-	-	-	119 / 125	20	100
запеченная	-	-	119	25	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	159	25	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Целая без головы:											
отварная	-	-	149	37	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	198	37	-	-	-	-	125	20	100
припущенная	-	-	144	37	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	194	37	-	-	-	-	122	18	100
жареная	-	-	141	37	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	189	37	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Непластованная:											
отварная	-	-	154	39	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	205	39	-	-	-	-	125	20	100
припущенная	-	-	149	39	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	200	39	-	-	-	-	122	18	100
жареная	-	-	146	39	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	195	39	-	-	-	-	119 / 125	20	100

Примечание: К мелочи 1-й группы относятся: густера (тарань азербайджанская, окунь речной и озерный, кроме балхашского и бухтарминского), подуст.

Мелочь 2-й группы <1>											
Целая с головой:											
отварная	-	-	129	27	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	171	27	-	-	-	-	125	20	100

припущенная	-	-	125	27	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	167	27	-	-	-	-	122	18	100
жареная	-	-	122	27	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	163	27	-	-	-	-	119 / 125	20	100
жареная фри (корюшка)	-	-	88	27	-	-	-	-	64 / 89	16	75
то же	-	-	119	27	-	-	-	-	87 / 119	16	100
Целая без головы:											
отварная	-	-	157	40	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	208	40	-	-	-	-	125	20	100
припущенная	-	-	152	40	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	203	40	-	-	-	-	122	18	100
жареная	-	-	148	40	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	198	40	-	-	-	-	119 / 125	20	100

Примечание: К мелочи 2-й группы относятся: белоглазка, кроме аральской, азербайджанской и цимлянской, Куйбышевского и Рыбинского водохранилищ; голавль; густера (тарань), кроме азербайджанской, азово-черноморской и всех водоемов РСФСР; ерш речной и озерный, кроме дальневосточного и азовской перкарины; корюшка, кроме невской, финской и беломорской; красноперка, кроме дальневосточной; плотва, кроме вылавливаемой во всех водоемах РСФСР и бухтарминской; сайка; синец (сопа), кроме вылавливаемого в водоемах РСФСР и УССР; чехонь, кроме азово-черноморской и вылавливаемой в водоемах УССР и водохранилищах: Рыбинском, Цимлянском, Горьковском, Куйбышевском.

Мелочь 3-й группы	Используется для приготовления ухи и рыбных бульонов										
Мероу неразделанный											
Филе с кожей и реберными костями:											
отварное	211	54	-	-	-	-	110	12	97	23	75
-"-	283	54	-	-	-	-	148	12	130	23	100
жареное	204	54	-	-	-	-	107	12	94 / 99	24	75
-"-	274	54	-	-	-	-	143	12	126 / 132	24	100

Примечание: К мелочи 3-й группы относятся: атерина (ферина), вьюн, мойва, пескарь, песчанка, пинагор, смарида (кроме океанической), уклея и все рыбы (кроме океанических) длиною 12 см и менее, неограниченные к вылову правилами рыболовства; океанические рыбы: сабля-рыба менее 60 см; нигрита (канадус), снэк, сериола, угорь морской - менее 30 см; нототения

мраморная, сом менее 25 см; бесуго, белоция, бельдюга, бычок океанический, джакас, каранкс, клыкач, лещ морской, латилида, лихия, ледяная рыба, лутьян, летрин, окунь каменный, парго, перро, перко, полинемус, помпано серебристый, помадазис, пеламида, рубия, сериолелла, сиганус, солнечник, смарида океаническая, сквама, сладкогуб, строма, тюрбо, тайл-фиш, умбрина, форель морская, хек серебристый и тихоокеанский, хиннис - менее 20 см, баттерфиш, вомер (рыба-луна), караси, налим морской, ронко - менее 14 см, все остальные рыбы длиной менее 17 см.

Мероу потрошеный обезглавленный											
Филе с кожей и реберными костями:											
отварное	159	39	-	-	-	-	110	12	97	23	75
-"-	213	39	-	-	-	-	148	12	130	23	100
жареное	154	39	-	-	-	-	107	12	94 / 99	24	75
-"-	207	39	-	-	-	-	143	12	126 / 132	24	100
Минога неразделанная <1>											
Целая без головы и хвоста:											
жареная	-	-	96	7	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	128	7	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Хек тихоокеанский (мерлуза) потрошеный обезглавленный <1>											
Непластованный:											
отварной	-	-	106	14	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	142	14	-	-	-	-	122	18	100
припущенный	-	-	106	14	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	142	14	-	-	-	-	122	18	100
жареный	-	-	103	14	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	138	14	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Филе с кожей и реберными костями:											
отварное	-	-	120	24	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	161	24	-	-	-	-	122	18	100

припущенное	-	-	120	24	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	161	24	-	-	-	-	122	18	100
жареное	-	-	117	24	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	157	24	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Филе с кожей без костей:											
припущенное	-	-	123	26	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	165	26	-	-	-	-	122	18	100
жареное	-	-	120	26	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	161	26	-	-	-	-	119 / 125	20	100
запеченное	-	-	120	26	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	161	26	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Филе без кожи и костей:											
припущенное	-	-	128	29	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	172	29	-	-	-	-	122	18	100
жареное	-	-	125	29	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	168	29	-	-	-	-	119 / 125	20	100
запеченное	-	-	125	29	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	168	29	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Хек тихоокеанский (мерлуза) неразделанный <1>											
Непластованный:											
отварной	-	-	154	41	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	207	41	-	-	-	-	122	18	100
припущенный	-	-	154	41	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	207	41	-	-	-	-	122	18	100
жареный	-	-	151	41	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	202	41	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Филе с кожей и реберными костями:											
отварное	-	-	182	50	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	244	50	-	-	-	-	122	18	100
припущенное	-	-	180	50	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	244	50	-	-	-	-	122	18	100
жареное	-	-	178	50	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	238	50	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Филе с кожей без костей:											
припущенное	-	-	190	52	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	254	52	-	-	-	-	122	18	100

жареное	-	-	185	52	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	248	52	-	-	-	-	119 / 125	20	100
запеченное	-	-	185	52	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	248	52	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Филе без кожи и костей:											
припущенное	-	-	207	56	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	277	56	-	-	-	-	122	18	100
жареное	-	-	202	56	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	270	56	-	-	-	-	119 / 125	20	100
запеченное	-	-	202	56	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	270	56	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Муксун неразделанный											
Непластованный:											
отварной	134	30	-	-	134	30	-	-	94	20	75
-"-	179	30	-	-	179	30	-	-	125	20	100
припущенный	130	30	-	-	130	30	-	-	91	18	75
-"-	174	30	-	-	174	30	-	-	122	18	100
жареный	127	30	-	-	127	30	-	-	89 / 94	20	75
-"-	170	30	-	-	170	30	-	-	119 / 125	20	100
Филе с кожей и реберными костями:											
припущенное	152	40	-	-	152	40	-	-	91	18	75
-"-	203	40	-	-	203	40	-	-	122	18	100
жареное	148	40	-	-	148	40	-	-	89 / 94	20	75
-"-	198	40	-	-	198	40	-	-	119 / 125	20	100
Филе с кожей без костей:											
припущенное	169	46	-	-	169	46	-	-	91	18	75
-"-	226	46	-	-	226	46	-	-	122	18	100
жареное	165	46	-	-	165	46	-	-	89 / 94	20	75
-"-	220	46	-	-	220	46	-	-	119 / 125	20	100
Муксун потрошеный соленый с головой											
Непластованный:											
отварной	117	23	-	-	122	26	-	-	90	17	75
-"-	156	23	-	-	162	26	-	-	120	17	100
жареный	103	23	-	-	107	26	-	-	79 / 88	15	75
-"-	138	23	-	-	143	26	-	-	106 / 118	15	100

Филе с кожей и костями:											
отварное	130	31	-	-	135	34	-	-	90	17	75
-"-	174	31	-	-	182	34	-	-	120	17	100
жареное	114	31	-	-	120	34	-	-	79 / 88	15	75
-"-	154	31	-	-	161	34	-	-	106 / 118	15	100
Мерланг неразделанный <1>											
Непластованный:											
отварной	-	-	157	40	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	208	40	-	-	-	-	125	20	100
жареный	-	-	148	40	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	198	40	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Меч-рыба потрошеная обезглавленная <1>											
Непластованная:											
отварная	-	-	122	23	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	162	23	-	-	-	-	125	20	100
жареная	-	-	116	23	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	155	23	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Навага дальневосточная неразделанная <1>											
Целая с головой, кожей, икрой:											
жареная	-	-	111	19	-	-	-	-	90 / 95	21	75
-"-	-	-	149	19	-	-	-	-	121 / 127	21	100
жареная фри	-	-	77	19	-	-	-	-	62 / 87	14	75
-"-	-	-	104	19	-	-	-	-	84 / 116	14	100
Непластованная без головы:											
жареная	-	-	134	33	-	-	-	-	90 / 95	21	75
-"-	-	-	181	33	-	-	-	-	121 / 127	21	100
жареная фри	-	-	93	33	-	-	-	-	62 / 87	14	75
-"-	-	-	125	33	-	-	-	-	84 / 116	14	100
Филе с кожей без костей:											
жареное	-	-	148	39	-	-	102	12	90 / 95	21	75

-"-	-	-	198	39	-	-	138	12	121 / 127	21	100
запеченное	-	-	148	39	-	-	102	12	90 / 95	21	75
-"-	-	-	198	39	-	-	138	12	121 / 127	21	100
Навага (кроме дальневосточной) неразделанная <1>											
Целая с кожей, головой, икрой:											
жареная	-	-	113	20	-	-	-	-	90 / 95	21	75
-"-	-	-	151	20	-	-	-	-	121 / 127	21	100
Целая без кожи, с головой, икрой:											
жареная	-	-	122	26	-	-	-	-	90 / 95	21	75
-"-	-	-	164	26	-	-	-	-	121 / 127	21	100
жареная фри	-	-	84	26	-	-	-	-	62 / 87	14	75
-"-	-	-	114	26	-	-	-	-	84 / 116	14	100
Филе без кожи и костей:											
жареное	-	-	170	47	-	-	-	-	90 / 95	21	75
-"-	-	-	228	47	-	-	-	-	121 / 127	21	100
запеченное	-	-	170	47	-	-	-	-	90 / 95	21	75
-"-	-	-	228	47	-	-	-	-	121 / 127	21	100
Налим речной и озерный неразделанный <1>											
Непластованный:											
отварной	-	-	182	50	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	244	50	-	-	-	-	122	18	100
припущенный	-	-	182	50	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	244	50	-	-	-	-	122	18	100
жареный	-	-	178	50	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	238	50	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Филе без кожи с реберными костями:											
припущенное	-	-	212	57	-	-	98	7	91	18	75
-"-	-	-	284	57	-	-	131	7	122	18	100
жареное	-	-	207	57	-	-	96	7	89 / 94	20	75
-"-	-	-	277	57	-	-	128	7	119 / 125	20	100
запеченное	-	-	207	57	-	-	96	7	89 / 94	20	75

-"-	-	-	277	57	-	-	128	7	119 / 125	20	100
Филе без кожи и костей:											
припущенное	-	-	228	60	-	-	101	10	91	18	75
-"-	-	-	305	60	-	-	136	10	122	18	100
жареное	-	-	223	60	-	-	99	10	89 / 94	20	75
-"-	-	-	298	60	-	-	132	10	119 / 125	20	100
запеченное	-	-	223	60	-	-	99	10	89 / 94	20	75
-"-	-	-	298	60	-	-	132	10	119 / 125	20	100
Налим речной и озерный соленый неразделанный <1>											
Непластованный (без кожи):											
отварной	-	-	140	38	-	-	-	-	87	14	75
-"-	-	-	187	38	-	-	-	-	116	14	100
жареный	-	-	129	38	-	-	-	-	80 / 89	16	75
-"-	-	-	173	38	-	-	-	-	107 / 119	16	100
Филе без кожи и костей (мякоть):											
отварное	-	-	174	50	-	-	99	12	87	14	75
-"-	-	-	232	50	-	-	132	12	116	14	100
жареное	-	-	160	50	-	-	91	12	80 / 89	16	75
-"-	-	-	214	50	-	-	122	12	107 / 119	16	100
запеченное	-	-	160	50	-	-	91	12	80 / 89	16	75
-"-	-	-	214	50	-	-	122	12	107 / 119	16	100
Налим морской неразделанный <1>											
Непластованный:											
припущенный	-	-	154	37	-	-	-	-	97	23	75
-"-	-	-	206	37	-	-	-	-	130	23	100
жареный	-	-	146	37	-	-	-	-	92 / 97	23	75
-"-	-	-	197	37	-	-	-	-	124 / 130	23	100
Нельма неразделанная											
Непластованная:											
отварная	-	-	136	31	-	-	-	-	94	20	75

-"-	-	-	181	31	-	-	-	-	125	20	100
припущенная	-	-	132	31	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	177	31	-	-	-	-	122	18	100
жареная	-	-	129	31	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	172	31	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Филе с кожей и реберными костями:											
припущенное	138	34	149	39	-	-	102	11	91	18	75
-"-	185	34	200	39	-	-	137	11	122	18	100
жареное	135	34	146	39	-	-	100	11	89 / 94	20	75
-"-	180	34	195	39	-	-	134	11	119 / 125	20	100
Филе с кожей без костей:											
припущенное	149	39	157	42	-	-	107	15	91	18	75
-"-	200	39	210	42	-	-	144	15	122	18	100
жареное	346	39	153	42	-	-	105	15	89 / 94	20	75
-"-	195	39	205	42	-	-	140	15	119 / 125	20	100
Филе без кожи и костей:											
припущенное	160	43	165	45	-	-	112	19	91	18	75
-"-	214	43	222	45	-	-	151	19	122	18	100
жареное	156	43	162	45	-	-	110	19	89 / 94	20	75
-"-	209	43	216	45	-	-	147	19	119 / 125	20	300
Окунь морской потрошеный с головой											
Непластованный:											
отварной	147	36 <5>	-	-	154	39 <5>	-	-	94	20	75
-"-	195	36 <5>	-	-	205	39 <5>	-	-	125	20	100
припущенный	142	36 <5>			149	39 <5>			91	18	75
-"-	191	36 <5>	-	-	200	39 <5>	-	-	122	18	100
жареный	139	36 <5>	-	-	146	39 <5>	-	-	89 / 94	20	75
-"-	186	36 <5>	-	-	195	39 <5>	-	-	119 / 125	20	100
Филе с кожей и реберными костями:											
отварное	168	44	-	-	-	-	108	13 <6>	94	20	75
-"-	223	44	-	-	-	-	144	13 <6>	125	20	100
припущенное	163	44	-	-	-	-	105	13 <6>	91	18	75
-"-	218	44	-	-	-	-	140	13 <6>	122	18	100
жареное	159	44	-	-	-	-	102	13 <6>	89 / 94	20	75
-"-	213	44	-	-	-	-	137	13 <6>	119 / 125	20	100
Филе с кожей без костей:											

припущенное	172	47	-	-	-	-	107	15 <6>	91	18	75
-"-	230	47	-	-	-	-	144	15 <6>	122	18	100
жареное	168	47	-	-	-	-	105	15 <6>	89 / 94	20	75
-"-	225	47	-	-	-	-	140	15 <6>	119 / 125	20	100
запеченное	168	47	-	-	-	-	105	15 <6>	89 / 94	20	75
-"-	225	47	-	-	-	-	140	15 <6>	119 / 125	20	100
Филе без кожи и костей:											
припущенное	186	51	-	-	-	-	112	19 <6>	91	18	75
-"-	249	51	-	-	-	-	151	19 <6>	122	18	100
жареное	182	51	-	-	-	-	110	19 <6>	89/94	20	75
-"-	243	51	-	-	-	-	147	19 <6>	119 / 125	20	100
запеченное	182	51	-	-	-	-	110	19 <6>	89 / 94	20	75
-"-	243	51	-	-	-	-	147	19 <6>	119 / 125	20	100
Окунь морской потрошеный обезглавленный											
Непластованный:											
отварной	113	17 <5>	-	-	115	18 <5>	-	-	94	20	75
-"-	151	17 <5>	-	-	152	18 <5>	-	-	125	20	100
припущенный	110	17 <5>	-	-	111	18 <5>	-	-	91	18	75
-"-	147	17 <5>	-	-	149	18 <5>	-	-	122	18	100
жареный	107	17 <5>	-	-	109	18 <5>	-	-	89 / 64	20	75
-"-	143	17 <5>	-	-	145	18 <5>	-	-	119 / 125	20	100
Филе с кожей и реберными костями:											
отварное	129	27	-	-	-	-	108	13 <6>	94	20	75
-"-	171	27	-	-	-	-	144	13 <6>	125	20	100
припущенное	125	27	-	-	-	-	105	13 <6>	91	18	75
-"-	167	27	-	-	-	-	140	13 <6>	122	18	100
жареное	122	27	-	-	-	-	102	13 <6>	89 / 94	20	75
-"-	163	27	-	-	-	-	137	13 <6>	119 / 125	20	100
Филе с кожей без костей:											
припущенное	130	30	-	-	-	-	107	15 <6>	91	18	75
-"-	174	30	-	-	-	-	144	15 <6>	122	18	100
жареное	127	30	-	-	-	-	105	15 <6>	89 / 94	20	75
-"-	170	30	-	-	-	-	140	15 <6>	119 / 125	20	100
запеченное	127	30	-	-	-	-	105	15 <6>	89 / 94	20	75
-"-	170	30	-	-	-	-	140	15 <6>	119 / 125	20	100
Филе без кожи и костей:											
припущенное	138	34	-	-	-	-	112	19 <6>	91	18	75

-"-	185	34	-	-	-	-	151	19 <6>	122	18	100
жареное	135	34	-	-	-	-	110	19 <6>	89 / 94	20	75
-"-	180	34	-	-	-	-	147	19 <6>	119 / 125	20	100
жареное фри	102	34	-	-	-	-	83	19 <6>	67 / 89	16	75
-"-	139	34	-	-	-	-	114	19 <6>	92 / 119	16	100
запеченное	135	34	-	-	-	-	110	19 <6>	89 / 94	20	75
-"-	180	34	-	-	-	-	147	19 <6>	119 / 125	20	100
Филе окуня морского, выпускаемое промышленностью:											
припущенное	-	-	102	11 <4>	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	137	11 <4>	-	-	-	-	122	18	100
жареное	-	-	100	11 <4>	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	134	11 <4>	-	-	-	-	119 / 125	20	100
запеченное	-	-	100	11 <4>	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	134	11 <4>	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Окунь морской потрошеный без головы соленый											
Непластованный:											
отварной	105	14	-	-	105	14	-	-	90	17	75
-"-	140	14	-	-	140	14	-	-	107 / 119	17	100
жареный	93	14	-	-	93	14	-	-	80 / 89	16	75
-"-	124	14	-	-	124	14	-	-	107 / 119	16	100
Филе с кожей и реберными костями:											
отварное	118	24	-	-	118	24	-	-	90	17	75
-"-	158	24	-	-	158	24	-	-	120	17	100
жареное	104	24	-	-	104	24	-	-	79 / 88	15	75
-"-	139	24	-	-	139	24	-	-	106 / 118	15	100
запеченное	104	24	-	-	104	24	-	-	79 / 88	15	75
-"-	139	24	-	-	139	24	-	-	106 / 118	15	100
Омуль неразделанный <1>											
Целый с головой:											
жареный	-	-	106	19	-	-	-	-	86 / 91	18	75
-"-	-	-	143	19	-	-	-	-	116 / 122	18	100
жареный фри	-	-	83	19	-	-	-	-	67 / 89	16	75
-"-	-	-	115	19	-	-	-	-	93 / 119	16	100

Непластованный:											
отварной	-	-	136	31	-	-	-	-	94	20	75
-"-			181	31	-	-	-	-	125	20	100
припущенный	-	-	136	31	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	181	31	-	-	-	-	125	20	100
жареный	-	-	125	31	-	-	-	-	86 / 91	18	75
-"-	-	-	168	31	-	-	-	-	116 / 122	18	100
жареный фри	-	-	97	31	-	-	-	-	67 / 89	16	75
-"-	-	-	133	31	-	-	-	-	92/119	16	100
Филе с кожей и реберными костями:											
припущенное	-	-	149	37	-	-	100	6	94	20	75
-"-	-	-	198	37	-	-	133	6	125	20	100
жареное	-	-	137	37	-	-	91	6	86 / 91	18	75
-"-	-	-	184	37	-	-	123	6	116 / 122	18	100
Филе с кожей без костей:											
припущенное	-	-	157	40	-	-	103	9	94	20	75
-"-	-	-	208	40	-	-	137	9	125	20	100
жареное	-	-	148	40	-	-	98	9	89 / 94	20	75
-"-	-	-	198	40	-	-	131	9	119 / 125	20	100
жареное фри	-	-	115	40	-	-	76	9	69 / 91	18	75
-"-	-	-	158	40	-	-	104	9	95 / 122	18	100
запеченное	-	-	148	40	-	-	98	9	89 / 94	20	75
-"-	-	-	198	40	-	-	131	9	119 / 125	20	100
Филе без кожи и костей:											
припущенное	-	-	168	44	-	-	108	13	94	20	75
-"-	-	-	223	44	-	-	144	13	125	20	100
жареное	-	-	159	44	-	-	102	13	89 / 94	20	75
-"-	-	-	213	44	-	-	137	13	119 / 125	20	100
жареное фри	-	-	123	44	-	-	79	13	69 / 91	18	75
-"-	-	-	170	44	-	-	109	13	95 / 122	18	1.00
запеченное	-	-	159	44	-	-	102	13	89 / 94	20	75
-"-	-	-	213	44	-	-	137	13	119 / 125	20	100
Парусник неразделанный <1>											
Непластованный:											
отварной	-	-	121	22	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	160	22	-	-	-	-	125	20	100
жареный	-	-	114	22	-	-	-	-	89 / 94	20	75

-"-	-	-	153	22	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Палтус чернокорый потрошеный с головой <1>											
Непластованный:											
отварной	-	-	145	35	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	192	35	-	-	-	-	125	20	100
припущенный											75
-"-	-	-	188	35	-	-	-	-	122	18	100
жареный											75
-"-	-	-	178	35	-	-	-	-	116 / 122	18	100
жареный фри	-	-	103	35	-	-	-	-	67 / 89	16	75
-"-	-	-	142	35	-	-	-	-	92 / 119	16	100
запеченный	-	-	132	35	-	-	-	-	86 / 91	18	75
-"-	-	-	178	35	-	-	-	-	116 / 122	18	100
Палтус белокорый потрошеный с головой <1>											
Непластованный:											
отварной	-	-	127	26	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	169	26	-	-	-	-	125	20	100
припущенный	-	-	123	26	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	165	26	-	-	-	-	122	18	100
жареный	-	-	116	26	-	-	-	-	89 / 91	18	75
-"-	-	-	157	26	-	-	-	-	116 / 122	18	100
Пеламида (кроме океанической) неразделанная <1>											
Непластованная:											
отварная	-	-	145	35	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	192	35	-	-	-	-	125	20	100
жареная	-	-	137	35	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	183	35	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Палья неразделанная <1>											
Непластованная:											

отварная	-	-	132	29	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	176	29	-	-	-	-	125	20	100
жареная	-	-	125	29	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	168	29	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Филе с кожей без костей:											
припущенное	-	-	152	40	-	-	102	11	91	18	75
-"-	-	-	203	40	-	-	137	11	122	18	100
жареное	-	-	148	40	-	-	100	11	89 / 94	20	75
-"-	-	-	198	40	-	-	134	11	119 / 125	20	100
запеченное	-	-	148	40	-	-	100	11	89 / 94	20	75
-"-	-	-	198	40	-	-	134	11	119 / 125	20	100
Пикша неразделанная (см. треску неразделанную)											
Пикша потрошеная обезглавленная (см. треску потрошеную обезглавленную)											
Пелингас неразделанный <1>											
Непластованный:											
отварной	-	-	149	37	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	198	37	-	-	-	-	125	20	100
жареный	-	-	141	37	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	189	37	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Петух морской неразделанный <1>											
Непластованный:											
отварной	-	-	147	36	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	195	36	-	-	-	-	125	20	100
жареный	-	-	139	36	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	186	36	-	-	-	-	119 / 125	20	100

Пыжьян неразделанный <1>											
Непластованный:											
отварной	-	-	134	30	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	179	30	-	-	-	-	125	20	100
жареный	-	-	127	30	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	170	30	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Рыбец каспийский неразделанный <1>											
Непластованный:											
отварной	-	-	140	33	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	187	33	-	-	-	-	125	20	100
жареный	-	-	133	33	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	178	33	-	-	-	-	119 / 125	20	100
запеченный	-	-	133	33	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	178	33	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Ряпушка беломорская и сибирская <1>											
Целая с головой:											
припущенная	-	-	106	14	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	142	14	-	-	-	-	122	18	100
жареная	-	-	103	14	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	138	14	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Сазан неразделанный											
Непластованный:											
отварной	159	41	-	-	165	43	-	-	94	20	75
-"-	212	41	-	-	219	43	-	-	125	20	100
жареный	151	41	-	-	156	43	-	-	89 / 94	20	75
-"-	202	41	-	-	209	43	-	-	119 / 125	20	100
Филе с кожей и реберными костями:											
отварное	177	47	-	-	192	51	109	14	94	20	75
-"-	236	47	-	-	255	51	145	14	125	20	100
припущенное	172	47	-	-	186	51	106	14	91	18	75
-"-	230	47	-	-	249	51	142	14	122	18	100

жареное	168	47	-	-	182	51	103	14	89 / 94	20	75
-"-	186	51	-	-	202	55	115	21	91	18	100
Филе с кожей без костей:											
припущенное	186	51	-	-	202	55	115	21	91	18	75
-"-	249	51	-	-	271	55	154	21	122	18	100
жареное	182	51	-	-	198	55	113	21	89 / 94	20	75
-"-	243	51	-	-	264	55	151	21	119 / 125	20	100
запеченное	182	51	-	-	198	55	113	21	89 / 94	20	75
-"-	243	51	-	-	264	55	151	21	119 / 125	20	100
Филе сазана, выпускаемое промышленностью:											
припущенное	-	-	99	8 <4>	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	133	8 <4>	-	-	-	-	122	18	100
жареное	-	-	97	8 <4>	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	129	8 <4>	-	-	-	-	119 / 125	20	100
запеченное	-	-	97	8 <4>	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	129	8 <4>	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Сабля-рыба (океаническая) неразделанная <1>											
Непластованная:											
отварная	-	-	125	25	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	167	25	-	-	-	-	125	20	100
жареная	-	-	119	25	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	159	25	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Сайда неразделанная мелкая											
(см. треску неразделанную мелкую)											
Сайда обезглавленная потрошеная											
(см. треску потрошеную обезглавленную)											
Салака свежая <1>											

Целая с головой:											
припущенная	-	-	111	15 <3>	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	147	15 <3>	-	-	-	-	125	20	100
жареная	-	-	108	15 <3>	-	-	-	-	92 / 97	23	75
-"-	-	-	146	15 <3>	-	-	-	-	124 / 130	23	100
жареная фри	-	-	76	15 <3>	-	-	-	-	69 / 90	17	75
-"-	-	-	106	15 <3>	-	-	-	-	90 / 122	17	100
Целая без головы:											
припущенная	-	-	134	30 <3>	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	179	30 <3>	-	-	-	-	125	20	100
жареная	-	-	131	30 <3>	-	-	-	-	92 / 97	23	75
-"-	-	-	177	30 <3>	-	-	-	-	124 / 130	23	100
жареная фри	-	-	93	30 <3>	-	-	-	-	65 / 90	17	75
-"-	-	-	129	30 <3>	-	-	-	-	90 / 122	17	100
Сардины <1>											
Непластованные:											
отварные	-	-	138	34	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	185	34	-	-	-	-	116 / 122	18	100
жареные	-	-	130	34	-	-	-	-	94	18	75
-"-	-	-	176	34	-	-	-	-	116 / 122	18	100
Сельдь <1>											
Целая с головой:											
отварная	-	-	118	20	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	156	20	-	-	-	-	125	20	100
жареная	-	-	108	20	-	-	-	-	86 / 91	18	75
-"-	-	-	145	20	-	-	-	-	116 / 122	18	100
жареная фри	-	-	84	20	-	-	-	-	67 / 89	16	75
-"-	-	-	115	20	-	-	-	-	92 / 119	16	100
Целая без головы:											
отварная	-	-	145	35	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	192	35	-	-	-	-	125	20	100
жареная	-	-	132	35	-	-	-	-	86 / 91	18	75
-"-	-	-	178	35	-	-	-	-	116 / 122	18	100
Филе без кожи и костей:											
жареное	-	-	156	45	-	-	-	-	86 / 91	18	75
-"-	-	-	211	45	-	-	-	-	116 / 122	18	100

жареное фри	-	-	122	45	-	-	-	-	67 / 89	16	75
-"-	-	-	167	45	-	-	-	-	92 / 119	16	100
запеченное	-	-	162	45	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	216	45	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Серебристый хек неразделанный <1>											
Непластованный:											
жареный	-	-	134	36	-	-	-	-	86 / 91	18	75
-"-	-	-	181	36	-	-	-	-	116 / 122	18	100
Филе с кожей и реберными костями:											
жареное	-	-	156	45	-	-	-	-	86 / 91	18	75
-"-	-	-	211	45	-	-	-	-	116 / 322	18	100
Филе с кожей без костей:											
жареное	-	-	162	47	-	-	-	-	86 / 91	18	75
-"-	-	-	219	47	-	-	-	-	116 / 122	18	100
Филе без кожи и костей:											
жареное	-	-	176	51	-	-	-	-	86 / 91	18	75
-"-	-	-	237	51	-	-	-	-	116 / 122	18	100
Сиг амурский неразделанный <1>											
Целый с головой:											
отварной	-	-	118	20	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	156	20	-	-	-	-	125	20	100
жареный	-	-	108	20	-	-	-	-	86 / 91	18	75
-"-	-	-	145	20	-	-	-	-	116 / 122	18	100
жареный фри	-	-	84	20	-	-	-	-	67 / 89	16	75
-"-	-	-	115	20	-	-	-	-	92 / 119	16	100
Непластованный:											
отварной	-	-	134	30	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	179	30	-	-	-	-	125	20	100
припущенный	-	-	130	30	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	174	30	-	-	-	-	122	18	100
жареный	-	-	123	30	-	-	-	-	86 / 91	18	75
-"-	-	-	166	30	-	-	-	-	116 / 122	18	100
Филе с кожей и реберными костями:											

отварное	-	-	157	40	-	-	104	10	94	20	75
-"-	-	-	208	40	-	-	139	10	125	20	100
припущенное	-	-	157	40	-	-	104	10	94	20	75
-"-	-	-	208	40	-	-	139	10	125	20	100
жареное	-	-	143	40	-	-	96	10	86 / 91	18	75
-"-	-	-	193	40	-	-	129	10	116 / 122	18	100
Филе с кожей без костей:											
припущенное	-	-	168	44	-	-	109	14	94	20	75
-"-	-	-	223	44	-	-	145	14	125	20	100
жареное	-	-	154	44	-	-	100	14	86 / 91	18	75
-"-	-	-	207	44	-	-	135	14	116 / 122	18	100
жареное фри	-	-	120	44	-	-	78	14	67 / 89	16	75
-"-	-	-	164	44	-	-	107	14	92 / 119	16	100
Скумбрия азово-черноморская неразделанная											
Целая с головой:											
жареная	-	-	-	-	103	14	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	-	-	138	14	-	-	119 / 125	20	100
жареная фри	-	-	-	-	78	14	-	-	67 / 89	16	75
-"-	-	-	-	-	107	14	-	-	92 / 119	16	100
Непластованная:											
отварная	132	29	-	-	-	-	-	-	94	20	75
-"-	176	29	-	-	-	-	-	-	125	20	100
припущенная	128	29	-	-	-	-	-	-	91	18	75
-"-	172	29	-	-	-	-	-	-	122	18	100
жареная	125	29	-	-	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	168	29	-	-	-	-	-	-	119 / 125	20	100
жареная фри	94	29	-	-	-	-	-	-	67 / 89	16	75
-"-	130	29	-	-	-	-	-	-	92 / 119	16	100
Филе с кожей и реберными костями:											
припущенное	144	37	-	-	-	-	99	8	91	18	75
-"-	194	37	-	-	-	-	133	8	122	18	100
жареное	141	37	-	-	-	-	97	8	89 / 94	20	75
-"-	189	37	-	-	-	-	129	8	119 / 125	20	100
Скумбрия океаническая (атлантическая)											

неразделанная <1>											
Непластованная:											
отварная	-	-	145	35	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	192	35	-	-	-	-	125	20	100
припущенная	-	-	140	35	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	188	35	-	-	-	-	122	18	100
жареная	-	-	137	35	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	183	35	-	-	-	-	119 / 125	20	100
жареная фри	-	-	103	35	-	-	-	-	67 / 89	16	75
-"-	-	-	142	35	-	-	-	-	92 / 119	16	100
Филе с кожей и реберными костями:											
припущенное	-	-	160	43	-	-	99	8	91	18	75
-"-	-	-	214	43	-	-	133	8	122	18	100
жареное	-	-	156	43	-	-	97	8	89 / 94	20	75
-"-	-	-	209	43	-	-	129	8	119 / 125	20	100
Сом (кроме океанического) неразделанный											
Непластованный:											
отварной	155	38	-	-	155	38	-	-	96	22	75
-"-	206	38	-	-	206	38	-	-	128	22	100
припущенный	147	38	-	-	147	38	-	-	91	18	75
-"-	197	38	-	-	197	38	-	-	122	18	100
жареный	148	38	-	-	148	38	-	-	92 / 97	23	75
-"-	200	38	-	-	200	38	-	-	124 / 130	23	100
Филе с кожей и реберными костями:											
отварное	185	48	-	-	192	50	109	12	96	22	75
-"-	246	48	-	-	256	50	145	12	128	22	100
припущенное	175	48	-	-	182	50	103	12	91	18	75
-"-	235	48	-	-	244	50	139	12	122	18	100
жареное	177	48	-	-	184	50	105	12	92 / 97	23	75
-"-	238	48	-	-	248	50	141	12	124 / 130	23	100
запеченное	177	48	-	-	184	50	105	12	92 / 97	23	75
-"-	238	48	-	-	248	50	141	12	124 / 130	23	100
Филе с кожей без костей:											
отварное	192	50	-	-	200	52	112	14	96	22	75

-"-	256	50	-	-	267	52	149	14	128	22	100
припущенное	182	50	-	-	190	52	106	14	91	18	75
-"-	244	50	-	-	254	52	142	14	122	18	100
жареное	184	50	-	-	192	52	107	14	92 / 97	23	75
-"-	248	50	-	-	258	52	144	14	124 / 130	23	100
запеченное	184	50	-	-	192	52	107	14	92 / 97	23	75
-"-	248	50	-	-	258	52	144	14	124 / 130	23	100
Филе без кожи и костей:											
припущенное	202	55	-	-	212	57	112	19	91	18	75
-"-	271	55	-	-	284	57	151	19	122	18	100
жареное	204	55	-	-	214	57	114	19	92 / 97	23	75
-"-	276	55	-	-	288	57	153	19	124 / 130	23	100
жареное фри	153	55	-	-	160	57	85	19	69 / 91	18	75
-"-	211	55	-	-	221	57	117	19	95 / 122	18	100
запеченное	204	55	-	-	214	57	114	19	92 / 97	23	75
-"-	276	55	-	-	288	57	153	19	124 / 130	23	100
Филе сома, выпускаемое промышленностью:											
отварное	-	-	104	8 <4>	-	-	-	-	96	22	75
-"-	-	-	139	8 <4>	-	-	-	-	128	22	100
припущенное	-	-	99	8 <4>	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	133	8 <4>	-	-	-	-	122	18	100
жареное	-	-	100	8 <4>	-	-	-	-	92 / 97	23	75
-"-	-	-	135	8 <4>	-	-	-	-	124 / 130	23	100
запеченное	-	-	100	8 <4>	-	-	-	-	92 / 97	23	75
-"-	-	-	135	8 <4>	-	-	-	-	124 / 130	23	100
Сом (кроме океанического) потрошеный с головой											
Непластованный:											
отварной	145	34	-	-	-	-	-	-	96	22	75
-"-	194	34	-	-	-	-	-	-	128	22	100
жареный	139	34	-	-	-	-	-	-	92 / 97	23	75
-"-	188	34	-	-	-	-	-	-	124 / 130	23	100
Филе с кожей и реберными костями:											
отварное	166	42	-	-	-	-	-	-	96	22	75
-"-	221	42	-	-	-	-	-	-	128	22	100
жареное	159	42	-	-	-	-	-	-	92 / 97	23	75

-"-	214	42	-	-	-	-	-	-	124 / 130	23	100
Филе с кожей без костей:											
отварное	175	45	-	-	-	-	-	-	96	22	75
-"-	233	45	-	-	-	-	-	-	128	22	100
жареное	167	45	-	-	-	-	-	-	92 / 97	23	75
-"-	225	45	-	-	-	-	-	-	124 / 130	23	100
Филе без кожи и костей:											
жареное	184	50	-	-	-	-	-	-	92 / 97	23	75
-"-	248	50	-	-	-	-	-	-	124 / 130	23	100
запеченное	184	50	-	-	-	-	-	-	92 / 97	23	75
-"-	248	50	-	-	-	-	-	-	124 / 130	23	100
Солнечник неразделанный <1>											
Непластованный:											
отварной	-	-	171	45	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	227	45	-	-	-	-	125	20	100
припущенный	-	-	165	45	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	222	45	-	-	-	-	122	18	100
жареный	-	-	162	45	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	216	45	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Ставрида азово-черноморская неразделанная											
Целая с головой:											
припущенная	-	-	-	-	111	15	-	-	94	20	75
-"-	-	-	-	-	147	15	-	-	125	20	100
жареная	-	-	-	-	105	15	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	-	-	140	15	-	-	119 / 125	20	100
жареная фри	-	-	-	-	80	15	-	-	68 / 90	17	75
-"-	-	-	-	-	109	15	-	-	93 / 120	17	100
Непластованная:											
припущенная	154	39	-	-	177	47	-	-	94	20	75
-"-	205	39	-	-	236	47	-	-	125	20	100
жареная	146	39	-	-	168	47	-	-	89 / 94	20	75
-"-	195	39	-	-	225	47	-	-	119 / 125	20	100
Судак неразделанный											

Непластованный:											
отварной	145	35	-	-	140	33	-	-	94	20	75
-"-	192	35	-	-	187	33	-	-	125	20	100
припущенный	140	35	-	-	136	33	-	-	91	18	75
-"-	188	35	-	-	182	33	-	-	122	18	100
жареный	132	35	-	-	128	33	-	-	86 / 91	18	76
-"-	178	35	-	-	173	33	-	-	116 / 122	18	100
Филе с кожей и реберными костями:											
отварное	171	45	-	-	165	43	112	16 <7>	94	20	75
-"-	227	45	-	-	219	43	149	16 <7>	125	20	100
припущенное	165	45	-	-	160	43	108	16 <7>	91	18	75
-"-	222	45	-	-	214	43	145	16 <7>	122	18	100
жареное	156	45	-	-	151	43	102	16 <7>	86 / 91	18	75
-"-	211	45	-	-	204	43	138	16 <7>	116 / 122	18	100
жареное фри	122	45	-	-	118	43	80	16 <7>	67 / 89	16	75
-"-	167	45	-	-	161	43	110	16 <7>	92 / 119	16	100
запеченное	156	45	-	-	151	43	102	16 <7>	86 / 91	18	75
-"-	211	45	-	-	204	43	138	16 <7>	116 / 122	18	100
Филе с кожей без костей:											
припущенное	178	49	-	-	175	48	118	23 <7>	91	18	75
-"-	239	49	-	-	235	48	158	23 <7>	122	18	100
жареное	169	49	-	-	165	48	112	23 <7>	86 / 91	18	75
-"-	227	49	-	-	223	48	151	23 <7>	116 / 122	18	100
запеченное	169	49	-	-	165	48	112	23 <7>	86 / 91	18	75
-"-	227	49	-	-	223	48	151	23 <7>	116 / 122	18	100
Филе без кожи и костей:											
припущенное	190	52	-	-	186	51	126	28 <7>	91	18	75
-"-	254	52	-	-	249	51	169	28 <7>	122	18	100
жареное	179	52	-	-	176	51	119	28 <7>	86 / 91	18	75
-"-	242	52	-	-	237	51	161	28 <7>	116 / 122	18	100
жареное фри	140	52	-	-	137	51	93	28 <7>	67 / 89	16	75
-"-	192	52	-	-	188	51	128	28 <7>	92 / 119	16	100
запеченное	179	52	-	-	176	51	119	28 <7>	86 / 91	18	75
-"-	242	52	-	-	237	51	161	28 <7>	116 / 122	18	100
Филе судака, выпускаемое промышленностью:											
припущенное	-	-	99	8 <4>	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	133	8 <4>	-	-	-	-	122	18	100
жареное	-	-	93	8 <4>	-	-	-	-	86 / 91	18	75

-"-	-	-	126	8 <4>	-	-	-	-	116 / 122	18	100
запеченное	-	-	93	8 <4>	-	-	-	-	86 / 91	18	75
-"-	-	-	126	8 <4>	-	-	-	-	116 / 122	18	100
Судак потрошеный с головой соленый											
Непластованный:											
отварной	122	26	-	-	122	26	-	-	90	17	75
-"-	162	26	-	-	162	26	-	-	120	17	100
жареный	108	26	-	-	108	26	-	-	80 / 89	16	75
-"-	145	26	-	-	145	26	-	-	107 / 119	16	100
Филе с кожей и реберными костями:											
отварное	141	36	-	-	141	36	107	16	90	17	75
-"-	188	36	-	-	188	36	143	16	120	17	100
жареное	123	36	-	-	123	36	94	16	79 / 88	15	75
-"-	166	36	-	-	166	36	126	16	106 / 118	15	100
запеченное	123	36	-	-	123	36	94	16	79 / 88	15	75
-"-	166	36	-	-	166	36	126	16	106 / 118	15	100
Барабуля (султанка) неразделанная <1>											
Целая без головы:											
жареная	-	-	135	348 <3>	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	180	343 <3>	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Пелядь (сырох) неразделанная <1>											
Непластованная:											
отварная	-	-	134	30	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	179	30	-	-	-	-	125	20	100
припущенная	-	-	130	30	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	174	30	-	-	-	-	122	18	100
жареная	-	-	127	30	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	170	30	-	-	-	-	119 / 125	20	100
запеченная	-	-	127	30	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	170	30	-	-	-	-	119 / 125	20	100

Таймень неразделанный <1>											
Непластованный:											
отварной	-	-	136	31	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	181	31	-	-	-	-	125	20	100
припущенный	-	-	132	31	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	177	31	-	-	-	-	122	18	100
жареный	-	-	129	31	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	172	31	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Филе с кожей и реберными костями:											
отварное	-	-	154	39	-	-	102	8	94	20	75
-"-	-	-	205	39	-	-	136	8	125	20	100
припущенное	-	-	149	39	-	-	99	8	91	18	75
-"-	-	-	200	39	-	-	133	8	122	18	100
жареное	-	-	146	39	-	-	97	8	89 / 94	20	75
-"-	-	-	195	39	-	-	129	8	119 / 125	20	100
Филе с кожей без костей:											
припущенное	-	-	160	43	-	-	103	12	91	18	75
-"-	-	-	214	43	-	-	139	12	122	18	100
жареное	-	-	156	43	-	-	101	12	89 / 94	20	75
-"-	-	-	209	43	-	-	135	12	119 / 125	20	100
Толстолобик неразделанный <1>											
Непластованный:											
отварной	-	-	171	45	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	227	45	-	-	-	-	125	20	100
жареный	-	-	162	45	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	216	45	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Филе с кожей и реберными костями:											
отварное	-	-	200	53	-	-	109	14	94	20	75
-"-	-	-	266	53	-	-	145	14	125	20	100
припущенное	-	-	194	53	-	-	106	14	91	18	75
-"-	-	-	260	53	-	-	142	14	122	18	100
жареное	-	-	189	53	-	-	103	14	89 / 94	20	75
-"-	-	-	253	53	-	-	138	14	119 / 125	20	100
Филе с кожей без костей:											

припущенное	-	-	212	57	-	-	115	21	91	18	75
-"-	-	-	284	57	-	-	154	21	122	18	100
жареное	-	-	207	57	-	-	113	21	89 / 94	20	75
-"-	-	-	277	57	-	-	151	21	119 / 125	20	100
запеченное	-	-	207	57	-	-	113	21	89 / 94	20	75
-"-	-	-	277	57	-	-	151	21	119 / 125	20	100
Треска неразделанная											
Непластованная:											
отварная	-	-	-	-	160	43	-	-	91	18	75
-"-	-	-	-	-	214	43	-	-	122	18	100
припущенная	-	-	-	-	160	43	-	-	91	18	75
-"-	-	-	-	-	214	43	-	-	122	18	100
жареная	-	-	-	-	156	43	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	-	-	209	43	-	-	119 / 125	20	100
Филе с кожей и реберными костями:											
отварное	-	-	-	-	190	52	103	12	91	18	75
-"-	-	-	-	-	254	52	139	12	122	18	100
припущенное	-	-	-	-	190	52	103	12	91	18	75
-"-	-	-	-	-	254	52	139	12	122	18	100
жареное	-	-	-	-	185	52	101	12	89 / 94	20	75
-"-	-	-	-	-	248	52	135	12	119 / 125	20	100
Филе с кожей без реберных костей:											
припущенное	-	-	-	-	198	54	105	13	91	18	75
-"-	-	-	-	-	265	54	140	13	122	18	100
жареное	-	-	-	-	193	54	102	13	89 / 94	20	75
-"-	-	-	-	-	259	54	137	13	119 / 125	20	100
запеченное	-	-	-	-	193	54	102	13	89 / 94	20	75
-"-	-	-	-	-	259	54	137	13	119 / 125	20	100
Филе без кожи и реберных костей:											
припущенное	-	-	-	-	217	58	107	15	91	18	75
-"-	-	-	-	-	290	58	144	15	122	18	100
жареное	-	-	-	-	212	58	105	15	89 / 94	20	75
-"-	-	-	-	-	283	58	140	15	119 / 125	20	100
запеченное	-	-	-	-	212	58	105	15	89 / 94	20	75
-"-	-	-	-	-	283	58	140	15	119 / 125	20	100

Треска потрошеная обезглавленная											
Напластованная:											
отварная	105	13	-	-	107	15	-	-	91	18	75
-"-	140	13	-	-	144	15	-	-	122	18	100
припущенная	105	13	-	-	107	15	-	-	91	18	75
-"-	140	13	-	-	144	15	-	-	122	18	100
жареная	102	13	-	-	105	15	-	-	89 / 94	20	75
-"-	137	13	-	-	140	15	-	-	119 / 125	20	100
Филе с кожей и реберными костями:											
отварное	118	23	-	-	121	25	103	12	91	18	75
-"-	158	23	-	-	163	25	139	12	122	18	100
припущенное	118	23	-	-	121	25	103	12	91	18	75
-"-	158	23	-	-	163	25	139	12	122	18	100
жареное	116	23	-	-	119	25	101	12	89 / 94	20	75
-"-	155	23	-	-	159	25	135	12	119 / 125	20	100
Филе с кожей без костей:											
припущенное	120	24	-	-	125	27	105	13	91	18	75
-"-	161	24	-	-	167	27	140	13	122	18	100
жареное	117	24	-	-	122	27	102	13	89 / 94	20	75
-"-	157	24	-	-	163	27	137	13	119 / 125	20	100
запеченное	117	24	-	-	122	27	102	13	89 / 94	20	75
-"-	157	24	-	-	163	27	137	13	119 / 125	20	100
Филе без кожи и костей:											
припущенное	125	27	-	-	132	31	107	15	91	18	75
-"-	167	27	-	-	177	31	144	15	122	18	100
жареное	122	27	-	-	129	31	105	15	89 / 94	20	75
-"-	163	27	-	-	172	31	140	15	119 / 125	20	100
запеченное	122	27	-	-	129	31	105	15	89 / 94	20	75
-"-	163	27	-	-	172	31	140	15	119 / 125	20	100
Филе трески, выпускаемое промышленностью:											
припущенное	-	-	106	14 <4>	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	142	14 <4>	-	-	-	-	122	18	100
жареное	-	-	103	14 <4>	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	138	14 <4>	-	-	-	-	119 / 125	20	100
запеченное	-	-	103	14 <4>	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	138	14 <4>	-	-	-	-	119 / 125	20	100

Треска неразделанная соленая												
Непластованная:												
отварная	-	-	-	-	130	31	-	-	90	17	75
-"-	-	-	-	-	174	31	-	-	120	17	100
жареная	-	-	-	-	116	31	-	-	80 / 89	16	75
-"-	-	-	-	-	155	31	-	-	107 / 119	16	100
Филе с кожей и реберными костями:												
отварное	-	-	-	-	150	40	-	-	90	17	75
-"-	-	-	-	-	200	40	-	-	120	17	100
жареное	-	-	-	-	132	40	-	-	79 / 88	15	75
-"-	-	-	-	-	177	40	-	-	106 / 118	15	100
Филе без кожи и костей:												
жареное	-	-	-	-	149	47	-	-	79 / 88	15	75
-"-	-	-	-	-	200	47	-	-	106 / 118	15	100
запеченное	-	-	-	-	149	47	-	-	79 / 88	15	75
-"-	-	-	-	-	200	47	-	-	106 / 118	15	100
Треска обезглавленная потрошеная соленая												
Непластованная:												
отварная	102	12	-	-	102	12	-	-	90	17	75
-"-	136	12	-	-	136	12	-	-	120	17	100
жареная	91	12	-	-	91	12	-	-	80 / 89	16	75
-"-	122	12	-	-	122	12	-	-	107 / 119	16	100
Филе с кожей и реберными костями:												
отварное	115	22	-	-	115	22	-	-	90	17	75
-"-	154	22	-	-	154	22	-	-	120	17	100
жареное	108	22	-	-	108	22	-	-	84 / 89	16	75
-"-	137	22	-	-	137	22	-	-	107 / 119	16	100
запеченное	108	22	-	-	108	22	-	-	84 / 89	16	75
-"-	137	22	-	-	137	22	-	-	107 / 119	16	100
Тюлька <1>												
Целая:												
жареная фри	-	-	1359	8 <3>	-	-	-	-	1250 / 1333	25	1000

Угорь неразделанный <1>											
Без головы и кожи с костями:											
припущенный	-	-	121	25	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	163	25	-	-	-	-	122	18	100
жареный	-	-	119	25	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	159	25	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Угольная рыба потрошеная с головой <1>											
Непластованная:											
отварная	-	-	125	25	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	167	25	-	-	-	-	125	20	100
жареная	-	-	119	25	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	159	25	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Усач неразделанный											
Непластованный:											
отварной	-	-	-	-	136	31	-	-	94	20	75
-"-	-	-	-	-	181	31	-	-	125	20	100
припущенный	-	-	-	-	132	31	-	-	91	18	75
-"-	-	-	-	-	177	31	-	-	122	18	100
жареный	-	-	-	-	129	31	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	-	-	172	31	-	-	119 / 125	20	100
Филе с кожей и реберными костями:											
припущенное	144	37	-	-	149	39	99	8	91	18	75
-"-	194	37	-	-	200	39	133	8	122	18	100
жареное	141	37	-	-	146	39	97	8	89 / 94	20	75
-"-	189	37	-	-	195	39	129	8	119 / 125	20	100
Филе с кожей без костей:											
припущенное	152	40	-	-	154	41	101	10	91	18	75
-"-	203	40	-	-	207	41	136	10	122	18	100
жареное	148	40	-	-	151	41	99	10	89 / 94	20	75
-"-	198	40	-	-	202	41	132	10	119 / 125	20	100
Филе без кожи и костей:											

припущенное	160	43	-	-	163	44	105	13	91	18	75
-"-	214	43	-	-	218	44	140	13	122	18	100
жареное	156	43	-	-	159	44	102	13	89 / 94	20	75
-"-	209	43	-	-	213	44	137	13	119 / 125	20	100
жареное фри	118	43	-	-	120	44	77	13	67 / 89	16	75
-"-	161	43	-	-	164	44	106	13	92 / 119	16	100
Форель (кроме морской) неразделанная											
Целая с головой:											
отварная	-	-	-	-	118	20	-	-	94	20	75
-"-	-	-	-	-	156	20	-	-	125	20	100
припущенная	-	-	-	-	114	20	-	-	91	18	75
-"-	-	-	-	-	153	20	-	-	122	18	100
жареная	-	-	-	-	111	20	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	-	-	149	20	-	-	119 / 125	20	100
Непластованная:											
отварная	127	26	136	31	-	-	-	-	94	20	75
-"-	169	26	181	31	-	-	-	-	125	20	100
припущенная	123	26	132	31	-	-	-	-	91	18	75
-"-	165	26	177	31	-	-	-	-	122	18	100
жареная	120	26	129	31	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	161	26	172	31	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Филе с кожей и реберными костями:											
припущенное	138	34	149	39	-	-	99	8	91	18	75
-"-	185	34	200	39	-	-	133	8	122	18	100
жареное	135	34	146	39	-	-	97	8	89 / 94	20	75
-"-	180	34	195	39	-	-	129	8	119/125	20	100
Филе с кожей без костей:											
припущенное	149	39	157	42	-	-	102	11	91	18	75
-"-	200	39	210	42	-	-	137	11	122	18	100
жареное	146	39	153	42	-	-	100	11	89 / 94	20	75
-"-	195	39	205	42	-	-	134	11	119 / 125	20	100
Филе без кожи и костей:											
припущенное	160	43	165	45	-	-	106	14	91	18	75
-"-	214	43	222	45	-	-	142	14	122	18	100
жареное	156	43	162	45	-	-	103	14	89 / 94	20	75
-"-	209	43	216	45	-	-	138	14	119 / 125	20	100
жареное без сухарей на	165	43	171	45	-	-	-	-	94	20	75

рашпере											
-"-	219	43	227	45	-	-	-	-	125	20	100
Хамса <1>											
Целая:											
жареная фри	-	-	1359	8 <3>	-	-	-	-	1250 / 1333	25	1000
Хариус неразделанный <1>											
Целый с головой:											
отварной	-	-	125	25	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	167	25	-	-	-	-	125	20	100
жареный	-	-	119	25	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	159	25	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Непластованный:											
отварной	-	-	140	33	-	-	-	-	94	20	75
-"-	-	-	187	33	-	-	-	-	125	20	100
припущенный	-	-	136	33	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	182	33	-	-	-	-	122	18	100
жареный	-	-	133	33	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	178	33	-	-	-	-	119 / 125	20	100
Филе с кожей и реберными костями:											
отварное	-	-	159	41	-	-	102	8	94	20	75
-"-	-	-	212	41	-	-	136	8	125	20	100
припущенное	-	-	154	41	-	-	99	8	91	18	75
-"-	-	-	207	41	-	-	133	8	122	18	100
жареное	-	-	151	41	-	-	97	8	89 / 94	20	75
-"-	-	-	202	41	-	-	129	8	119 / 125	20	100
Филе без кожи и костей:											
припущенное	-	-	172	47	-	-	106	14	91	18	75
-"-	-	-	230	47	-	-	142	14	122	18	100
жареное	-	-	168	47	-	-	103	14	89 / 94	20	75
-"-	-	-	225	47	-	-	138	14	119 / 125	20	100
Чавыча неразделанная <1>											
(см. горбушу неразделанную)											

Чехонь азово-черноморская неразделанная <1>											
Целая с головой:											
жареная	-	-	108	20	-	-	-	-	86 / 91	18	75
-"-	-	-	145	20	-	-	-	-	116 / 122	18	100
Непластованная:											
жареная	-	-	132	35	-	-	-	-	86 / 91	18	75
-"-	-	-	178	35	-	-	-	-	116 / 122	18	100
Щука (кроме морской) неразделанная											
Непластованная:											
отварная	162	42	-	-	168	44	-	-	94	20	75
-"-	216	42	-	-	223	44	-	-	125	20	100
припущенная	157	42	-	-	163	44	-	-	91	18	75
-"-	210	42	-	-	218	44	-	-	122	18	100
жареная	148	42	-	-	154	44	-	-	86 / 91	18	75
-"-	200	42	-	-	207	44	-	-	116 / 122	18	100
Филе с кожей и реберными костями:											
отварное	184	49	-	-	200	53	111	15	94	20	75
-"-	245	49	-	-	266	53	147	15	125	20	100
припущенное	178	49	-	-	194	53	107	15	91	18	75
-"-	239	49	-	-	260	53	144	15	122	18	100
жареное	169	49	-	-	183	53	101	15	86 / 91	18	75
-"-	227	49	-	-	247	53	136	15	116 / 122	18	100
Филе с кожей без костей:											
припущенное	198	54	-	-	222	59	120	24	91	18	75
-"-	265	54	-	-	298	59	161	24	122	18	100
жареное	187	54	-	-	210	59	113	24	86 / 91	18	75
-"-	252	54	-	-	283	59	153	24	116 / 122	18	100
Филе без кожи и костей:											
припущенное	228	60	-	-	246	63	140	35	91	18	75
-"-	305	60	-	-	330	63	188	35	122	18	100
жареное	215	60	-	-	232	63	132	35	86 / 91	18	75
-"-	290	60	-	-	314	63	178	35	116 / 122	18	100
запеченное	215	60	-	-	232	63	132	35	86 / 91	18	75
-"-	290	60	-	-	314	63	178	35	116 / 122	18	100

Филе щуки, выпускаемое промышленностью:											
припущенное	-	-	99	8 <4>	-	-	-	-	91	18	75
-"-	-	-	133	8 <4>	-	-	-	-	122	18	100
жареное	-	-	93	8 <4>	-	-	-	-	86 / 91	18	75
-"-	-	-	126	8 <4>	-	-	-	-	116 / 122	18	100
Щука (кроме морской) потрошеная с головой											
Непластованная:											
отварная	147	36	-	-	-	-	-	-	94	20	75
-"-	195	36	-	-	-	-	-	-	125	20	100
жареная	134	36	-	-	-	-	-	-	86 / 91	18	75
-"-	181	36	-	-	-	-	-	-	116 / 122	18	100
Филе с кожей и реберными костями:											
отварное	174	46	-	-	-	-	111	15	94	20	75
-"-	231	46	-	-	-	-	147	15	125	20	100
жареное	159	46	-	-	-	-	101	15	86 / 91	18	75
-"-	215	46	-	-	-	-	136	15	116 / 122	18	100
Филе без кожи и костей:											
жареное	172	50	-	-	-	-	132	35	86 / 91	18	75
-"-	232	50	-	-	-	-	178	35	116 / 122	18	100
запеченное	172	50	-	-	-	-	132	35	86 / 91	18	75
-"-	232	50	-	-	-	-	178	35	116 / 122	18	100
Язь неразделанный											
Целый с головой:											
жареный	109	18	-	-	111	20	-	-	89 / 94	20	75
-"-	145	18	-	-	149	20	-	-	119 / 125	20	100
запеченный	109	18	-	-	111	20	-	-	89 / 94	20	75
-"-	145	18	-	-	149	20	-	-	119 / 125	20	100
Непластованный:											
отварной	147	36	-	-	-	-	-	-	94	20	75
-"-	195	36	-	-	-	-	-	-	125	20	100
припущенный	147	36	-	-	-	-	-	-	94	20	75
-"-	195	36	-	-	-	-	-	-	125	20	100
жареный	136	36	-	-	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	186	36	-	-	-	-	-	-	119 / 125	20	100

запеченный	139	36	-	-	-	-	-	-	89 / 94	20	75
-"-	186	36	-	-	-	-	-	-	119 / 125	20	100

<1> Для рыб всех размеров.

<2> Здесь и далее числитель - вес нетто, знаменатель - вес полуфабриката. Дополнительные продукты, расходуемые для приготовления полуфабрикатов, указываются в рецептурах Сборника.

<3> При поступлении мелкой рыбы мороженой в брикетах отход увеличивается на 8%.

<4> Отход на бумагу и оттаивание.

<5> При разделке с плечевой костью нормы отходов уменьшаются на 7%.

<6> При поступлении полуфабриката с плечевой костью нормы отходов увеличиваются на 7%.

<7> При поступлении полуфабриката с плечевой костью нормы отходов увеличиваются на 5%.

Таблица 15

ПИЩЕВЫЕ ОТХОДЫ ПРИ РАЗДЕЛКЕ РЫБЫ ЧАСТИКОВЫХ ПОРОД, ПОСТУПАЮЩЕЙ ОТ ПРОМЫШЛЕННОСТИ В НЕРАЗДЕЛАННОМ ВИДЕ (В % К ВЕСУ БРУТТО СЫРЬЯ)

Наименование рыб	Пищевые отходы при следующих видах разделки	
	непластованные или пластованные с кожей и реберными костями	филе с кожей без реберных костей <1>
Верхогляд, вобла, зубан, карп, кефаль, кутум, лещ, муксун, окунь речной, омуль, рыбец, сиг, скумбрия, хариус, чехонь	10,0	
Белорыбица, горбуша, голец, жерех, кета, лосось, нельма, пыжьян, сазан, судак, сырок, таймень, толстолобик, усач, форель, хек, чавыча, язь	15,0	25,0
Аргентина, амур, бельдюга, желтощек, рыба-капитан, карась морской, налим, пикша, сайда, сом, треска, щука	20,0	30,0

<1> При разделке на филе без кожи и без реберных костей пищевые отходы увеличиваются на 8%.

Таблица 16

РАСЧЕТ РАСХОДА СЫРЬЯ НА РЫБНЫЙ ФАРШ, ВЫХОД ПОЛУФАБРИКАТОВ И ГОТОВЫХ ИЗДЕЛИЙ

Наименование полуфабрикатов и готовых изделий <*>	Крупная				Средняя				Мелкая				Вес нетто (в г)	Вес полуфабриката (в г)	Потери при тепловой обработке в % к весу полуфабриката	Вес готовых изделий (в г)	Дополнительные продукты (в г)			
	Филе с кожей без костей		Филе без кожи и костей		Филе с кожей без костей		Филе без кожи и костей		Филе с кожей без костей		Филе без кожи и костей						хлеб пшеничный	молоко или вода	сухари	яйца
	вес брутто (в г)	отход при холодной обработке в % к весу брутто	вес брутто (в г)	отход при холодной обработке в % к весу брутто	вес брутто (в г)	отход при холодной обработке в % к весу брутто	вес брутто (в г)	отход при холодной обработке в % к весу брутто	вес брутто (в г)	отход при холодной обработке в % к весу брутто	вес брутто (в г)	отход при холодной обработке в % к весу брутто								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Котлеты или битки из судака	63	49	67	52					62	48	65	51	32	59	15	50	9	13	5	-
То же	94	49	100	52	-	-	-	-	92	48	98	51	48	88	15	75	14	19	7	-
-"-	127	49	135	52	-	-	-	-	125	48	133	51	65	118	15	100	18	25	10	-
-"-	157	49	167	52	-	-	-	-	154	48	163	51	80	148	15	125	24	32	12	-
Котлеты или битки из сома (кроме океанического)	64	50	71	55	-	-	-	-	67	52	74	57	32	59	15	50	9	13	5	-
То же	96	50	107	55	-	-	-	-	100	52	112	57	48	88	15	75	14	19	7	-
-"-	130	50	144	55	-	-	-	-	135	52	151	57	65	118	15	100	18	25	10	-
-"-	160	50	178	55	-	-	-	-	167	52	186	57	80	148	15	125	24	32	12	-
Котлеты или битки из щуки (кроме морской)	70	54	80	60	-	-	-	-	78	59	86	63	32	59	15	50	9	13	5	-
То же	104	54	120	60	-	-	-	-	117	59	130	63	48	88	15	75	14	19	7	-
-"-	141	54	163	60	-	-	-	-	159	59	176	63	65	118	15	100	18	25	10	-
-"-	174	54	200	60	-	-	-	-	195	59	216	63	80	148	15	125	24	32	12	-
Котлеты или битки из трески	42	24	44	27					44	27	46	31	32	59	15	50	9	13	5	-
То же	63	24	66	27	-	-	-	-	66	27	70	31	48	88	15	75	14	19	7	-
-"-	86	24	89	27	-	-	-	-	89	27	94	31	65	118	15	100	18	25	10	-
-"-	105	24	110	27	-	-	-	-	110	27	116	31	80	148	15	125	24	32	12	-
Котлеты или битки из налима речного и озерного	-	-	-	-	-	-	80	60	-	-	-	-	32	59	15	50	9	13	5	-
То же	-	-	-	-	-	-	120	60	-	-	-	-	48	88	15	75	14	19	7	-
-"-	-	-	-	-	-	-	163	60	-	-	-	-	65	118	15	100	18	25	10	-
-"-	-	-	-	-	-	-	200	60	-	-	-	-	80	148	15	125	24	32	12	-

Котлеты или битки из окуня морского	46	30	48	34	-	-	-	-	-	-	-	-	32	59	15	50	9	13	5	-
То же	69	30	73	34	-	-	-	-	-	-	-	-	48	88	15	75	14	19	7	-
-"-	93	30	98	34	-	-	-	-	-	-	-	-	65	118	15	100	18	25	10	-
-"-	114	30	121	34	-	-	-	-	-	-	-	-	80	148	15	125	24	32	12	
Котлеты или битки из филе, выпускаемого промышленностью:																				
из судака, щуки, леща, сома, сазана или жереха	-	-	-	-	35	8 <1>	-	-	-	-	-	-	32	59	15	50	9	13	5	-
то же	-	-	-	-	52	8 <1>	-	-	-	-	-	-	48	88	15	75	14	19	7	-
-"-	-	-	-	-	71	8 <1>	-	-	-	-	-	-	65	118	15	100	18	25	10	-
-"-	-	-	-	-	87	8 <1>	-	-	-	-	-	-	80	148	15	125	24	32	12	-
из трески	-	-	-	-	37	14 <1>	-	-	-	-	-	-	32	59	15	50	9	13	5	-
то же	-	-	-	-	56	14 <1>	-	-	-	-	-	-	48	88	15	75	14	19	7	-
-"-	-	-	-	-	76	14 <1>	-	-	-	-	-	-	65	118	15	100	18	25	10	-
-"-	-	-	-	-	93	14 <1>	-	-	-	-	-	-	80	148	15	125	24	32	12	-
из окуня морского	-	-	-	-	36	11 <1>	-	-	-	-	-	-	32	59	15	50	9	13	5	-
-"-	-	-	-	-	54	11 <1>	-	-	-	-	-	-	48	88	15	75	14	19	7	-
-"-	-	-	-	-	73	11 <1>	-	-	-	-	-	-	65	118	15	100	18	25	10	-
-"-	-	-	-	-	90	11 <1>	-	-	-	-	-	-	80	148	15	125	24	32	12	-

<1> Норма отходов на бумагу и оттаивание для филе с кожей и без кожи одинаковая.

<*> Норма закладки указана на следующие виды разделки рыб: судак, сом, щука (кроме морской), налим речной и озерный, карп, лещ - неразделанные; треска, окунь морской - потрошеные обезглавленные.

Наименование полуфабрикатов и готовых изделий <*>	Крупная		Средняя		Мелкая		Вес нетто (в г)	Вес полуфабриката	Потери при тепловой обработке в % к весу полуфабриката	Вес готовых изделий (в г)	Дополнительные продукты (в г)						
	вес брутто (в г)	отходы при холодной обработке в % к весу брутто	вес брутто (в г)	отходы при холодной обработке в % к весу брутто	вес брутто (в г)	отходы при холодной обработке в % к весу брутто					хлеб пшеничный	молоко или вода	маргарин столовый	сухари	лук репчатый	чеснок	яйца
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Щука (кроме морской) фаршированная	80	54	-	-	90	59	37	63	20	50	7	8	3	-	8	0,5	2
То же	117	54	-	-	132	59	54	94	20	75	10	12	5	-	12	0,5	2
-"-	159	54	-	-	178	59	73	125	20	100	14	15	7	-	15	1,0	4
-"-	198	54	-	-	222	59	91	156	20	125	17	20	9	-	20	1,0	4
Судак фаршированный	73	49	-	-	71	48	37	63	20	50	7	8	3	-	8	0,5	2
То же	106	49	-	-	104	48	54	94	20	75	10	12	5	-	12	0,5	2
-"-	143	49	-	-	140	48	73	125	20	100	14	15	7	-	15	1,0	4
-"-	178	49	-	-	175	48	91	156	20	125	17	20	9	-	20	1,0	2
Лещ фаршированный (кусками)	131	38	-	-	129	37	81	94	20	75	3	4	2	-	4	0,25	2
То же	174	38	-	-	171	37	108	125	20	100	4	5	3	-	5	0,25	2
-"-	218	38	-	-	-	-	81	94	20	75	3	4	2	-	7	0,5	4
Карп фаршированный (кусками)	-	-	135	40	-	-	108	125	20	100	4	5	3	-	4	0,25	2
То же	-	-	180	40	-	-	108	125	20	100	4		3	-	5	0,25	2
-"-	-	-	225	40	-	-	135	156	20	125	5	6	4	-	7	0,5	4
Сазан фаршированный (кусками)	137	41	-	-	142	43	81	94	20	75	3	4	2	-	4	0,25	2
То же	183	41	-	-	189	43	108	125	20	100	4	5	3	-	5	0,25	2
-"-	229	41	-	-	237	43	135	156	20	125	5	6	4	-	7	0,5	4
Треска фаршированная	107	24	-	-	111	27	81	94	20	75	3	4	2	-	4	0,25	2
То же	142	24	-	-	148	27	108	125	20	100	4	5	3	-	5	0,25	2
-"-	178	24	-	-	185	27	135	156	20	125	5	6	4	-	7	0,5	4

<*> Норма закладки указана на следующие виды разделки рыб: судак, сом, щука (кроме морской), налим речной и озерный, карп, лещ - неразделанные; треска, окунь морской - потрошеные обезглавленные.

Обработка рыбы осетровых пород

Рыба осетровых пород, за исключением стерляди, выпускается промышленностью полностью выпотрошенной. При подледном лове допускается замораживание естественным холодом неразделанного осетра <1>.

<1> Нормы отходов сырья разрабатываются на местах в установленном порядке.

Мороженую осетрину, севрюгу и белугу оттаивают на воздухе при комнатной температуре. Оттаивание продолжается 6 - 10 час., в зависимости от размеров рыб. При обработке у рыбы удаляют спинные жучки и отрезают голову, затем рыбу пластуют на звенья и вытягивают визигу. Звенья крупных рыб иногда делят на куски. После пластования звенья зачищают, удаляют сгустки крови, а рыбу промывают.

Дальнейшая обработка звеньев зависит от их кулинарного использования.

Для варки звеньев целиком их предварительно ошпаривают и зачищают от жучков.

Звенья белуги до ошпаривания разрезают на две - четыре части в продольном и поперечном направлениях, в зависимости от величины рыбы. Вес кусков должен быть не более 4 - 5 кг, а длина 50 - 60 см. Такие куски удобны для нарезки на порции.

У звеньев, используемых для жаренья и припускания целиком, а также для нарезки порционных кусков с кожей, перед ошпариванием срезают хрящи.

Для жаренья, припускания и запекания порционные куски нарезают с кожей или без кожи от ошпаренного звена или куска. Перед жареньем, припусканием и запеканием порционные куски ошпаривают. Для этого их опускают на 1 - 2 мин. в воду с температурой 95 - 97 °С (3 - 4 л на 1 кг рыбы). После ошпаривания куски промывают в воде. Потери при ошпаривании составляют 10 - 15%.

Стерлядь оттаивают так же, как осетрину. Не ошпаривая, рыбу очищают от жучков, разрезают брюшко, удаляют внутренности, вытягивают визигу, вырезают жабры.

У стерляди, предназначенной для припускания в целом виде, спинные жучки отделяют после тепловой обработки, а у стерляди, предназначенной для варки, припускания и жаренья порционными кусками, - до тепловой обработки.

Для приготовления порционных кусков выпотрошенную стерлядь распластовывают после удаления спинных жучков, а затем нарезают поперек кусками.

Таблица 17

3. РАСЧЕТ РАСХОДА СЫРЬЯ, ВЫХОДА ПОЛУФАБРИКАТОВ И ГОТОВЫХ ИЗДЕЛИЙ РЫБ ОСЕТРОВЫХ ПОРОД ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СЫРЬЯ И ПОЛУФАБРИКАТОВ (РЫБА, РАЗДЕЛЕННАЯ НА ЗВЕНЬЯ)

Вид рыб, разделка, способы тепловой обработки	Рыба (сырье)				Пищевые отходы в % к весу брутто	Рыба (полуфабрикат) звено с кожей без хрящей		Вес нетто и полуфабриката (в г) <1>	Потери при тепловой обработке в % к весу нетто или полуфабриката	Выход готового продукта (в г)
	крупная		средняя							
	вес брутто (в г)	отход при холодной обработке в % к весу брутто	вес брутто (в г)	отход при холодной обработке в % к весу брутто		вес брутто (в г)	% отходов			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Белуга с головой <2>										

Звено с кожей и хрящами (ошпаренное):										
отварное	-	-	157	39	20	-	-	96	16 + 7 <3>	75
-"-	-	-	210	39	20	-	-	128	16 + 7 <3>	100
-"-	-	-	262	39	20	-	-	160	16 + 7 <3>	125
Звено с кожей без хрящей (ошпаренное):										
отварное, припущенное	-	-	161	44	25	-	-	90	17	75
-"-	-	-	214	44	25	-	-	120	17	100
-"-	-	-	270	44	25	-	-	151	17	125
жареное	-	-	159	44	25	-	-	89	16	75
-"-	-	-	213	44	25	-	-	119	16	100
-"-	-	-	266	44	25	-	-	149	16	125
Порционные куски с кожей без хрящей:										
припущенные	-	-	61	44 + 10 <4>	25	34	10 <5>	31	19	25
-"-	-	-	86	44 + 10 <4>	25	48	10 <5>	43	19	35
-"-	-	-	123	44 + 10 <4>	25	69	10 <5>	62	19	50
-"-	-	-	184	44 + 10 <4>	25	103	10 <5>	93	19	75
-"-	-	-	245	44 + 10 <4>	25	137	10 <5>	123	19	100
-"-	-	-	305	44 + 10 <4>	25	171	10 <5>	154	19	125
запеченные	-	-	177	44 + 10 <4>	25	99	10 <5>	89 / 94	20	75
-"-	-	-	236	44 + 10 <4>	25	132	10 <5>	119 / 125	20	100
Порционные куски без кожи и хрящей:										
припущенные	-	-	71	47 + 15 <6>	28	40	6 + 15 <7>	32	21	25
-"-	-	-	98	47 + 15 <6>	28	55	6 + 15 <7>	44	21	35
-"-	-	-	140	47 + 15 <6>	28	79	6 + 15 <7>	63	21	50
-"-	-	-	211	47 + 15 <6>	28	119	6 + 15 <7>	95	21	75
припущенные	-	-	281	47 + 15 <6>	28	159	6 + 15 <7>	127	21	100
-"-	-	-	351	47 + 15 <6>	28	198	6 + 15 <7>	158	21	125
жареные	-	-	198	47 + 15 <6>	28	112	6 + 15 <7>	89 /94	20	75
-"-	-	-	264	47 + 15 <6>	28	149	6 + 15 <7>	119 / 125	20	100
Белуга без головы <2>										
Звено с кожей и хрящами										

(ошпаренное):										
отварное	-	-	130	26	7	-	-	96	16 + 7 <3>	75
-"-	-	-	173	26	7	-	-	128	16 + 7 <3>	100
-"-	-	-	215	26	7	-	-	160	16 + 7 <3>	125
Звено с кожей без хрящей										
(ошпаренное):										
отварное, припущенное	-	-	130	31	12	-	-	90	17	75
-"-	-	-	174	31	12	-	-	120	17	100
-"-	-	-	219	31	12	-	-	151	17	125
жареное	-	-	129	31	12	-	-	89	16	75
-"-	-	-	172	31	12	-	-	119	16	100
-"-	-	-	216	31	12	-	-	149	16	125
Порционные куски с кожей без хрящей:										
припущенные	-	-	149	31 + 10 <4>	12	103	10 <5>	93	19	75
-"-	-	-	199	31 + 10 <4>	12	137	10 <5>	123	19	100
-"-	-	-	248	31 + 10 <4>	12	171	10 <5>	154	19	125
запеченные	-	-	143	31 + 10 <4>	12	99	10 <5>	89 / 94	20	75
-"-	-	-	191	31 + 10 <4>	12	132	10 <5>	119 / 125	20	100
Порционные куски без кожи и хрящей:										
припущенные	-	-	170	34 + 15 <6>	15	119	6 + 15 <7>	95	21	75
-"-	-	-	226	34 + 15 <6>	15	159	6 + 15 <7>	127	21	100
-"-	-	-	282	34 + 15 <6>	15	198	6 + 15 <7>	158	21	125
жареные	-	-	159	34 + 15 <6>	15	112	6 + 15 <7>	89 / 94	20	75
-"-	-	-	212	34 + 15 <6>	15	149	6 + 15 <7>	119 / 125	20	100
Осетр с головой										
Звено с кожей и хрящами (ошпаренное):										
отварное	160	40	160	40	20	-	-	96	16 + 7 <3>	75
-"-	213	40	213	40	20	-	-	128	16 + 7 <3>	100
-"-	267	40	267	40	20	-	-	160	16 + 7 <3>	125
Звено с кожей без хрящей										
(ошпаренное):										
отварное,	164	45	164	45	25	-	-	90	17	75

припущенное										
-"-	218	45	218	45	25	-	-	120	17	100
-"-	275	45	275	45	25	-	-	151	17	125
жареное	126	45	162	45	25	-	-	89	16	75
-"-	216	45	216	45	25	-	-	119	16	100
-"-	271	45	271	45	25	-	-	149	16	125
Порционные куски с кожей без хрящей:										
припущенные	62	45 + 10 <4>	62	45 + 10 <4>	25	34	10 <5>	31	19	25
-"-	87	45 + 10 <4>	87	45 + 10 <4>	25	48	10 <5>	43	19	35
-"-	125	45 + 10 <4>	125	45 + 10 <4>	25	69	10 <5>	62	19	50
-"-	187	45 + 10 <4>	187	45 + 10 <4>	25	103	10 <5>	93	19	75
-"-	249	45 + 10 <4>	249	45 + 10 <4>	25	137	10 <5>	123	19	100
-"-	311	45 + 10 <4>	311	45 + 10 <4>	25	171	10 <5>	154	19	125
запеченные	180	45 + 10 <4>	180	45 + 10 <4>	25	99	10 <5>	89 / 94	20	75
-"-	240	45 + 10 <4>	240	45 + 10 <4>	25	132	10 <5>	119 / 125	20	100
Порционные куски без кожи и хрящей:										
припущенные	72	48 + 15 <6>	72	48 + 15 <6>	28	40	6 + 15 <7>	32	21	25
-"-	100	48 + 15 <6>	100	48 + 15 <6>	28	55	6 + 15 <7>	44	21	35
-"-	142	48 + 15 <6>	142	48 + 15 <6>	28	79	6 + 15 <7>	63	21	50
-"-	215	48 + 15 <6>	215	48 + 15 <6>	28	119	6 + 15 <7>	95	21	75
-"-	287	48 + 15 <6>	287	48 + 15 <6>	28	159	6 + 15 <7>	127	21	100
-"-	358	48 + 15 <6>	358	48 + 15 <6>	28	198	6 + 15 <7>	158	21	125
жареные	202	48 + 15 <6>	202	48 + 15 <6>	28	112	6 + 15 <7>	89 / 94	20	75
-"-	269	48 + 15 <6>	269	48 + 15 <6>	28	149	6 + 15 <7>	119 / 125	20	100
Севрюга с головой										
Звено с кожей и хрящами (ошпаренное):										
отварное	150	36	152	37	17	-	-	96	16 + 7 <3>	75
-"-	200	36	203	37	17	-	-	128	16 + 7 <3>	100
-"-	250	36	254	37	17	-	-	160	16 + 7 <3>	125
Звено с кожей без хрящей (ошпаренное):										
отварное	152	41	155	42	22	-	-	90	17	75
-"-	203	41	207	42	22	-	-	120	17	100
-"-	256	41	260	42	22	-	-	151	17	125

припущенное	152	41	155	42	22	-	-	90	17	75
-"-	203	41	207	42	22	-	-	120	17	100
-"-	256	41	260	42	22	-	-	151	17	125
жареное	151	41	153	42	22	-	-	89	16	75
-"-	202	41	205	42	22	-	-	119	16	100
-"-	253	41	257	42	22	-	-	149	16	125
Порционные куски с кожей без хрящей:										
припущенные	58	41 + 10 <4>	59	42 + 10 <4>	22	34	10 <5>	31	19	25
-"-	81	41 + 10 <4>	83	42 + 10 <4>	22	48	10 <5>	43	19	35
-"-	117	41 + 10 <4>	119	42 + 10 <4>	22	69	10 <5>	62	19	50
-"-	175	41 + 10 <4>	178	42 + 10 <4>	22	103	10 <5>	93	19	75
-"-	232	41 + 10 <4>	236	42 + 10 <4>	22	137	10 <5>	123	19	100
-"-	290	41 + 10 <4>	295	42 + 10 <4>	22	171	10 <5>	154	19	125
запеченные	168	41 + 10 <4>	171	42 + 10 <4>	22	99	10 <5>	89 / 94	20	75
-"-	224	41 + 10 <4>	228	42 + 10 <4>	22	132	10 <5>	119 / 125	20	100
-"-	281	41 + 10 <4>	286	42 + 10 <4>	22	166	10 <5>	149 / 156	20	125
Порционные куски без кожи и хрящей:										
припущенные	68	44 + 15 <6>	69	45 + 15 <6>	25	40	6 + 15 <7>	32	21	25
-"-	93	44 + 15 <6>	95	45 + 15 <6>	25	55	6 + 15 <7>	44	21	35
-"-	132	44 + 15 <6>	135	45 + 15 <6>	25	79	6 + 15 <7>	63	21	50
припущенные	200	44 + 15 <6>	204	45 + 15 <6>	25	119	6 + 15 <7>	95	21	75
-"-	266	44 + 15 <6>	271	45 + 15 <6>	25	159	6 + 15 <7>	127	21	100
-"-	332	44 + 15 <6>	338	45 + 15 <6>	25	198	6 + 15 <7>	158	21	125
жареные	188	44 + 15 <6>	191	45 + 15 <6>	25	112	6 + 15 <7>	89 / 94	20	75
-"-	250	44 + 15 <6>	255	45 + 15 <6>	25	149	6 + 15 <7>	119 / 125	20	100
Стерлядь неразделанная <2>										
Целая с головой припущенная	-	-	1 штука	22	-	-	-	1 штука	20	1 штука
Порционными кусками с кожей:										
отварная и припущенная	-	-	53	42	14	-	-	31	20	25
-"-	-	-	76	42	14	-	-	44	20	35
-"-	-	-	109	42	14	-	-	63	20	50
-"-	-	-	162	42	14	-	-	94	20	75

-"-	-	-	216	42	14	-	-	125	20	100
-"-	-	-	269	42	14	-	-	156	20	125
жареная	-	-	153	42	14	-	-	89 / 94	20	75
-"-	-	-	205	42	14	-	-	119 / 125	20	100
Голова рыб осетровых пород (без жабер)	-	-	100	20 <8>	-	-	-	80	-	-
Визига сухая (промышленная)	В процессе варки увеличивается в весе в 3 раза, т.е. из 1 кг сухой визиги получается 3 кг вареной									

<1> Числитель - вес нетто, знаменатель - вес полуфабриката. Дополнительные продукты, расходуемые для изготовления полуфабрикатов, см. в соответствующих рецептурах.

<2> Для рыб всех размеров.

<3> 7% - отход на зачистку вареного звена и удаление хрящей. При отпуске вареной рыбы без кожи (в холодных блюдах) делается дополнительно скидка на кожу в размере 7% от веса готовой рыбы.

<4> 44%, 31%, 45%, 41%, 42% - отход при холодной обработке и ошпаривании звеном, 10% - потери при дополнительном ошпаривании порционными кусками.

<5> 10% - потери при дополнительном ошпаривании кусков с кожей.

<6> 47%, 34%, 48%, 44%, 45% - отход при холодной обработке и ошпаривании звеном с последующим удалением кожи. 15% - потери от ошпаривания кусков без кожи.

<7> 6% - отход на кожу. 15% - потери при ошпаривании кусков без кожи.

<8> Непищевые отходы.

<...>

1	2	3	4	5	6
Пассированная соломкой, ломтиками, кубиками:					
до 1 января	201	20	161	38	100
с 1 января	215	25	161	38	100
Маринованная	182	45 <5>	100	-	100
Капуста					
Белокочанная свежая сырая очищенная	125	20	100	-	100
Шинкованная, прогретая с уксусом (для салата)	139	20	111	10	100
Шинкованная, стертая с солью (для салата)	199	20 + 37 <4>	100	-	100
Варенная целыми кочанами или крупными кусками	136	20	109	8	100
Припущенная кусочками или шашками	139	20	111	10	100
Тушеная	159	20	127	21	100
Жаренная для фарша	166	20	133	25	100
Белокочанная ранняя вареная	148	20	118	15	100
Красная шинкованная, стертая с солью (для салата)	187	15 + 37 <4>	100	-	100
Брюссельская на стебле жареная	472	75	118	15	100
Обрезная вареная	182	35	118	15	100
Обрезная жареная	220	35	143	30	100
Савойская сырая очищенная	128	22	100	-	100
Савойская вареная очищенная	140	22	109	8	100
Цветная (первого сорта) вареная	185	40	111	10	100
Цветная (второго сорта) вареная	222	50	111	10	100
Цветная маринованная (в стеклотаре)	182	45 <5>	100	-	100
Рассада сырая очищенная	143	30	100	-	100
Кольраби вареная	171	35	111	10	100
Кольраби припущенная	192	35	125	20	100
Кольраби, жаренная кружочками	275	35	179	44	100
Капуста квашеная					
Тушеная	169	30	118	15	100
Жаренная для фарша	190	30	133	25	100
Лук, чеснок					
Репчатый сырой очищенный	119	16	100	-	100
Репчатый пассированный (для супов) <6>	161	16	135	26	100
Репчатый пассированный (для соусов и вторых блюд)	238	16	200	50	100
Репчатый, жаренный фри кольцами	350	16	294	66	100

Саженец, варенный целыми головками	131	20		105	5	100
Саженец, жаренный во фритюре целыми головками	193	20		154	35	100
Репчатый маринованный (в стеклотаре)	182	45	<5>	100	-	100
Зеленый очищенный	125	20		100	-	100
Зеленый парниковый очищенный	167	40		100	-	100
Зеленый пассированный	193	20		154	35	100
Порей вареный	138	24		105	5	100
Порей пассированный шинкованный	220	24		167	40	100
Чеснок очищенный	128	22		100	-	100
Петрушка (корень)						
Варенная дольками, шпалами или кубиками	140	25		105	5	100
Пассированная ломтиками, соломкой, кубиками	212	25		159	37	100
Пастернак (корень)						
Пассированный соломкой, ломтиками, кубиками	212	25		159	37	100
Сельдерей (корень)						
Пассированный ломтиками, кубиками	234	32		159	37	100
Припущенный	184	32		125	20	100
Очищенный	122	18		100	-	100
Тыква						
Вареная или припущенная	171	30		120	17	100
Жаренная ломтиками, натуральная	183	30		128	22	100
Жаренная ломтиками, запанированная в муке	179	30		125	20	100
Кабачки						
Варенные до полуготовности (с удалением семян и кожи)	166	33		111	10	100
Припущенные	191	33		128	22	100
Жаренные ломтиками, натуральные (с удалением кожи)	193	20		154	35	100
Жаренные ломтиками, запанированные в муке (с удалением кожи)	186	20		149	33	100
Ранние, жаренные ломтиками, натуральные	171	10		154	35	100
Ранние, жаренные ломтиками, запанированные в муке	166	10		149	33	100
Баклажаны						
Сырые очищенные	118	15		100	-	100
Сырые, подготовленные для фарширования	105	5		100	-	100
Жаренные кружочками, натуральные	142	5		135	26	100
Жаренные, запанированные в муке	135	5		128	22	100
Печеные в кожице, с последующей очисткой	137	-		137	27	100
Томаты						
Свежие, жаренные половинками	187	15		159	37	100
Консервированные целые <7>	200	50		100	-	100
Маринованные, соленые, красные, бурые, розовые	182	45	<5>	100	-	100
Соленые	111	10		100	-	100
Перец						
Сырой, подготовленный для фарширования	133	25		100	-	100
Сырой шинкованный (для салата)	133	25		100	-	100

Перец пассированный	171	25	128	22	100
Маринованный	200	50 <5>	100	-	100
Огурцы					
Свежие неочищенные	105	5	-	-	100
Свежие очищенные	125	20	-	-	100
Соленые неочищенные	111	10	-	-	100
Соленые очищенные	125	20	-	-	100
Соленые вареные очищенные, нарезанные дольками без сердцевины (для солянки)	197	40	118	15	100
Маринованные (в стеклотаре)	182	45 <5>	100	-	100
Маринованные (в бочковой таре)	133	25 <5>	100	-	100
Ассорти из овощей маринованных (пикули), корнишоны	182	45 <5>	100	-	100
Брюква					
Варенная или припущенная дольками или кубиками	140	22	109	8	100
Тушенная брусочками, ломтиками, кубиками	167	22	130	23	100
Пассированная соломкой, ломтиками, кубиками	167	22	130	23	100
Репа					
Варенная или припущенная кубиками, брусочками, дольками	145	25	109	8	100
Тушенная брусочками, кубиками, ломтиками	173	25	130	23	100
Пассированная соломкой, кубиками, ломтиками	173	25	130	23	100
Редис, редька, хрен					
Редис красный с ботвой	159	37	100	-	100
Редис красный обрезной (поступающий без ботвы), очищенный от кожицы	133	25	100	-	100
Белый с ботвой, очищенный от кожицы	200	50	100	-	100
Белый обрезной, очищенный от кожицы	154	35	100	-	100
Редька	143	30	100	-	100
Хрен	156	36	100	-	100
Зеленые овощи					
Салат латук, ромен, кресс	139	28	100	-	100
Шпинат вареный или припущенный	270	26	200	50	100
Щавель вареный или припущенный	263	24	200	50	100
Ревень	133	25	100	-	100
Крапива ранняя вареная	244	18	200	50	100
Петрушка, укроп	135	26	100	-	100
Сельдерей, базилик	119	16	100	-	100
Эстрагон	286	65	100	-	100
Фасоль					
Стручковая свежая, варенная дольками	127	10	114	12	100
Стручковая консервированная	167	40 <5>	100	-	100
Горошек					
Вареный (лопатки)	127	10	114	12	100
Зерна свежего гороха	109	-	109	8	100
Зеленый консервированный	154	35 <5>	100	-	100
Зеленый свежезамороженный вареный	109	-	109	8	100
Зеленый сушеный вареный	42	-	42	140 <8>	100

Кукуруза						
Кукуруза свежая в початках молочной и молочно-восковой спелости <*>	532	43		303	67	100
Вареная (початки)	111	10		100	-	100
Консервированная	167	40	<5>	100	-	100
Деликатесные и другие овощи, плоды						
Артишоки вареные	236	50		118	15	100
Спаржа вареная	156	27		114	12	100
Каперсы консервированные	200	50	<5>	100	-	100
Оливки консервированные	182	45	<5>	100	-	100
Маслины	154	35	<9>	100	-	100
Грибы						
Белые свежие вареные	175	24		133	25	100
Белые свежие жареные, мелко рубленные	263	24		200	50	100
Белые свежие жареные, нашинкованные дольками	203	24		154	35	100
Маринованные (в бочковой таре)	122	18	<5>	100	-	100
Маринованные (в стеклотаре)	133	25	<5>	100	-	100
Сушеные вареные	50	-		50	100	<8> 100
Соленые (в бочковой таре)	122	18	<5>	100	-	100
Соленые (в стеклотаре)	133	25	<5>	100	-	100
Сморчки жареные	238	16		200	50	100
Шампиньоны свежие отварные	188	24		143	30	100
Шампиньоны консервированные	133	25	<5>	100	-	100
Консервы овощные						
Овощные закусочные консервы (перец, баклажаны, томаты, фаршированные овощами или овощами с рисом; голубцы, фаршированные овощами; кабачки, баклажаны, нарезанные кружочками; икра кабачковая, баклажанная и т.п.) при отпуске порциями	105	5		100	-	100
Плоды и ягоды						
Арбуз, нарезанный на порции	111	10		100	-	100
Арбуз, очищенный от корки и семян	192	48		100	-	100
Дыня, очищенная от семян	130	23		100	-	100
Дыня, очищенная от корки и семян	156	36		100	-	100
Яблоки с удаленной семенной коробочкой	114	12		100	-	100
Яблоки с удаленной семенной коробочкой вареные, запеченные	142	12		125	20	100
Яблоки, очищенные от кожицы, с удаленной семенной коробочкой	143	30		100	-	100
Яблоки, очищенные от кожицы, с удаленной семенной коробочкой, вареные	179	30		125	20	100
Яблоки маринованные, моченые	182	45	<5>	100	-	100
Груши с удаленной семенной коробочкой	111	10		100	-	100
Груши с удаленной семенной коробочкой, вареные	139	10		125	20	100
Груши, очищенные от кожицы, с удаленной семенной коробочкой	137	27		100	-	100
Груши, очищенные от кожицы, с удаленной семенной коробочкой вареные	171	27		125	20	100
Груши маринованные	182	45	<5>	100	-	100
Айва с удаленной семенной коробочкой	114	12		100	-	100
Айва, очищенная от кожицы, с удаленной семенной коробочкой	139	28		100	-	100
Абрикосы	116	14	<9>	100	-	100

Персики	111	10 <9>	100	-	100
Слива сочинская свежая	111	10 <9>	100	-	100
Слива маринованная	182	45 <5>	100	-	100
Чернослив	133	25 <9>	100	-	100
Мирабель	118	15 <9>	100	-	100
Алыча	108	7 <9>	100	-	100
Черешня с плодоножкой	105	5 <10>	100	-	100
Вишня с плодоножкой	105	5 <10>	100	-	100
Вишня без плодоножки	102	2	100	-	100
Вишня свежая без косточки	118	15 <9>	100	-	100
Вишня маринованная	182	45 <5>	100	-	100
Кизил свежий	102	2	100	-	100
Кизил маринованный	182	45 <5>	100	-	100
Виноград	104	4 <11>	100	-	100
Виноград маринованный	200	50 <5>	100	-	100
Изюм	102	2 <12>	100	-	100
Крыжовник	102	2	100	-	100
Смородина красная	106	6	100	-	100
Смородина белая	108	7	100	-	100
Смородина черная	102	2	100	-	100
Смородина маринованная	182	45 <5>	100	-	100
Земляника садовая (клубника)	118	15	100	-	100
Земляника лесная	106	6	100	-	100
Малина	118	15	100	-	100
Ежевика	118	15	100	-	100
Брусника	111	10	100	-	100
Брусника моченая	143	30 <5>	100	-	100
Черника	102	2	100	-	100
Клюква	105	5	100	-	100
Апельсин очищенный	143	30 <13>	100	-	100
Мандарины	135	26 <13>	100	-	100
Лимоны	303	67 <16>	100	-	100
Гранаты	167	40	100	-	100
Ананасы	143	30 <13>	100	-	100
Ананас очищенный с удаленной сердцевиной, нарезанный кусочками	182	45	100	-	100
Бананы	167	40 <13>	100	-	100
Орехи					
Грецкие жареные	236	55 <14>	106	6	100
Фундук	212	50 <14>	106	6	100
Арахис	141	25 <14>	106	6	100
Фисташки	212	50 <14>	106	6	100
Миндаль	177	40 <14>	106	6	100
Миндаль очищенный	118	10 <15>	106	6	100
Каштаны очищенные	133	25 <14>	100	-	100

<*> 43% - отход на стебель, листья, волокна, пестик; 67% - потери при тепловой обработке и отход на кочерыжку.

<1> 25%, 30%, 35%, 40% - отходы при очистке картофеля соответственно сезону, 3% - потери при варке картофеля.

<2> Потери при тепловой обработке и очистке картофеля.

<3> 0,5%, 2% - потери при варке. 20%, 25% - отходы при чистке вареной моркови, свеклы.

<4> 37% - сок, отжимаемый после стирания с солью.

<5> Отход на маринад, рассол, отвар.

<6> Лук пассированный с 15% жира.

<7> 50% томатов и 50% рассола.

<8> Привар.

<9> Отход на косточку.

<10> Отход на плодоножку.

<11> Отход на горбильки.

<12> Отход на переборку.
<13> Отход на кожу.
<14> Отход дан на орехи в твердой кожице.
<15> Отход дан на мягкую кожицу.
<16> Отход при получении сока, в том числе цедра, составляет 10%.

ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ ТОВАРЫ

Ассортимент гастрономических продуктов, поступающих в предприятия общественного питания, весьма разнообразен: сельди соленые, маринованные и пряного посола, рыбы холодного и горячего копчения, всевозможные рыбные консервы, мясные копчености (окорока, грудинки и корейки свиные, различные колбасы, разнообразные виды сыров и др.).

Способы разделки гастрономических товаров в предприятиях общественного питания зависят от вида товара и способа его промышленной обработки.

Разделка продуктов рыбной гастрономии

Кету, чавычу, нерку и другие лососевые рыбы семужного посола, а также спинки - балыки всех видов рыб, кроме осетровых, разделывают на филе. Для этого их пластуют вдоль по позвоночнику, удаляют голову, позвоночную кость, срезают реберные кости с филе, плавники и режут на порции без кожи.

Балык осетровый разделывают следующим образом: срезают спинные костные чешуйки, затем балык пластуют, с филе удаляют хрящи, брюшную полость зачищают от поверхностной пленки, кожу удаляют.

Боковник белужий зачищают, т.е. срезают с поверхности тонкий слой заветревшейся мякоти, и режут на куски без кожи.

У балычка, сельди холодного копчения при разделке на тушку с костями удаляют голову вместе с плечевой костью, плавники, затем снимают кожу. При разделке сельди на мякоть удаляют голову, позвоночную и реберные кости, плавники.

Рыбец, лещ, муксун, чехонь и воблу холодного копчения разделывают на тушки без головы и кожи, но с костями. Для этого отрезают край брюшка, вынимают внутренности, удаляют голову с плечевой костью, кожу и плавники.

Омуля и жереха холодного копчения разделывают на тушки без головы и кожи, но с костями, так же как и рыбца. При разделке на филе тушку рыбы после снятия кожи пластуют, удаляют позвоночную кость, зачищают от реберных костей.

Севрюгу и осетрину горячего копчения разделывают на звенья без кожи и хрящей. Для этого срезают брюшные и спинные костные чешуйки и плавники. Затем рыбу пластуют, удаляют хрящи и снимают кожу. У мелкой рыбы кожу снимают без пластования, а хрящи удаляют при нарезке рыбы.

У трески, окуня морского, омуля, угря, сома горячего копчения при использовании целиком удаляют голову с плечевой костью, кожу и плавники. При разделке рыб горячего копчения на мякоть с обезглавленной тушки снимают кожу, удаляют плавники и кости.

У сельди соленой, пряного посола и маринованной при разделке на тушку без головы и кожи, но с костями после удаления головы с плечевой костью срезают край брюшка, удаляют внутренности и снимают кожу вместе со спинным плавником. При разделке сельди на филе отрезают голову, край брюшка, удаляют внутренности, плавники, кожу, позвоночную и реберные кости. Сельдь с головой без кожи и костей разделывают так же, как на филе, оставив при тушке голову сельди без жабер и хвостовой плавник.

Омуль соленый разделывают так же, как сельдь.

У салаки и кильки соленых и пряного посола при разделке на тушки без головы отрезают часть брюшной полости, удаляют внутренности, снимают кожу, а затем отрезают голову и плавники. Разделывают тушку на филе так же, как указано выше, только после снятия кожи рыбу пластуют, удаляют позвоночную и реберную кости. При разделке салаки и кильки на тушки с головой и кожей удаляют внутренности, грудной плавник и жабры.

В таблице нормы отходов на сельдь рассчитаны с содержанием в ней икры (молоки) не более 5%. При поступлении сельди с большим количеством икры установленные нормы отходов могут быть увеличены, но не более чем до 15%. В этих случаях фактическое содержание отходов определяется опытными проработками и оформляется актами в установленном порядке.

Разделка колбасных изделий, окороков, мясных копченостей

Колбасы и зельцы перед нарезкой зачищают от оболочек; кроме того, у них срезают наплывы.

В нормативах расхода сырья на все виды колбас, зельцев, сосисок, сарделек предусмотрены отходы на оболочку, зачистку и на неучтенные потери при нарезке. Кроме того, на колбасы, мясные хлебцы, зельцы, сосиски, сардельки материально ответственным лицам, связанным с подготовкой товаров к продаже, представляется дополнительная торговая скидка на шпагат и узлы в размерах, предусмотренных Приказом МТ СССР N 187 от 25.10.1968. На карбонат, ветчину в форме, буженину, поступающие завернутыми в целлофан, промышленность дает скидку (Приказ МТ СССР от 26.11.1958 N 459).

Варено-копченые окорока перед нарезкой зачищают от шкуры, верхней корочки, костей, а затем разделывают.

Сырокопченые окорока зачищают от засохших поверхностных корочек; шкуру удаляют в процессе нарезки.

Ветчину в рулетах с кожей и костями обрабатывают так же, как вареный окорок.

Свиную копченую грудинку и корейку используют в предприятиях общественного питания в сыром и вареном виде.

Шкура и кости с сухожилиями от копченостей относятся к отходам, годным для пищевого использования.

Зачистка сыров

Сыры зачищают от корок, клейма, остатков обертки, фольги, различных повреждений и т.д. К отходам относится также рассол, вытекающий при нарезке брынзы и прочих рассольных сыров.

Крошка, образующаяся при нарезке сыров, является полноценным продуктом и включена в нормы их выхода. Ее используют при изготовлении блюд (на посыпку при запекании, при отпуске отварных макарон и т.п.).

* * *

Ниже приводятся нормы отходов на наиболее распространенные способы разделки гастрономических товаров, дается расчет расхода их для различных выходов готовых изделий. Если при расходе рыбной гастрономии дана одна норма отходов, ее следует применять для рыб всех размеров, а также не подразделяемых по размерам.

Таблица 20

РАСЧЕТ РАСХОДА СЫРЬЯ И ВЫХОДА ГАСТРОНОМИЧЕСКИХ ПРОДУКТОВ

Наименование продуктов и способы кулинарной разделки	Отходы при холодной обработке в % к весу брутто	Выход готовых изделий (весом нетто, г)							
		100	75	50	40	30	25	20	15
		Нормы закладки сырья (весом брутто, г)							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Рыботовары семужного, пряного и простого посола									
Лосось куринский - на филе (мякоть)	31	145	109	72	58	43	36	29	22
Лосось каспийский, балтийский, озерный - на филе (мякоть)	35	154	115	77	62	46	38	31	23
Лох всех водоемов - на филе (мякоть)	40	167	125	83	67	50	42	33	25
Семга всех размеров - на филе (мякоть)	28	139	104	69	56	42	35	28	21
Кета, горбуша, чавыча, кижуч, нерка потрошеные с головой - на филе (мякоть)	35	154	115	77	62	46	38	31	23
Кета, чавыча - пласт необезглавленный - на филе (мякоть)	40	167	125	83	67	50	42	33	25
Сельдь соленая, пряного посола <2>,									

маринованная неразделанная, целиком, с головой (без жабер), без кожи, позвоночной и реберных костей:									
крупная	33		149	112	75	60	45	37	30	22
средняя	34		152	114	76	61	45	38	30	23
мелкая	35		154	115	77	62	46	38	31	23
без головы и кожи, с костями:									
крупная	38		161	121	81	65	48	40	32	24
средняя	40		167	125	83	67	50	42	33	25
мелкая	42		172	129	86	69	52	43	34	26
филе (мякоть):									
крупная	50		200	150	100	80	60	50	40	30
средняя	52		208	156	104	83	63	52	42	31
мелкая	54		217	163	109	87	65	54	43	33
Сельдь зябреная:									
целиком, с головой, без кожи, позвоночной и реберных костей	35		154	115	77	62	46	38	31	23
без головы и кожи, с костями	36		156	117	78	63	47	39	31	23
филе (мякоть)	41		169	127	85	68	51	42	34	25
Сельдь обезглавленная - на филе (мякоть):									
крупная	36		156	117	78	63	47	39	31	23
средняя	37		159	119	79	63	48	40	32	24
мелкая	38		161	121	81	65	48	40	32	24
Сельдь сосвинская:									
без головы, внутренностей, с кожей и костями	15		118	88	59	47	35	29	24	18
филе (мякоть)	24		132	99	66	53	39	33	26	20
Омуль неразделанный:									
целиком, с головой, без кожи	20		125	94	63	50	38	31	25	19
без головы и кожи	30		143	107	71	57	43	36	29	21
филе (мякоть)	38		161	121	81	65	48	40	32	24
Салака пряного посола (бочковая):									
неразделанная	10	<1>	111	83	56	44	33	28	22	17
без головы и внутренностей	40		167	125	83	67	50	42	33	25
филе (мякоть)	50		200	150	100	80	60	50	40	30
Хамса, килька, тюлька простого и пряного посола (бочковая):									
неразделанные	10	<1>	111	83	56	44	33	28	22	17
без головы и внутренностей	34		152	114	76	61	45	38	30	23
Рыба холодного копчения									
Лосось и лох всех водоемов - потрошеные с головой филе (мякоть)	35		154	115	77	62	46	38	31	23
Горбуша - с головой потрошеная:									
без головы, кожи, позвоночной и реберных костей	42		172	129	86	69	52	43	34	26
Кета, чавыча (пласт филе):									
филе (мякоть)	40		167	125	83	67	50	42	33	25
Сиг неразделанный:									
без головы и кожи, с костями	33		149	112	75	60	45	37	30	22
Лещ неразделанный:									
без головы и кожи, с костями:									
крупный	46		185	139	93	74	56	46	37	28
средний	48		192	144	96	77	58	48	38	29
мелкий	50		200	150	100	80	60	50	40	30
Муксун неразделанный:									
без головы и кожи, с костями	30		143	107	71	57	43	36	29	21
Омуль неразделанный:									
без головы, внутренностей и кожи, с костями	34		152	114	76	61	45	38	30	23
филе (мякоть)	48		192	144	96	77	58	48	38	29
Жерех неразделанный:									

без кожи и головы, с костями	30	143	107	71	57	43	36	29	21
филе (мякоть)	45	182	136	91	73	55	45	36	27
Усач неразделанный:									
без головы и кожи, с костями	25	133	100	67	53	40	33	27	20
Чехонь неразделанная:									
без головы и кожи, с костями	46	185	139	93	74	56	46	37	28
Вобла неразделанная:									
без головы и кожи, с икрой	47	189	142	94	75	57	47	38	28
Скумбрия дальневосточная, потрошеная без головы, без кожи, с костями:	13	115	86	57	46	34	29	23	17
филе (мякоть)	26	135	101	68	54	41	34	27	20
Сом пласт обезглавленный:									
на филе (мякоть)	24	132	99	66	53	39	33	26	20
Сельдь неразделанная:									
без головы и кожи, с костями:									
крупная	30	143	107	71	57	43	36	29	21
средняя	35	154	115	77	62	46	38	31	23
мелкая	40	167	125	83	67	50	42	33	25
филе (мякоть):									
крупная	40	167	125	83	67	50	42	33	25
средняя	45	182	136	91	73	55	45	36	27
мелкая	50	200	150	100	80	60	50	40	30
Сельдь - балычок с головой:									
филе (мякоть)	35	154	115	77	62	46	38	31	23
Балычные изделия									
Спинки балыков при разделке на мякоть:									
осетровые и севрюжьи	23	130	97	65	52	39	32	26	19
белорыбьи	24	132	99	66	53	39	33	26	20
нельмы	33	149	112	75	60	45	37	30	22
лососей дальневосточных	26	135	101	68	54	41	34	27	20
усача	28	139	104	69	56	42	35	28	21
муксуна, омуля, чира	33	149	112	75	60	45	37	30	22
кеты, чавычи, нерки	26	135	101	68	54	41	34	27	20
Балычок морского окуня - без кожи, с костями	15	118	88	59	47	35	29	24	18
Теша - при разделке на мякоть:									
белорыбицы, нельмы, лососей	24	132	99	66	53	39	33	26	20
осетровая	17	120	90	60	48	36	30	24	18
белужья	14	116	87	58	47	35	29	23	17
Боковник - при разделке на мякоть:									
белужий	14	116	87	58	47	35	29	23	17
осетровый, севрюжий	21	127	95	63	51	38	32	25	19
Рыба горячего копчения									
Севрюга потрошеная обезглавленная звено - мякоть	28	139	104	69	56	42	35	28	21
Осетр потрошеный обезглавленный звено - мякоть	25	133	100	67	53	40	33	27	20
Угорь с головой потрошеный:									
без головы, кожи и хвоста	15	118	88	59	47	35	29	24	18
филе (мякоть)	35	154	115	77	62	46	38	31	23
Треска, пикша, сайда потрошеные обезглавленные, при разделке на мякоть:									
крупная	35	154	115	77	62	46	38	31	23
мелкая	40	167	125	83	67	50	42	33	25
Окунь морской потрошеный, обезглавленный, при разделке на мякоть:									
крупный	25	133	100	67	53	40	33	27	20

мелкий	35	154	115	77	62	46	38	31	23
Омуль неразделанный:									
без головы и кожи	30	143	107	71	57	43	36	29	21
филе (мякоть)	40	167	125	83	67	50	42	33	25
Сом потрошеный:									
филе (мякоть)	30	143	107	71	57	43	36	29	21
Лещ неразделанный:									
филе (мякоть)	30	143	107	71	57	43	36	29	21
Рыба вяленая									
Вобла неразделанная:									
без головы и кожи, с икрой	40	167	125	83	67	50	42	33	25
Усач с головой потрошеный:									
без головы и кожи	25	133	100	67	53	40	33	27	20
Рыботовары прочие									
Минога жареная промышленной выработки:									
без головы и хвоста <3>	6	106	80	53	43	32	27	21	16
Рыбные пресервы (в банках)									
Килька, хамса, тюлька:									
целиком, без рассола и пряностей	25	133	100	67	53	40	33	27	20
без головы и внутренностей	45	182	136	91	73	55	45	36	27
мякоть	55	222	167	111	89	67	56	44	33
Салака пряного посола:									
целиком, без рассола и пряностей	25	133	100	67	53	40	33	27	20
без головы и внутренностей	55	222	167	111	89	67	56	44	33
Пресервы в горчичном соусе:									
при отпуске порциями с соусом	5	105	79	53	42	32	26	21	16
при отпуске порциями без соуса (роль-мопс)	20	125	94	63	50	38	31	25	19
Рыбные консервы									
Консервы в собственном соку	5	105	79	53	42	32	26	21	16
Консервы в масле (шпроты, сардины, корюшка, ряпушка и др.):									
при отпуске порциями вместе с маслом	5	105	79	53	42	32	26	21	16
Консервы в томатном соусе (частик крупный, мелкий, осетровые, треска, бычки и др.):									
при отпуске порциями с соусом	5	105	79	53	42	32	26	21	16
Крабы <4>	20	125	94	63	50	38	31	25	19

<1> При использовании сельди специального баночного посола следует дополнительно учитывать отход на тузлук в размере 15% к весу брутто (вместе с рассолом).

<2> На переборку и промывку.

<3> Вес желе в норму отхода не включен, так как на него дает скидку промышленность.

<4> Отход на бумагу и сок.

Наименование продуктов	Отходы при холодной обработке в % к весу	Выход готовой продукции в % к весу брутто	Выход готовых изделий (весом нетто, г)						
			100	75	50	40	30	25	20
			Нормы закладки сырья						

	брутто		(весом брутто, г)						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Колбасные изделия и свинокопчености									
Колбасы фаршированные (глазированная, харьковская, слоеная, экстра, языковая, прессованная)	3	97	103	77	52	41	31	26	21
Колбасы вареные (любительская, столичная, белорусская, телячья, краснодарская, докторская, отдельная, московская, ветчинно-рубленая, тбилисская, свиная, особая, чайная, говяжья, баранья, закусочная, чесноковая)	3	97	103	77	52	41	31	26	21
Колбасы полукопченые и варено-копченые (полтавская, краковская, киевская, тбилисская, домашняя, свиная, украинская, семипалатинская и др.)	2,5	97,5	103	77	51	41	31	26	21
Колбасы сырокопченые (свиная, советская, деликатесная, польская, брауншвейгская, тамбовская, московская, любительская, украинская, угличская и др.)	2,0	98	102	77	51	41	31	26	20
Колбасы ливерные (яичная, вареная, копченая, обыкновенная)	5	95	105	79	53	42	32	26	21
Мясные хлебцы	1	99	101	76	51	40	30	25	20
Зельцы (русский, деликатесный, красный, белый)	2	98	102	77	51	41	31	26	20
Карбонат, буженина	1,5	98,5	102	76	51	41	30	25	20
Сосиски (молочные, любительские, свиные, русские, говяжьи, бараньи)	2,5	97,5	103	77	51	41	31	26	21
Сардельки (говяжьи, свиные)	2,5	97,5	103	77	51	41	31	26	21
Окорока сырокопченые (со шкурой), используемые в сыром виде:									
тамбовский, московский	19	81	123	93	62	49	37	31	25
советский, сибирский	17	83	121	90	60	48	36	30	24
используемые в вареном виде:									
тамбовский	15 <1> + 24 <2>	65	155	116	77	62	46	39	31
московский, воронежский	15 <1> + 24 <2>	65	155	116	77	62	46	39	31
советский	15 <1> + 24 <2>	65	155	116	77	62	46	39	31
сибирский	15 <1> + 24 <2>	65	155	116	77	62	46	39	31
Окорока копчено-вареные и вареные (со шкурой):									
московский, тамбовский, воронежский и лопатка	24	76	132	99	66	53	39	33	26
Окорока копчено-вареные и вареные (без шкуры):									
московский и тамбовский	20	80	125	94	63	50	38	31	25
Рулеты ленинградский, белорусский, ростовский копчено-вареные (со шкурой и костями)	12	88	114	85	57	45	34	28	23
Рулеты ленинградский, белорусский, ростовский вареные (со шкурой, без костей)	8	92	109	82	54	43	33	27	22
Рулет советский вареный	4	96	104	78	52	42	31	26	21

(без шкуры и костей)									
Корейка копченая:									
используемая в сыром виде	20	80	125	94	63	50	38	31	25
используемая в вареном виде (без шкуры и костей)	5 <1> + 20 <2>	76	132	99	66	53	39	33	26
используемая в вареном виде (со шкурой без костей)	5 <1> + 7 <2>	88	113	85	57	45	34	28	23
Грудинка копченая:									
используемая в сыром виде (без шкуры и костей)	22	78	128	96	64	51	38	32	26
используемая в вареном виде (без шкуры и костей)	5 <1> + 22 <2>	74	135	101	67	54	41	34	27
используемая в вареном виде (со шкурой без костей)	5 <1> + 8 <2>	87	115	86	58	46	34	29	23
Бекон копченый:									
используемый в сыром виде	13	87	115	86	57	46	34	29	23
используемый в вареном виде	5 <1> + 13 <2>	83	121	91	60	48	36	30	24
Шпик	4	96	104	78	52	42	31	26	21
Ветчинная шейка и колбаса:									
филейная	2,5	97,5	103	77	51	41	31	26	21

<1> Потери при варке, отнесенные к весу сырокопченых продуктов.

<2> Отходы при разборке, отнесенные к весу вареных продуктов.

Примечание: К отходам при холодной обработке, указанным в графе 2, относятся: у колбасных изделий - оболочки, зачистка, неучтенные потери при нарезке; у сосисок и сарделек - искусственная оболочка, зачистка наплывов, сломанных батончиков и других дефектов; у копченостей, окороков, рулетов, ветчины - шкура, кости с прилегающими сухожилиями, зачистка заветрившейся и подсохшей поверхностной корочки.

Наименование продуктов	Отходы при холодной обработке в % к весу брутто	Выход готовых изделий (весом нетто, г)						
		100	75	50	30	25	20	15
		Нормы закладки сырья (весом брутто, г)						
Сыры								
Советский	6	106	80	53	32	27	21	16
Швейцарский, эмментальский, алтайский, чеддер, горный алтай	8	109	82	54	33	27	22	16,5
Голландский, пионер	8	109	82	54	33	27	22	16,5
Московский, ярославский	7	108	81	54	32	27	21,5	16
Российский, волжский, угличский	6	106	80	53	32	27	21	16
Латвийский	12	114	85	57	34	28	23	17
Степной, костромской, пошехонский	4	104	78	52	31	26	21	15,5
Рокфор	6	106	80	53	32	27	21	16,0
Брынза и прочие рассольные сыры	4	104	78	52	31	26	21	15,5
Копченые и плавленые сыры	4	104	78	52	31	26	21	15,5

Таблица 21

НОРМЫ ПОТЕРЬ ПРИ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКЕ БЛЮД И МУЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ

Наименование блюд и мучных изделий	Потери, % к весу полуфабрикатов

1	2
Блюда из овощей	
Котлеты:	
морковные	15
капустные	20
картофельные	10
Картофельные зразы	10
Крокеты картофельные	10
Шницель из капусты	20
Картофель, запеченный на сковороде в сметанном соусе	10
Грибы, запеченные на сковороде в сметанном соусе	10
Пирожки картофельные	10
Запеканка:	
капустная	15
картофельная	10
из тыквы	15
из разных овощей	15
морковная	15
Пудинг:	
из овощей	10
из моркови	10
Солянка овощная на сковороде с капустой	10
Кабачки, запеченные под молочным соусом	10
Артишоки, запеченные под молочным соусом	10
Помидоры фаршированные	10
Кабачки фаршированные	10
Рулет картофельный с овощами	10
Ватрушки картофельные	15
Тыква, запеченная с яйцом	15
Капуста цветная, запеченная под молочным соусом	15
Перец фаршированный	20
Голубцы овощные	20
Баклажаны фаршированные	20
Картофель, запеченный с яйцом	10
Картофельное пюре, запеченное на сковороде	10
Картофель тушеный с овощами	20
Картофель тушеный с луком и грибами	20
Рагу из овощей	20
Свекла, тушенная в сметане	12
Блюда из творога и яиц	
Сырники:	15
из творога	15
-"- с картофелем	15
-"- с морковью	15
-"- с тмином	15
Пудинг из творога	15
Запеканка из творога	15
Вареники:	
с творогом	5 <1>
ленивые	5 <1>
Блинчики с творогом	35 + 10 <2>
Блинчики с творогом в сухарях	35 + 10 <2>
Яичница:	
натуральная	12
с ветчиной	12
со шпиком	12
с колбасой	12
с сыром	12
с грудинкой	12

с сельдью	10
с сосисками	15
на ржаном хлебе	15
с фасолью	15
с овощами	15
с помидорами	20
с баклажанами	20
с жареным картофелем	20
с кабачками	26
с грибами	30
Яйца фри	10
Омлет:	
натуральный	8
со шпиком	8
с сыром	8
с зеленым луком	8
с капустой	8
натуральный из меланжа	8
из меланжа с ветчиной	8
из меланжа с грудинкой	8
из меланжа с колбасой	8
из яичного порошка натуральный	12
из яичного порошка с ветчиной	12
из яичного порошка с колбасой	12
из яичного порошка с грудинкой	12
из омлетного порошка	12
фаршированный ветчиной	12
Омлет:	
фаршированный колбасой	12
фаршированный сосисками	12
фаршированный куриной печенкой	12
фаршированный мясом	12
с жареным картофелем	17
с морковью	17
с помидорами	20
с кабачками	20
с грибами	20
с кашей	13
Яичница драчена	20
Яйца "в мешочек" сваренные, без скорлупы	10
Яйца, запеченные под молочным соусом	10
Яичные котлеты	7
Яичная каша:	
из свежих яиц	13
из меланжа	13
из яичного порошка	13
с гренками	13
с сыром	13
Яичная каша:	
с овощами	13
с мясными продуктами	13
Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий	
Пшенник с изюмом	10
Запеканка:	
пшенная с тыквой	10
рисовая	10
манная	10
Каша манная с фруктами	10
Крупеник:	
из гречневой крупы	15
из пшеничной крупы	15
Пудинг рисовый	15

Биточки:	
пшенные	10 <3>
пшенные	12 <4>
ячневые	10 <3>
ячневые	12 <4>
манные	10 <3>
манные	12 <4>
Котлеты рисовые	10
Макаронник	15
Макароны запеченные:	
с яйцом (откидные)	8
с сыром (откидные)	10
Запеканка из фасоли и картофеля	19
Блюда из мяса и мясопродуктов	
Грудинка телячья фаршированная жареная <5>	20
То же, баранья <5>	20
Почки в соусе с ветчиной и грибами	15
Картофельная запеканка с мясом	15
То же, с ливером	15
Макаронник с мясом	15
То же, с ливером	15
Кабачки, фаршированные мясом	10
Баклажаны с мясом	10
Помидоры с мясом	10
Голубцы с мясом и рисом	10
Говядина с соусом луковым	10
Солянка сборная на сковороде с капустой	20
Телятина жареная, запеченная под молочным соусом	12
Блинчики с мясом	35 + 10 <6>
Мучные изделия	
Пирожки:	
из кислого теста	10
из сдобного пресного теста	10
из слоеного теста	15
Расстегай:	
с мясом	10
с рыбой	10
закусочные	17
Ватрушки:	
из кислого теста	15
из пресного сдобного теста	15
из слоеного теста	15
Кулебяка:	
из кислого теста	10
из слоеного теста	15
Булочки	14
Блины	25
Пирожки блинчатые жареные	35 + 10 <6>
Оладьи	15
Пельмени отварные с маслом	10 <1>
Вареники (с вишней, яблоками, повидлом)	8 <1>
Пельмени, запеченные с сыром	18
Блинчики (с вареньем, с яблоками)	35 + 10 <6>

<1> Привар.

<2> 35% - потери при приготовлении блина; 10% - потери при жареньи фаршированного блинчика.

<3> Биточки с яйцом.

<4> Биточки без яйца.

<5> Фаршированная рисом с печенкой, гречневой кашей или макаронами.

<6> 35% - потери при приготовлении самого блина, 10% - потери при жареньи фаршированного блинчика.

II. НОРМЫ ВЗАИМОЗАМЕНЯЕМОСТИ ПРОДУКТОВ ПРИ ИЗГОТОВЛЕНИИ БЛЮД

Нормы взаимозаменяемости продуктов при изготовлении блюд составлены исходя из требований ГОСТов и РТУ, предъявляемых к качеству этих продуктов, с учетом предусмотренных для них норм отходов при холодной обработке.

При пользовании этими нормами следует иметь в виду, что пищевая ценность некоторых взаимозаменяемых продуктов не одинакова. Так, например, качество сушеных овощей значительно ниже качества свежих, так как в процессе сушки овощи теряют такие ценные вещества, как витамины С и А. Поэтому при использовании сушеных овощей необходимо восполнять недостаток витаминов. Для этого вводят в меню блюда, богатые витаминами, - кисель, напитки из шиповника, натуральные соки из фруктов, томатов и т.п. При отсутствии этих продуктов необходимо витаминизировать пищу препаратами витаминов в соответствии с действующей инструкцией.

Таблица 22

Наименование заменяемых продуктов	Вес брутто, кг	Наименование заменяющих продуктов	Эквивалентный вес брутто, кг	Примечания
1	2	3	4	5
Молоко цельное	1	Молоко сгущенное без сахара (стерилизованное)	0,45	В супах, соусах, сладких блюдах, мучных изделиях и напитках
Молоко цельное	1	Молоко цельное сгущенное с сахаром (с уменьшением нормы закладки сахара на 0,176 кг)	0,4	В сладких блюдах, мучных изделиях и напитках
Молоко цельное	1	Молоко сухое цельное	0,13	В кондитерских и кулинарных изделиях
Молоко цельное	1	Молоко сухое обезжиренное (с добавлением жира 0,03 кг)	0,1	В мучных изделиях
Молоко цельное	1	Сливки сгущенные (с уменьшением жира на 0,06 кг и сахара на 0,18 кг)	0,49	В напитках, молочных кашах, мучных изделиях
Молоко цельное	1	Сливки сухие (с уменьшением жира на 0,21 кг)	0,35	То же
Сливки свежие 10-процентные	1	Сливки свежие 20-процентные	0,5	В молочных супах и кашах, напитках, мучных изделиях
Сливки свежие 10-процентные	1	Сливки свежие 35-процентные	0,35	То же
Сливки свежие 10-процентные	1	Сливки сухие	0,1	-"-
Сливки свежие 10-процентные	1	Молоко цельное	3	-"-
Сметана 30-процентная	1	Сметана сухая	0,46	В супах, соусах
Творог жирный	1	Творог полужирный	0,9	В кулинарных и

10-процентный		(с добавлением жира 0,1 кг)		кондитерских изделиях
Творог жирный 18-процентный	1	Творог нежирный (с добавлением жира 0,18 кг)	0,82	В мучных кондитерских и кулинарных изделиях
Яйца без скорлупы	1	Меланж	1	То же
Яйца без скорлупы	1	Яичный порошок	0,28	-"-
Яйца без скорлупы	1	[Желтки	0,35]	-"-
	1	[Белки	0,65]	-"-
Раки речные	1	Креветки	1	В холодных и вторых горячих рыбных блюдах
Крабы консервированные (без бумаги и сока)	1	Раковые шейки	1	То же
Визига сырая	1	Визига вяленая	0,25	В супах и фаршах
Масло топленое	1	Масло сливочное	1,2	В фаршах, блинах, оладьях и для заправки кулинарных изделий
Масло топленое	1	Маргарин столовый, сливочный	1,2	То же
Масло топленое	1	Масло сливочное соленое	1,22	-"-
Масло топленое	1	Жиры топленые: свиной, бараний, говяжий	1,0	-"-
Масло подсолнечное нерафинированное	1	Масло подсолнечное рафинированное	1	В холодных блюдах
Масло подсолнечное	1	Масло арахисовое, кукурузное, соевое, хлопковое	1	В холодных блюдах и мучных изделиях
Маргарин сливочный	1	Маргарин столовый, молочный, безмолочный	1	В мучных изделиях из дрожжевого теста и кулинарных изделиях
Маргарин столовый	1	Масло растительное	0,84	В тесте для простых пирогов, в супах из бобовых
Кулинарный жир	1	Жиры топленые: свиной, бараний, говяжий	1	Для пассирования овощей в супах, для жаренья мясных, рыбных, овощных и других изделий <*>
Кулинарный жир	1	Подгидрированное подсолнечное масло	1	В овощных, крупяных изделиях
Масло растительное	1	Подгидрированное подсолнечное масло	1	Для жаренья овощных и рыбных изделий
Жиры топленые: свиной, говяжий, бараний	1	Жир топленый домашней птицы	1	В кулинарных изделиях, паштетах, каше гречневой, пшенной и др.
Сало-сырец домашней птицы	1	Жир топленый домашней птицы	0,8	То же
Жир топленый домашней птицы	1	Сало-сырец домашней птицы	1,25	-"-
Топленые жиры (говяжий, бараний)	1	Сало-сырец домашней птицы	1,25	В супах, кашах, картофельных и мясных блюдах, в блюдах из птицы
Сало-сырец свиное	1	Сало-сырец домашней птицы	1	В изделиях из рубленого

				натурального мяса и котлетной массы
Масло сливочное	1	Сало-сырец куриное	1,03	Для рассыпчатых каш, отварного и жареного картофеля
Масло сливочное	1	Маргарин сливочный	1	
Картофель свежий <1>	1	Картофель сушеный	0,2	
Свекла свежая	1	Свекла сушеная	0,11	
Свекла свежая	1	Свекла консервированная или маринованная	1,4	
Морковь свежая	1	Морковь сушеная	0,1	
Морковь свежая	1	Морковь консервированная	1,4	В холодных закусках для гарниров и приготовления блюд
Белые коренья свежие (петрушка, сельдерей, пастернак)	1	Белые коренья сушеные	0,05	
Репа свежая	1	Брюква свежая	1	
Брюква, репа	1	Кольраби	1	В гарнирах, заправочных супах и других блюдах
Капуста свежая белокочанная	1	Капуста сушеная	0,1	
Капуста цветная свежая	1	Капуста цветная консервированная	1	В салатах, первых, вторых блюдах, гарнирах
Лук репчатый свежий	1	Лук репчатый сушеный	0,15	
Лук репчатый свежий	1	Лук репчатый консервированный или маринованный	1,3	В холодных закусках
Лук репчатый свежий	1	Лук зеленый свежий	1,2	
Лук зеленый	1	Лук репчатый свежий	0,96	Для супов, салатов
Лук-порей	1	Лук зеленый	1	
Салат зеленый	1	Зелень петрушки, сельдерея	1	Для оформления блюд
Щавель свежий	1	Щавель-пюре консервированный	0,4	В зеленых щах
Шпинат свежий	1	Шпинат-пюре консервированный	0,4	То же
Спаржа свежая	1	Спаржа консервированная	1,16	
Помидоры свежие	1	Томат-пюре 12-процентный	0,3	В супах, соусах, при тушении овощей
Помидоры свежие	1	Томат-пюре 15%-ный	0,26	То же
Помидоры свежие	1	Томатный сок	0,7	-"-
Помидоры свежие	1	Помидоры сушеные	0,06	-"-
Помидоры свежие	1	Томаты консервированные или маринованные	1,6	В холодных блюдах и гарнирах
Огурцы соленые	1	Помидоры соленые	1	В салатах, винегретах
Огурцы соленые	1	Огурцы консервированные или маринованные (в стеклотаре)	1,6	В салатах, винегретах, соусах, супах
Пикули маринованные	1	Патиссоны маринованные	1	В холодных блюдах
Горошек зеленый консервирован-	1	Горошек зеленый свежемороженый	0,72	

ный				
Брусника	1	Клюква	1	В салатах из капусты, сладких блюдах
Урюк сушеный	1	Курага, кайса	0,75	В пудингах, соусах, сладких блюдах и кондитерских изделиях
Изюм, кишмиш	1	Цукаты, кайса, курага	1	В пудингах, соусах, сладких блюдах и кондитерских изделиях
Грибы белые свежие	1	Шампиньоны свежие	1	В супах, соусах, вторых блюдах, фаршах
Миндаль	1	Орехи грецкие	1,3	В кондитерских изделиях (кроме изделий, вырабатываемых по промышленной рецептуре)
Миндаль	1	Орехи фундук	1,2	То же
Миндаль	1	Орехи арахис	0,8	-"-
Ядро ореха (грецкого, фундук и др.)	1	Ядро сладких косточек (абрикосовых, урюковых)	1	-"-
Сухари панировочные пшеничные из муки 1-го сорта	1	Хлеб пшеничный из муки не ниже 1-го сорта	1,56	Для панирования изделий
Горох лущеный	1	Горох нелущеный	1,1	
Мед, патока	1	Инвертный сироп	1,1	
Сахар	1	Мед	1,25	В киселях, компотах, муссах, желе
Сахар	1	Сахарный сироп, содержащий 50% сахара	2	В кондитерских изделиях
Сахар	1	Глюкоза рафинированная	1,5	
Сахарная пудра	1	Сахар-рафинад	1	
Повидло, джем	1	Мармелад	0,8	
Повидло, джем	1	Варенье без косточек	1	
Цукаты	1	Мармелад (фруктово-ягодный, формовой), пат, апельсинные и лимонные дольки	1	В пирожных и тортах
Крахмал картофельный	1	Крахмал кукурузный (маисовый)	1,5	В киселях, молочных и кондитерских изделиях
Крахмал картофельный сухой (20%-ной влажности)	1	Крахмал картофельный сырец (50-процентной влажности)	1,6	
Крахмал картофельный	1	Мука пшеничная	1	В печенье, бисквите
Дрожжи прессованные	1	Дрожжи сухие	0,25	В мучных изделиях
Чай черный рассыпчатый	1	Чай черный плиточный	1	
Кофе натуральный	1	Кофе растворимый без осадка	0,35	
Ваниль (натуральная)	1	Ванилин	0,04	
Ванилин	1	Ванильный сахар	20	
Ванилин	1	Ванильный спирт	1,5	
Анис	1	Тмин, бадьян	1	
Барбарис	1	Соусы нашараби,	20	Для шашлыков и

сушеный		ткемали		других национальных блюд
Уксус 3%-ный	1	Уксус 6-процентный	0,5	При заправке первых
Кислота лимонная	1	Кислота виннокаменная	1	блюд, при изготовлении растворов уксуса, для маринадов
Уксус 3%-ный	1	Уксус 9-процентный	0,33	При изготовлении
Уксус 3%-ный	1	Уксус 12-процентный	0,25	растворов уксуса в
Уксус 3%-ный	1	Уксусная эссенция 80-процентная	0,04	концентрациях, указанных в рецептурах
Уксус 3%-ный	1	Кислота лимонная	0,03	(разведение см. выше)
Томат-пюре 12-процентный	1	Томат-пюре 15-процентный	0,8	
Томат-пюре 12-процентный	1	Томат-пюре 20-процентный	0,6	
Томат-пюре 12-процентный		Томат-паста 27 - 32-процентный	0,4	
Томат-пюре 12-процентный	1	Томат-паста 35 - 40-процентный	0,3	
Томат-пюре 12-процентный	1	Помидоры свежие	3	
Соус томатный острый	1	Соус "Кубанский"	1	
Соус "Южный"	1	Соус "Восток", "Московский", "Любительский", "Столовый", "Томатный соевый"	1	В солянках
Маслины	1	Оливки	1	В солянках
Мадера	1	Портвейн	1	В соусах
Сок томатный натуральный	1	Томат-пюре 12-процентный	0,5	
Сок томатный натуральный	1	Томат-пюре 15-процентный	0,4	
Сок томатный натуральный	1	Томат-паста 27 - 32-процентный	0,3	
Желатин	1	Агар-агар	0,4	В кондитерских изделиях
Барбарис в зернах	1	Гранатовый сок	1	В соответствующих блюдах национальной кухни
Ягоды ткемали	1	Ткемали лаваш (лаваш кислый)	0,25	В блюдах национальной кухни
Котлетное мясо говяжье	1	Котлетное мясо баранины	1	
Котлетное мясо говяжье	1	Котлетное мясо свиное	1	

<*> Жир восточный и маргагуселин не применяют для жаренья рыбных, крупяных, творожных, макаронных и некоторых овощных изделий (котлеты морковные, свекольные, капустные, запеканки и т.п.).

<1> Здесь и далее предусмотрены овощи весом брутто.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ

Сухое молоко. Для получения одного литра восстановленного молока берут (в зависимости от сорта) 110 - 130 г просеянного молочного порошка и 900 г кипяченой воды (60 - 70 °С). При температуре воды выше 70 °С белки молочного порошка свертываются и растворимость его снижается. Чтобы предупредить образование комочков, просеянный порошок разводят в небольшом количестве теплой воды и тщательно перемешивают до получения однородной полужидкой массы, затем, помешивая, доливают остальную воду. Для лучшего набухания белковых и жировых частиц разведенное молоко ставят на 30 - 40 мин. в прохладное место.

Восстановленное молоко используют при изготовлении молочных супов и соусов, каш, сладких блюд, напитков (кофе, какао, чай), мучных изделий, а также подают как самостоятельный напиток.

Сухие сливки разводят так же, как сухое молоко.

Сухая сметана. Для получения 1 кг сметаны 30-процентной жирности берут 460 г сухой сметаны и 600 г кипяченой воды с температурой 45 °С.

Сухую сметану перемешивают с частью воды до получения однородной густой массы, затем при постоянном помешивании добавляют остальную воду. Посуду, закрыв крышкой, ставят в теплое место (35 - 40 °С) на 10 - 12 час. Для нарастания кислотности сметану дополнительно выдерживают 6 - 8 час, а затем охлаждают до температуры 6 - 8 °С.

Яичный порошок. Чтобы при растворении яичного порошка не образовалось комков, его просеивают через сито, добавляют немного воды (20 - 30 °С) и тщательно размешивают венчиком. Затем при помешивании вливают остальную воду и оставляют на 25 - 30 мин. для набухания.

На одну весовую часть порошка берут 3,5 части воды; 40 г полученной смеси (10 г порошка + 30 г воды) соответствуют одному свежему яйцу без скорлупы весом 40 г. Яичный порошок используют только для приготовления изделий, подвергающихся тщательной термической обработке.

Меланж. Перед использованием меланж размораживают, не вскрывая банки, на воздухе или в воде. Для предохранения белка от свертывания температура воды при размораживании должна быть не выше 50 °С. После вскрытия банки оттаянный меланж процеживают через дуршлаг или сито. Меланж используют при изготовлении мучных кондитерских изделий, лапши. Оттаянный меланж хранить нельзя.

Если требуется небольшое количество меланжа, то банку вскрывают, не оттаивая меланжа, После взятия необходимого количества вскрытую банку хранят при температуре ниже 0 °С.

Сушеные овощи. Морковь, свеклу, картофель и другие сушеные овощи перед использованием перебирают, промывают и заливают холодной водой для набухания (на 3 - 4 часа). При набухании сушеный картофель увеличивается в объеме в 2 раза, другие овощи в 3 - 4 раза. Варят сушеные овощи в той же воде в течение 20 - 30 мин. При изготовлении борща сушеные овощи (морковь, лук) после набухания можно спассировать.

Сушеный картофель для жаренья после набухания варят до полуготовности (10 - 15 мин.), затем обжаривают.

ЗАГОТОВКА ПРЯНОЙ ЗЕЛЕНИ ВПРОК

	БРУТТО, г	НЕТТО, г
Зелень петрушки	1150	850
или зелень укропа	1150	850
или зелень сельдерея	1015	850
Соль поваренная пищевая	200	200
Выход:	-	1000

Крупно нарезанную зелень смешивают с солью, затем, утрамбовывая, укладывают в стеклянные банки и слегка посыпают сверху мелкой солью. Банки плотно обвязывают пергаментом или целлофаном.

Подготовленную зелень используют для ароматизации блюд.

Инвертный сахар. Для инверсии сахара применяют кислоты: лимонную, виннокаменную, молочную, уксусную. Для нейтрализации инвертного сахара применяют двууглекислую соду.

Таблица 23

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКИ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ <1>

<1> Указанная в таблице продолжительность тепловой обработки различных продуктов является ориентировочной и может меняться в зависимости от некоторых факторов (возраста убойного животного, помологического сорта плодов и овощей и др.).

Наименование продуктов	Вид обработки	Назначение	Продолжитель-ность тепловой обработки

			(в среднем)
1	2	3	4
Говядина			
Части задней ноги (куски 1,5 - 2 кг)	Варка	Супы и вторые блюда	2 ч 45 мин.
Лопаточная и подлопаточная части, покромка	-"-	То же	2 - 2,5 ч
Грудинка	-"-	Супы	2,5 ч
Фрикадельки из мяса	Варка в бульоне	Супы	10 мин.
Части задней ноги (куски 1,5 - 2 кг)	Тушение <2>	Вторые блюда	2 - 2,5 ч
Мякоть задней ноги, лопаточная, подлопаточная части, покромка (мелкие куски)	-"-	Вторые блюда (гуляш, азу)	1 - 1,5 ч
Толстый край целиком (слабо прожаренный)	Жаренье	Вторые блюда	1 ч
Толстый край целиком (средне прожаренный)	-"-	То же	1 ч 20 мин.
Толстый край целиком (прожаренный)	-"-	-"-	1 ч 40 мин.
Тонкий край целиком (слабо прожаренный)	-"-	-"-	40 мин.
Тонкий край целиком (средне прожаренный)	-"-	-"-	50 мин.
Тонкий край целиком (прожаренный)	-"-	-"-	1 ч
Порционные куски из толстого и тонкого краев	-"-	Вторые блюда (антрекот)	10 - 15 мин.
Порционные куски из толстого и тонкого краев (панированные в сухарях)	-"-	Вторые блюда (ромштекс)	15 - 20 мин.
Вырезка целиком (слабо прожаренная)	-"-	Вторые блюда	25 мин.
Вырезка целиком (средне прожаренная)	-"-	То же	30 мин.
Вырезка целиком (прожаренная)	-"-	-"-	40 мин.
Вырезка порционными кусками (слабо прожаренная)	-"-	-"-	12 мин.
Вырезка порционными кусками (средне прожаренная)	-"-	Вторые блюда (бифштекс, филе)	12 мин.
Вырезка порционными кусками (прожаренная)	-"-	То же	15 мин.
Вырезка порционными тонкими кусками (средне прожаренная)	-"-	Вторые блюда (лангет)	5 - 6 мин.
Вырезка порционными тонкими кусками (прожаренная)	-"-	То же	7 - 8 мин.
Вырезка мелкими кусочками (5 - 7 г)	-"-	Вторые блюда (беф-строганов)	3 - 4 мин.
Толстый, тонкий края, верхняя и внутренняя части задней ноги (кусочками 5 - 7 г)	-"-	То же	7 - 10 мин.
Изделия из котлетной массы	-"-	Котлеты, биточки, зразы, шницели	8 - 10 мин.
Баранина			
Части окорока, лопаточная	Варка	Супы и вторые	2 ч 10 мин.

часть, грудинка (куски 1,5 - 2,5 кг)		блюда	<3>
Грудинка, корейка, окорок, лопаточная часть (крупные куски)	Тушение	Вторые блюда	1,5 - 2 ч
Грудинка, корейка, окорок, лопаточная часть (мелкие куски)	-"-	То же (рагу)	1 ч - 1,5 ч
Части окорока, лопаточная часть (рулет); куски 1,5 - 2 кг	Жаренье	Вторые блюда	1 ч 10 мин.
Части окорока, лопаточная часть (мелкие куски)	-"-	Вторые блюда (шашлык и др.)	15 - 20 мин.
Котлеты натуральные	-"-	Вторые блюда	10 - 12 мин.
Котлеты отбивные	-"-	То же	10 мин.
Свинина			
Лопатка целиком	Варка	Супы, холодные и вторые блюда	2 ч
Грудинка целиком натуральная	-"-	То же	1 ч 45 мин.
Грудинка целиком натуральная	Жаренье	Холодные, вторые блюда	1 ч
Части окорока	-"-	Вторые блюда	50 - 60 мин.
Корейка целиком	-"-	То же	1 ч 20 мин.
Лопатка целиком	-"-	-"-	1,5 ч
Котлеты натуральные и эскалопы	-"-	-"-	10 - 12 мин.
Котлеты отбивные и шницели	-"-	-"-	8 - 10 мин.
Телятина			
Лопатка целиком	Варка	Вторые блюда	1 ч 20 мин.
Грудинка	-"-	Супы и вторые блюда	1,5 ч
Грудинка натуральная	Жаренье	Вторые блюда	45 мин.
Окорок до 4 кг	-"-	То же	1 ч 50 мин.
Части окорока (1 - 1,5 кг)	-"-	-"-	50 мин.
Лопатка (рулет)	-"-	-"-	1 ч 20 мин.
Котлеты натуральные	-"-	-"-	8 - 10 мин.
Котлеты отбивные и шницели	-"-	-"-	8 - 10 мин.
Субпродукты			
Почки говяжьи	Варка	Первые и вторые блюда	1,5 ч
Мозги говяжьи, телячьи	-"-	Вторые блюда	10 - 15 мин.
Языки говяжьи	-"-	То же	2 - 2,5 ч
Рубцы (желудки)	-"-	-"-	4 - 5 ч
Ножки телячьи	-"-	-"-	3 - 3,5 ч
Почки говяжьи (ломтиками)	Жаренье	-"-	5 - 6 мин.
Почки телячьи (ломтиками)	Жаренье	Вторые блюда	3 - 5 мин.
Мозги говяжьи, телячьи, панированные в муке	-"-	То же	6 - 8 мин.
Печенка	-"-	-"-	15 - 20 мин.
Солонина и мясокопчености			
Ветчина (окорок сырокопченый) до 5 кг	Варка	Первые и вторые блюда	2,5 - 3 ч <4>
Грудинка копченая свиная	-"-	То же	2 - 2,5 ч
Корейка копченая свиная	-"-	-"-	2 - 2,5 ч
Колбасные изделия			
Сосиски	-"-	Вторые блюда	3 - 5 мин.

Сардельки	-"-	То же	7 - 10 мин.
Колбаса	-"-	-"-	10 - 15 мин.
Сосиски и сардельки сырые	Жаренье	-"-	12 - 15 мин.
Птица			
Куры молодые	Варка	Супы и вторые блюда	50 - 60 мин.
Куры старые	-"-	То же	3 - 4 ч
Цыплята	-"-	-"-	20 - 30 мин.
Гуси	-"-	-"-	1 - 2 ч
Утки	-"-	-"-	1 ч - 1 ч 10 мин.
Индейки	-"-	-"-	1 - 1,5 ч
Куры	Жаренье	Вторые блюда	40 - 60 мин.
Цыплята	-"-	То же	20 - 30 мин.
Гуси	-"-	-"-	1 - 1,5 ч
Утки	-"-	-"-	45 - 60 мин.
Индейки	-"-	-"-	1 - 1,5 ч
Изделия из котлетной массы	-"-	Вторые блюда (котлеты, битки)	8 - 10 мин.
Рыба			
Осетрина (звеном)	Варка	Вторые блюда	1 - 1,5 ч
Севрюга (звеном)	-"-	То же	45 - 60 мин.
Белуга (куском 2 - 3 кг)	-"-	-"-	1,5 - 2 ч
Судак, сом, лосось, камбала, треска и др. (порционными кусками)	Припускание	-"-	15 - 20 мин.
Белуга, севрюга, осетрина (порционными кусками)	-"-	-"-	15 - 20 мин.
Севрюга (звеном)	Жаренье	Вторые блюда	30 - 40 мин.
Белуга, севрюга, осетрина (порционными кусками)	-"-	-"-	15 - 20 мин.
Изделия из котлетной массы	-"-	-"-	10 - 15 мин.
Картофель и овощи			
Картофель очищенный (целый)	Варка в воде	Вторые блюда и гарниры	30 мин.
Картофель очищенный (целый)	Варка на пару	То же	45 мин.
Картофель очищенный молодой	Варка в воде	-"-	10 - 15 мин.
Картофель, нарезанный кубиками	Варка	-"-	20 мин.
Картофель, нарезанный брусочками	Жаренье	-"-	15 - 20 мин.
Картофель, нарезанный брусочками, соломкой	Жаренье во фритюре	-"-	5 - 8 мин.
Свекла неочищенная (в коже)	Варка в воде	Гарниры	1 ч 30 мин.
Свекла, нарезанная соломкой	Припускание	Борщи	30 мин.
Морковь, нарезанная ломтиками	-"-	-"-	15 - 20 мин.
Морковь, нарезанная соломкой	Пассирование	Супы, соусы, вторые блюда	10 - 20 мин.
Репа, нарезанная кубиками	Варка в воде	Гарниры	10 - 15 мин.
Капуста белокочанная крупными кусками	То же	Вторые блюда	30 - 50 мин.
Капуста белокочанная целыми кочанами	-"-	Для голубцов	20 - 25 мин.
Капуста белокочанная шинкованная	-"-	Супы	20 - 30 мин.
Капуста белокочанная шинкованная	Тушение	Вторые блюда и гарниры	1 ч 30 мин.

Капуста белокочанная шинкованная	Жаренье	Фарши	20 - 30 мин.
Капуста цветная	Варка в воде	Вторые блюда и гарниры	20 мин.
Кольраби (полукружочками)	-"-	То же	8 - 10 мин.
Лук репчатый, мелко нашинкованный	Пассирование	Супы	10 - 15 мин.
Лук репчатый, мелко нашинкованный	-"-	Соусы	15 - 20 мин.
Лук репчатый кольцами	Жаренье фри	Гарниры	5 - 8 мин.
Шпинат	Варка	То же	8 - 10 мин.
Щавель	Припускание	-"-	5 - 7 мин.
Фасоль стручковая свежая	Варка	Вторые блюда и гарниры	8 - 10 мин.
Горох (лопатки) свежий	-"-	Супы	8 - 10 мин.
Горох зрелый нелущеный	Варка	Вторые блюда и гарниры	1 - 1,5 ч
Кукуруза (початки)	-"-	То же	1 ч - 1 ч 50 мин.
Грибы белые и шампиньоны свежие	-"-	Супы, вторые блюда	20 - 25 мин.
Грибы белые сушеные	-"-	Супы, вторые блюда, соусы	1,5 - 2 ч
Грибы белые свежие и шампиньоны нашинкованные	Жаренье	Вторые блюда, гарниры	15 - 20 мин.
Ревень очищенный	Варка	Компот, кисель	5 - 10 мин.
Яблоки	Запекание	Сладкие блюда	20 - 30 мин.
Изделия из теста			
Сдоба простая весом 50 г	Выпекание	-	10 - 12 мин.
Слойка штучная	-"-	-	10 - 12 мин.
Пирожки весом 75 г (дрожжевое тесто)	-"-	-	10 - 12 мин.
Пирожки слоеные весом 75 г	-"-	-	15 - 20 мин.
Кулебяка	-"-	-	35 - 45 мин.

<2> Приведенное в таблице время тушения различных изделий включает в себя как собственное тушение, так и предварительное обжаривание продукта.

<3> Для мяса старых животных; молодая баранина варится в 2 - 3 раза быстрее.

<4> При варке окорока весом более 5 кг продолжительность варки увеличивается из расчета 1 час на каждый кг дополнительного веса.

ПЕРЕЧЕНЬ
БЛЮД КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ, ПОМЕЩЕННЫХ В СБОРНИКЕ <1>

<1> Цифры данного списка соответствуют номерам блюд в Сборнике.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

Бутерброды и гастрономические товары

1. Бутерброды с маслом
2. Бутерброды с медом или джемом, или повидлом
3. Бутерброды с сыром

4. Бутерброды с икрой
5. Бутерброды с рыбой горячего копчения
6. Бутерброды с сельдью или кильками, или салакой
7. Бутерброды с мясными продуктами
8. Бутерброды с мясными гастрономическими товарами
9. Закрытые бутерброды с сыром
10. Закрытые бутерброды с колбасой или окороком, или рыбными гастрономическими продуктами
11. Масло (порциями)
12. Сыр (порциями)
13. Икра (порциями)
14. Консервы рыбные (порциями)
15. Колбаса или рулет, или окорок (порциями)
16. Консервы овощные закусочные (порциями)

Салаты и винегреты

17. Салат зеленый
18. Салат зеленый с огурцами
19. Салат зеленый с огурцами и помидорами
20. Салат из свежих огурцов
21. Салат из редиса
22. Редис с маслом
23. Салат из зеленого лука
24. Салат из свежих помидоров
25. Салат из помидоров и огурцов
26. Салат из помидоров и яблок
27. Салат из соленых огурцов с луком
28. Салат из сырых овощей
29. Салат витаминный
30. Салат "Весна"
31. Салат "Летний"
32. Салат картофельный с огурцами или капустой
33. Салат "Зимний"
34. Салат картофельный с грибами
35. Салат из белокочанной капусты
36. Салат из краснокочанной капусты
37. Салат из квашеной капусты
38. Маринованная свекла
39. Салат из припущенной свеклы
40. Лук маринованный
41. Салат из моркови
42. Редька с маслом или сметаной
43. Салат из редьки с жареным луком
44. Салат из редьки и моркови
45. Грибы с луком
46. Салат рыбный
47. Салат мясной
48. Винегрет
49. Винегрет с сельдью
50. Винегрет с грибами
51. Яйцо под майонезом с гарниром
52. Икра баклажанная

Блюда из рыбы и рыбных продуктов

53. Сельдь с гарниром
54. Сельдь с картофелем и маслом
55. Сельдь с луком
56. Килька или салака, или хамса с луком
57. Рыба горячего копчения
58. Рыба под майонезом
59. Рыба заливная

60. Жареная рыба под маринадом

Блюда из мяса и мясных продуктов

61. Отварные мясные продукты с гарниром
62. Жареное мясо с гарниром
63. Языки заливные
64. Мясо заливное

Студни

65. Студень говяжий
66. Студень свиной
67. Студень из свинины
68. Студень из говядины

СУПЫ

ГОРЯЧИЕ СУПЫ

Борщи

69. Борщ
70. Борщ флотский
71. Борщ с картофелем
72. Борщ с капустой и картофелем
73. Борщ сибирский
74. Борщ с фасолью
75. Борщ летний
76. Борщ из сушеных овощей

Борщи из полуфабриката "Борщевая заправка"

77. Борщ
78. Борщ с картофелем
79. Борщ с капустой и картофелем
80. Борщ с фасолью
81. Свекольник

Щи

82. Щи из свежей капусты
83. Щи из свежей капусты с картофелем
84. Щи зеленые
85. Щи из сушеных овощей
86. Щи из квашеной капусты
87. Щи суточные
88. Щи суточные (со свиной головой) картофелем
89. Щи из квашеной капусты с картофелем
90. Щи по-уральски

Рассольники

91. Рассольник
92. Рассольник домашний
93. Рассольник ленинградский
94. Рассольник по-россошански

Картофельные и овощные супы

95. Суп картофельный
96. Суп картофельный со щавелем
97. Суп картофельный с крупой

98. Суп полевой
99. Суп картофельный с бобовыми
100. Суп картофельный с консервами из бобовых
101. Суп картофельный с макаронными изделиями
102. Суп картофельный с грибами
103. Суп картофельный с клецками
104. Суп картофельный с мясными фрикадельками
105. Суп картофельный с рыбными фрикадельками
106. Фрикадельки рыбные
107. Суп картофельный с пельменями
108. Суп из сушеного картофеля и овощей
109. Суп крестьянский
110. Суп крестьянский с крупой
111. Суп из овощей
112. Суп из овощей с фасолью

Супы с макаронными изделиями, домашней лапшой, крупой и бобовыми

113. Суп с макаронными изделиями
114. Суп-лапша домашняя
115. Суп-лапша грибная
116. Суп с крупой
117. Суп с крупой и томатом
118. Суп рисовый с мясом
119. Суп из круп с мясными фрикадельками
120. Суп пшенный с мясом (кулеш)
121. Суп с бобовыми
122. Суп гороховый из концентрата

Солянки

123. Солянка сборная мясная
124. Солянка домашняя
125. Солянка сборная из субпродуктов
126. Солянка рыбная
127. Солянка грибная

Супы молочные и супы с молоком

128. Суп молочный с макаронными изделиями
129. Суп молочный с крупой
130. Суп молочный с тыквой и крупой
131. Суп молочный с овощами
132. Суп из цветной капусты с молоком
133. Суп из кабачков или тыквы, или фасоли с молоком

Супы-пюре

134. Суп-пюре из картофеля
135. Суп-пюре из моркови или репы
136. Суп-пюре из разных овощей
137. Суп-пюре из шпината
138. Суп-пюре из бобовых
139. Гренки из пшеничного хлеба
140. Мясные фрикадельки

ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

Супы из овощей и других продуктов

141. Окрошка мясная
142. Окрошка овощная

143. Окрошка уральская
144. Окрошка овощная весенняя
145. Борщ холодный
146. Свекольник холодный
147. Щи зеленые с яйцом

Сладкие супы

148. Суп из свежих фруктов
149. Суп из смеси сушеных фруктов
150. Суп из сушеных фруктов
151. Гарниры к сладким супам

БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ, ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

Отварные картофель и овощи

152. Картофель отварной
153. Картофель отварной с жареным луком или грибами
154. Картофель в молоке
155. Картофельное пюре
156. Морковное или свекольное пюре
157. Тыквенное пюре
158. Капуста отварная с маслом и соусом
159. Горошек зеленый отварной
160. Кукуруза отварная с маслом
161. Шпинат с яйцом

Припущенные и тушеные картофель и овощи

162. Овощи припущенные
163. Овощи в молочном, сметанном соусе
164. Морковь с зеленым горошком в молочном соусе
165. Каша тыквенная
166. Капуста тушеная
167. Капуста, тушенная с картофелем и грибами
168. Свекла, тушенная в сметане или соусе
169. Картофель и овощи, тушенные в соусе
170. Рагу из овощей
171. Картофель, тушенный с луком и грибами

Жареные картофель и овощи

172. Картофель, жаренный ломтиками (из отварного)
173. Картофель, жаренный брусочками, дольками, кубиками, ломтиками (из сырого)
174. Картофель, жаренный с луком и грибами или с луком
175. Котлеты картофельные
176. Котлеты картофельные (из полуфабриката)
177. Зразы картофельные
178. Котлеты морковные
179. Котлеты капустные
180. Шницель капустный
181. Котлеты свекольные
182. Баклажаны, кабачки, тыква жареные
183. Кабачки, баклажаны, жаренные с молодым отварным картофелем

Запеченные овощи и грибы

184. Картофель, запеченный в сметанном соусе
185. Картофель, запеченный с грибами или луком в сметанном соусе
186. Картофельное пюре запеченное
187. Рулет, запеканка картофельные с овощами, грибами
188. Картофельные ватрушки с фаршем

189. Капустная запеканка
190. Морковная запеканка
191. Овощная запеканка
192. Пудинг овощной
193. Солянка овощная
194. Голубцы овощные
195. Перец, фаршированный овощами и рисом
196. Кабачки, фаршированные овощами
197. Баклажаны, фаршированные овощами
198. Капуста цветная, белокочанная, савойская, запеченная под соусом
199. Грибы в сметанном соусе

БЛЮДА ИЗ КРУП

КАШИ

Рассыпчатые каши

200. Каша гречневая рассыпчатая
201. Каша пшенная или пшеничная рассыпчатая
202. Каша перловая или ячневая рассыпчатая
203. Каша рисовая рассыпчатая
204. Каша рассыпчатая со шпиком и луком
205. Каша рассыпчатая с грибами и луком
206. Каша рассыпчатая с мозгами или печенкой
207. Каша рассыпчатая из концентрата
208. Хлопья или зерна кукурузы или пшеницы с молоком

Вязкие каши

209. Каша гречневая или пшеничная, или пшенная, или овсяная вязкая
210. Каша рисовая или перловая, или ячневая, или манная, или геркулесовая вязкая
211. Каша пшенная или пшеничная вязкая с тыквой
212. Каша овсяная или пшеничная, или пшенная вязкая с морковью
213. Каша кукурузная вязкая

Жидкие каши

214. Каша овсяная или пшенная, или пшеничная, или кукурузная жидкая
215. Каша манная или геркулесовая, или рисовая жидкая

ИЗДЕЛИЯ ИЗ КАШ

Котлеты и биточки

216. Биточки или котлеты пшенные или пшеничные
217. Биточки или котлеты рисовые или манные
218. Биточки или котлеты перловые с творогом
219. Биточки или котлеты пшенные или рисовые с морковью

Запеканки

220. Крупеник
221. Запеканка рисовая или манная, или пшенная, или пшеничная
222. Запеканка рисовая или пшенная, или пшеничная с тыквой
223. Запеканка рисовая с творогом
224. Запеканка манная или рисовая со свежими фруктами

БЛЮДА ИЗ БОБОВЫХ

225. Бобовые отварные
226. Бобовые с жиром
227. Бобовые с жиром и луком

228. Бобовые с копченой грудинкой или корейкой
229. Бобовые в соусе
230. Бобовые в соусе со шпиком
231. Бобовые с тушеной капустой
232. Пюре из бобовых с жиром
233. Пюре из бобовых с луком
234. Пюре из бобовых с копченой грудинкой или корейкой
235. Пюре из бобовых и картофеля

БЛЮДА ИЗ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

236. Макароны или лапша с маслом или сметаной
237. Макароны с сыром
238. Макароны в томате
239. Макароны с овощами
240. Макароны, запеченые с яйцами
241. Макароны, запеченые с сыром
242. Макаронник
243. Лапшевник с творогом

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

244. Яйца вареные
245. Яичница-глазунья натуральная
246. Яичница-глазунья со шпиком
247. Яичница-глазунья с мясными продуктами
248. Омлет натуральный
249. Омлет со шпиком
250. Омлет с луком
251. Омлет с колбасой
252. Омлет из яичного порошка

БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

253. Творожная масса
254. Творожная масса с вареньем или фруктами консервированными
255. Творожная масса со сметаной
256. Творог с молоком или сметаной, или сахаром
257. Сырники из творога
258. Сырники с морковью
259. Сырники из творога и картофеля
260. Пудинг из творога (запеченный)
261. Запеканка из творога
262. Вареники ленивые

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

Отварная рыба

263. Рыба (филе) отварная с соусом
264. Рыба (кусками-кругляшами) отварная с соусом
265. Сиг или мелочь 1-й группы отварные с соусом
266. Осетр или севрюга отварные, соус белый с каперсами
267. Рыба соленая отварная

Припущенная или тушеная рыба

268. Рыба, припущенная с соусом
269. Рыба, припущенная кусками с соусом
270. Рыба, припущенная с соусом рассол
271. Филе судака, сома, щуки, окуня морского, припущенное с соусом
272. Рыба осетровых пород, припущенная с соусом
273. Рыба, тушенная в томате с овощами

274. Рыба соленая, тушенная в томате с овощами
275. Судак или щука, фаршированные целиком

Жареная рыба

276. Рыба жареная
277. Осетр, севрюга, белуга жареные
278. Рыба, жаренная целиком
279. Рыба, жаренная с луком по-ленинградски
280. Рыба, жаренная фри
281. Зразы донские

Рыба запеченная

282. Рыба, запеченная с картофелем по-русски
283. Рыба, запеченная в сметанном соусе
284. Треска, амур, зубатка, запеченные под молочным соусом
285. Солянка из рыбы на сковороде

Блюда из котлетной массы

286. Котлеты, биточки рыбные
287. Тефтели рыбные
288. Хлебцы рыбные
289. Рулет из рыбы
290. Биточки, котлеты рыбные (без хлеба)

Блюда из рыбных консервов

291. Консервы с гарниром
292. Картофельная запеканка или рулет с рыбными консервами в собственном соку
293. Солянка на сковороде из рыбных консервов

БЛЮДА ИЗ МЯСА И МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ

Отварное мясо, субпродукты

294. Мясо отварное
295. Солонина отварная
296. Баранина отварная с овощами
297. Язык отварной
298. Мозги отварные
299. Вымя отварное с соусом
300. Окорок, или рулет, или корейка, или грудинка отварные
301. Сосиски или сардельки отварные

Тушеное мясо

302. Мясо тушеное
303. Мясо, шпигованное овощами
304. Говядина, тушенная с черносливом
305. Мясо духовое
306. Говядина, тушенная в кисло-сладком соусе
307. Зразы отбивные
308. Гуляш
309. Мясо, тушенное с луком
310. Жаркое по-домашнему
311. Рагу из баранины
312. Азу
313. Сердце, легкие и другие субпродукты в соусе
314. Почки по-русски
315. Печенка тушеная
316. Рубцы в соусе

317. Свинина, колбасные изделия, тушенные с капустой

Жареное мясо, субпродукты

318. Мясо, жаренное крупным куском
319. Бифштекс
320. Лангет натуральный
321. Антрекот натуральный
322. Антрекот с луком
323. Бефстроганов
324. Поджарка
325. Шашлык из баранины или свинины
326. Эскалоп натуральный
327. Котлеты натуральные
328. Ромштекс
329. Котлеты отбивные
330. Шницель
331. Печенка жареная
332. Печенка, жаренная с луком
333. Печенка, жаренная с соусом
334. Печенка по-строгановски
335. Почки, жаренные в соусе
336. Мозги жареные
337. Вымя жареное
338. Колбаса или сардельки жареные
339. Колбаса, жаренная по-ленинградски

Запеченное мясо

340. Запеканка или рулет картофельный с мясом, субпродуктами
341. Кабачки, помидоры, баклажаны, перец, фаршированные мясом
342. Голубцы с мясом

Блюда из мясных и мясорастительных консервов

343. Мясо отварное консервированное
344. Мясо тушеное консервированное (1 вариант)
345. Мясо тушеное консервированное (2 вариант)
346. Голубцы консервированные
347. Мясо с бобовыми, консервированное
348. Картофельная запеканка с тушеным мясом (консервированным)

Блюда из рубленого мяса

349. Бифштекс рубленый
350. Бифштекс рубленый с яйцом
351. Бифштекс рубленый с луком
352. Шницель натуральный рубленый
353. Котлеты, биточки, шницели рубленые
354. Котлеты московские
355. Котлеты домашние
356. Биточки паровые
357. Зразы рубленые
358. Тефтели
359. Рулет с яйцом
360. Рулет с луком и яйцом

БЛЮДА ИЗ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ И КРОЛИКА

361. Домашняя птица или кролик отварные
362. Рагу из домашней птицы или кролика, или потрохов
363. Домашняя птица или кролик, тушенные в соусе
364. Плов из птицы или кролика

365. Домашняя птица или кролик, тушенные в соусе с овощами
366. Домашняя птица или кролик жареные
367. Котлеты рубленые из домашней птицы или кролика

ГАРНИРЫ

ГАРНИРЫ ДЛЯ ГОРЯЧИХ БЛЮД

Гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий

368. Каша рассыпчатая
369. Каша вязкая
370. Каша из концентратов рассыпчатая
371. Каша из концентратов вязкая
372. Рис отварной
373. Рис припущенный
374. Рис припущенный с томатом
375. Бобовые отварные
376. Горох или фасоль с томатом и луком
377. Макаронные изделия отварные

Гарниры из картофеля, овощей

378. Картофель отварной
379. Картофель в молоке
380. Картофельное пюре
381. Картофель жареный (из вареного)
382. Картофель жареный (из полуфабриката)
383. Картофель жареный (из сырого)
384. Картофель, жаренный во фритюре
385. Овощи отварные с маслом
386. Овощи припущенные
387. Морковь или репа, или другие овощи в молочном соусе
388. Овощи в молочном соусе (1 вариант)
389. Овощи в молочном соусе (2 вариант)
390. Морковь с зеленым горошком в молочном соусе
391. Морковное или свекольное пюре (1 вариант)
392. Морковное или свекольное пюре (2 вариант)
393. Капуста тушеная
394. Свекла тушеная
395. Свекла, тушенная в сметанном соусе
396. Морковь, тушенная в сметанном соусе
397. Морковь, тушенная с черносливом или яблоками
398. Кабачки или тыква, тушенные в сметане
399. Тыква или кабачки, или баклажаны жареные

Сложные гарниры

400 - 409. Варианты сложных гарниров (10 вариантов)

ГАРНИРЫ ДЛЯ ХОЛОДНЫХ БЛЮД

410. Винегрет овощной
411. Салат из белокочанной капусты
412. Салат картофельный

Овощные гарниры

413 - 417. Овощной гарнир (5 вариантов)

СОУСЫ

СОУСЫ ДЛЯ ГОРЯЧИХ БЛЮД

Соусы мясные красные

418. Коричневый бульон
419. Соус красный основной
420. Соус красный из соусной пасты
421. Соус луковый
422. Соус красный с луком и огурцами
423. Соус луковый с горчицей
424. Соус красный с луком и грибами (для запекания мяса, рыбы и овощей)
425. Соус красный с кореньями (для тушеного мяса)
426. Соус красный с грибами и помидорами
427. Соус красный кисло-сладкий

Белые соусы на мясном бульоне

428. Бульон
429. Соус белый основной
430. Соус белый из соусной пасты
431. Соус белый мясной (из концентрата)
432. Соус белый яичный (из концентрата)
433. Соус белый с овощами
434. Соус томатный

Соусы на рыбном бульоне

435. Рыбный бульон
436. Соус белый основной
437. Соус белый (для запекания рыбы с картофелем)
438. Соус белый с рассолом
439. Соус белый с каперсами
440. Соус томатный основной
441. Соус томатный с овощами

Соусы на грибном бульоне

442. Соус грибной
443. Соус грибной с томатом

Соусы на молоке

444. Соус молочный (для поливки блюд)
445. Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)
446. Соус молочный густой (для фарширования)
447. Соус молочный сладкий

Соусы на сметане

448. Сметанный соус основной
449. Соус сметанный с томатом
450. Соус сметанный с луком
451. Соус сметанный с томатом и луком
452. Соус сметанный с хреном

Яично-масляные соусы

453. Соус польский
454. Соус голландский

МАСЛЯНЫЕ СМЕСИ

455. Масло с сельдью
456. Масло с горчицей

457. Сырная паста
458. Паста из брынзы

ХОЛОДНЫЕ СОУСЫ

459. Соус майонез
460. Соус майонез со сметаной
461. Соус-хрен
462. Маринад овощной с томатом
463. Маринад овощной без томата
464. Желе мясное или рыбное
465. Заправка для салатов
466. Заправка горчичная
467. Столовая горчица

СЛАДКИЕ СОУСЫ И СИРОПЫ

468. Соус из клюквы
469. Соус яблочный
470. Соус из ягодного экстракта
471. Сироп абрикосовый
472. Сироп
473. Сироп вишневый

СОУСЫ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

СЛАДКИЕ БЛЮДА

Кисели

474. Кисель из свежих ягод
475. Кисель из яблок, из яблок с клюквой
476. Кисель из клюквы (густой)
477. Кисель клюквенный с молоком, сливками
478. Кисель апельсиновый или мандариновый
479. Кисель из ревеня
480. Кисель из сушеных яблок или из сушеных яблок с клюквой
481. Кисель из сушеных абрикосов
482. Кисель из сушеной черники
483. Кисель из шиповника (витаминный)
484. Кисель из сока плодово-ягодного
485. Кисель из сиропа плодово-ягодного
486. Кисель из соуса фруктового
487. Кисель из джема или варенья, или повидла
488. Кисель из экстракта ягодного
489. Кисель из концентрата (сухого киселя)
490. Кисель молочный
491. Кисель молочный (густой)
492. Кисель молочный с сиропом или вареньем, или конфитюром, или джемом

Компоты

493. Компот абрикосовый или яблочный, или вишневый, или сливовый и др.
494. Компот из крыжовника и вишни или черной смородины и крыжовника
495. Компот из яблок и слив
496. Компот апельсиновый или мандариновый
497. Компот из консервированных фруктов
498. Компот из свежих и консервированных фруктов
499. Компот из сушеных фруктов
500. Компот из смеси сушеных фруктов

Свежие плоды и ягоды

501. Ягоды натуральные (свежие)
502. Плоды натуральные (свежие)
503. Арбуз, дыня натуральные
504. Быстрозамороженные (без сахара) ягоды и плоды
505. Пюре из чернослива или яблок, или груш со взбитыми сливками
506. Яблоки печеные

Желе, муссы и другие сладкие блюда

507. Желе из свежих ягод
508. Желе яблочное
509. Желе из лимонов или апельсинов, или мандаринов
510. Желе с консервированными персиками и вишнями
511. Желе из плодово-ягодного сока или ягодного экстракта
512. Желе из сиропа плодово-ягодного
513. Желе из молока
514. Мусс клюквенный
515. Мусс лимонный
516. Мусс яблочный (на манной крупе)
517. Мусс клюквенный или абрикосовый, или мандариновый (на манной крупе)
518. Пудинг сухарный
519. Шарлотка с яблоками
520. Яблоки в тесте жареные

Кремы и взбитые сливки

521. Крем ванильный, шоколадный, кофейный
522. Крем ванильный из сметаны
523. Взбитые сливки, сметана

НАПИТКИ

Чай

524. Чай-заварка
525. Чай с сахаром
526. Чай с вареньем, джемом, повидлом или медом
527. Чай с лимоном
528. Чай с молоком

Кофе

529. Кофе черный (1 вариант)
530. Кофе черный (2 вариант)
531. Кофе с молоком или сливками
532. Кофе с молоком, сливками из кофе растворимого
533. Кофе из консервов "Кофе натуральный со сгущенным молоком и сахаром"

Какао

534. Какао с молоком или сливками
535. Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"

Молоко и молочнокислые продукты

536. Молоко кипяченое
537. Кефир или ацидофилин, или простокваша, или ряженка с сахаром

Прохладительные напитки

538. Лимонный напиток
539. Клюквенный напиток (морс)
540. Напиток из ревеня

541. Напиток из плодов шиповника

МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

542. Пельмени "Московские"
543. Пельмени из говядины и свинины
544. Пельмени со свининой и свежей капустой
545. Пельмени (полуфабрикат) промышленного производства
546. Вареники с творогом
547. Вареники с фруктовой начинкой
548. Вареники с картофелем и грибами или капустой
549. Блины
550. Оладьи
551. Оладьи с яблоками
552. Оладьи с творогом
553. Блинчики с мясом или субпродуктами
554. Блинчики с мясом или субпродуктами и крупой
555. Блинчики с мясом из полуфабриката
556. Блинчики с творогом

ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ, СДОБНЫЕ ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ, МУЧНЫЕ КУЛИНАРНЫЕ И КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

Хлебобулочные изделия

557. Пирожки печеные столовые из дрожжевого теста
558. Пирожки жареные столовые из дрожжевого теста
559. Ватрушки из дрожжевого теста
560. Булочка бутербродная
561. Школьная булочка

Сдобные хлебобулочные изделия

562. Сдоба обыкновенная
563. Булочка с кремом
564. Языки слоеные
565. Рожки слоеные с повидлом
566. Слойка с марципаном

Мучные кулинарные изделия

567. Кулебяка из дрожжевого теста
568. Колбасные, мясные и рыбные изделия, запеченные в тесте

Мучные кондитерские изделия

569. Коржики молочные
570. Коврижка медовая (с прослойкой из фруктовой начинки)
571. Коврижка медовая без начинки
572. Сочни из песочного теста
573. Бисквитный пирог

ФАРШИ ДЛЯ ПИРОЖКОВ, ВАТРУШЕК, КУЛЕБЯК И ДРУГИХ КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ

574. Фарш картофельный с луком
575. Фарш капустный
576. Фарш из зеленого лука с яйцом
577. Фарш грибной
578. Фарш рисовый
579. Фарш из каши с грибами
580. Фарш рыбный с кашей
581. Фарш мясной с луком

582. Фарш мясной с рисом
583. Фарш мясной с рисом и зеленым луком
584. Фарш ливерный с кашей
585. Фарш творожный с ванилином
586. Фарш творожный со сметаной
587. Фарш яблочный (1 - 2 вариант)