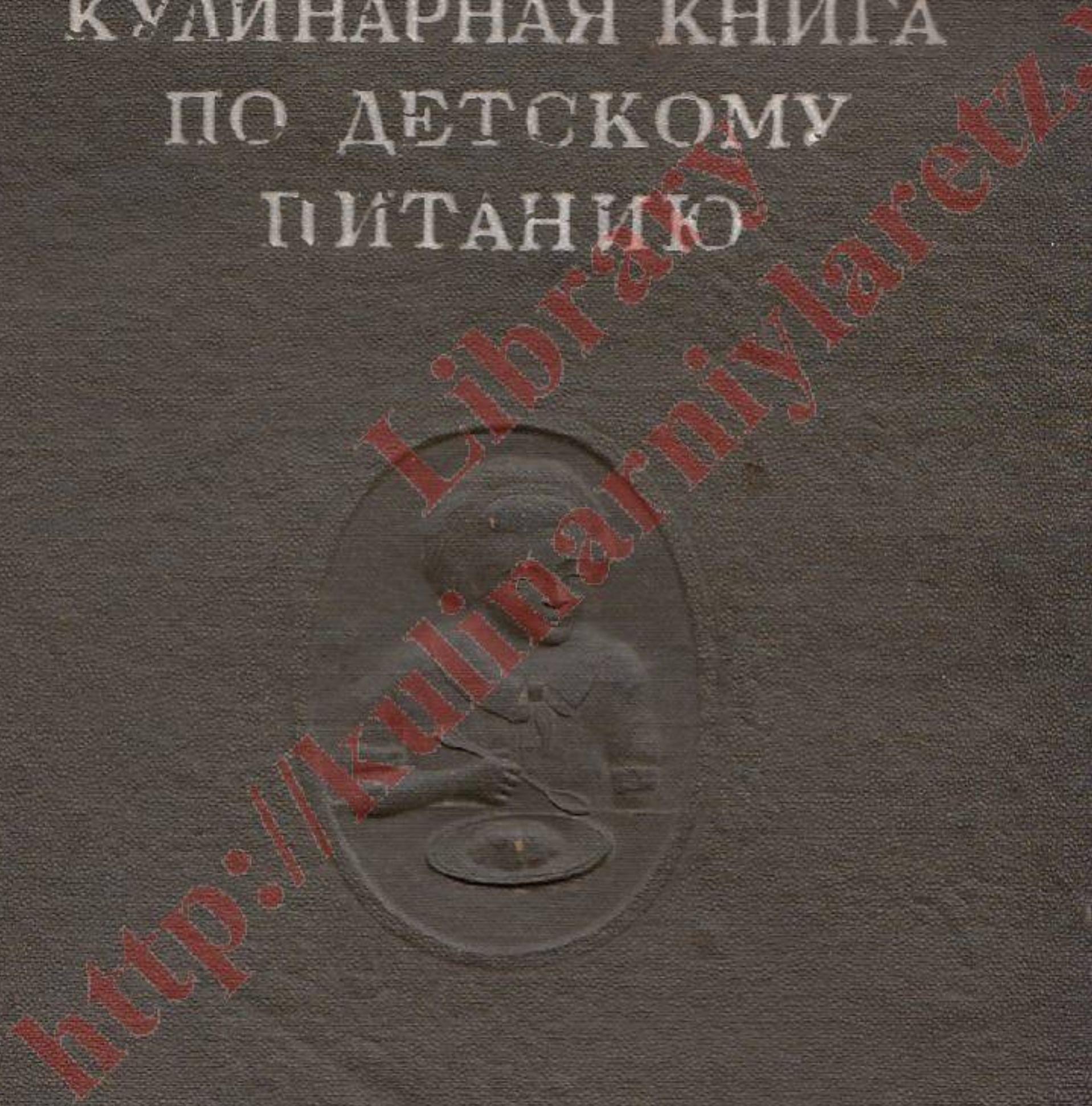


КУЛИНАРНАЯ КНИГА
ПО ДЕТСКОМУ
ПИТАНИЮ



ГОСТРОГИЗДАТ
1940

library

<http://kulinarniy.laretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

НАРКОМТОРГ СССР

Научно-исследовательский институт
торговли и общественного питания

НАРКОМЗДРАВ СССР

Всесоюзный Научно - исследователь-
ский институт питания

КУЛИНАРНАЯ КНИГА ПО ДЕТСКОМУ ПИТАНИЮ

Бригада составителей: С. Р. ГРОЗНОВ,
В. П. ЕФИМОВ и Е. Г. ЯКУШЕВИЧ

*Под редакцией О. П. Молчановой и
Г. А. Левина*



ГОСТОРГИЗДАТ

МОСКВА

1940

library

<http://kulinarniylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>

В В Е Д Е Н И Е

Рациональное питание детей с раннего возраста является одним из важнейших факторов для правильного развития ребенка и укрепления его здоровья. Для того чтобы питание детей было рациональным, оно в первую очередь должно в количественном и качественном отношении отвечать потребностям и особенностям возраста.

Дети должны получать оптимальное питание, при котором наблюдается нормальное развитие всего организма. Вследствие этого для каждого возраста разработаны соответствующие нормы, достаточные по калорийности и по входящим в них пищевым веществам: белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным элементам. Каждое из этих веществ необходимо, и отсутствие одного только витамина, недостаток белка или минеральных веществ уже приводит организм к серьезным нарушениям. Белок для детского организма играет особую роль, так как в силу развития и роста всех органов и тканей в теле ребенка происходит непрерывное накопление белка. Потребность ребенка в белке различна в различные периоды его роста. Чем меньше ребенок, тем больше требуется белка на 1 кг его веса. Для каждого возраста установлены оптимальные нормы белка, при которых наблюдается и наилучшее развитие и наибольшее накопление белка в теле. Так, для детей от 1 года до 3 лет эта потребность выражается в 4 г на 1 кг веса в сутки, от 3 до 8 лет — 3,5 г, от 8 до 11 лет — 3 г, от 11 до 14 лет — 2,5 г и для более старших возрастов — 2 г. Соотношение животных и растительных белков в суточном рационе также различно в различные возрасты. Для маленьких детей до 3-летнего возраста только 25% суточного белка идет за счет растительного белка, а основная масса в 75% пополняется за счет белков животного происхождения, в основном за счет молока и молочных продуктов. Дети в возрасте 3—8 лет уже имеют 35% растительного белка и, наконец, более старшего возраста могут довольствоваться меньшими количествами животного белка (около 50%).

Для правильного использования пищи необходимо также, чтобы соотношения между отдельными пищевыми веществами — белками, жирами и углеводами — колебались лишь в незначительных определенных пределах. Наиболее рациональным следует считать, чтобы количества белка и жира в граммах были примерно одинаковыми, т. е. на 1 г белка приходился бы и 1 г жира.

Большое значение для детского организма имеет правильная доставка витаминов и минеральных веществ. Витамин С, главным источником которого являются свежие овощи и фрукты, играет большую роль не только как предохраняющий от заболевания цингой, но ему приписывается в настоящее время большое значение как фактору, укрепляющему организм и способствующему развитию в нем сопротивляемости к различным инфекциям. Вероятно такое значение играет не один только витамин С, но и комплекс всех витаминов.

Витамины группы В доставляются крупами, бобовыми, некоторыми овощами, а также и животными продуктами. Им также приписывается большая роль и как факторам роста и как веществам, способствующим хорошей сопротивляемости организма в отношении различных заболеваний и инфекций. Особое значение для правильного роста и развития ребенка имеют также витамины А и Д, доставляемые главным образом животными жирами (сливочное масло, тресковый рыбий жир и др.), а также и некоторыми другими продуктами. Так, витамин А содержится в моркови, шпинате и других продуктах.

В настоящее время имеется ряд витаминных препаратов и концентратов, при помощи которых можно повысить содержание витаминов в пищевом рационе, но требования рационального питания заключаются в том, чтобы разнообразным ассортиментом продуктов дать ребенку все необходимое уже в самом суточном рационе. Чем разнообразнее пища, тем лучше, конечно, организм использует ее для покрытия всех своих потребностей. Вследствие этого необходимо учитывать сезонные возможности и использовать летне-осенний период для обогащения пищи разнообразными овощами и фруктами.

Из минеральных веществ необходимо подчеркнуть особое значение солей кальция и фосфора, хотя, конечно, и все другие минеральные вещества, входящие в состав человеческого тела, а следовательно, и расходуемые им вследствие непрерывного процесса обмена веществ, совершенно необходимы для организма. Источником кальция в основном является молоко, вследствие чего рекомендуется в питании детей иметь молока не менее $\frac{1}{2}$ л в день. Молоко для растущего организма не должно быть заменено никакими другими продуктами, так как в нем содержатся в весьма выгодном для растущего организма сочетании полноценные белки и жиры с витаминами и минеральными веществами.

Таким образом, одним из основных требований к рациональному питанию детей является разнообразие продуктов, входящих в их суточный рацион. Второе, не менее важное требование — это разнообразное меню, в котором не должны часто повторяться одни и те же блюда. Режим питания детей должен быть твердо установлен. Наиболее правильно распределять пищу в течение дня на 4 или 5 приемов, чтобы не перегружать пищеварительный канал ребенка большими объемами пищи. Мясные и рыбные блюда наиболее рационально давать в завтрак и обед, полдник же и

ужин должны состоять преимущественно из молочно-растительных блюд.

В настоящей книге приводится суточный набор продуктов для детей различных возрастов. Чтобы перейти от набора продуктов к составлению меню, необходимо количество продукта, вычисленное на один день, помножить на 6, если меню составляется шестидневное, или на 10 — при составлении декадного меню. Имея раскладку отдельных блюд, нетрудно рассчитать, сколько раз в декаду или шестидневку можно дать тот или иной продукт. Следовательно, совершенно ясно, что не все продукты, входящие в суточный набор, должны даваться ежедневно. Кроме того, как уже указывалось, необходимо учитывать, что ассортимент овощей и фруктов должен меняться в зависимости от сезона. Следует также пояснить, что под названием «мясо» подразумевается, конечно, не только говядина, но также куриное мясо, печенька, телятина и другие мясные продукты. Однако некоторые сорта мяса и мясных продуктов не рекомендуется давать детям. Так, например, свинина, жирная бааранина, а также различные виды колбас не должны входить в рацион детей, особенно младших возрастов. Наиболее подходящей рыбой для детей считается судак, так как он хорошо усваивается детским организмом. Молоко можно давать в виде простокваси, кефира, а также различных молочных блюд. Из фруктов наиболее ценными следует считать: апельсины, мандарины, яблоки, особенно антоновские. Ягоды должны даваться те, которые могут быть хорошо вымыты во избежание всяких инфекций. Из сладостей наиболее подходящими для детей являются варенье, цукаты, пастила, мармелад, леденец. Шоколад не следует давать часто. Ягодные соки свежеприготовленные полезны для детей, но требуют особой чистоты и соблюдения необходимых санитарно-гигиенических требований при изготовлении.

Приготовление пищи для детей требует к себе большого внимания, так как все приводимые нормы гарантируют правильное питание только при точном соблюдении ассортимента продуктов и раскладки блюд.

Способы приготовления блюд остаются те же, за исключением приготовления пищи для детей до 4-летнего возраста.

В стране Советов, где партия и правительство так много уделяют внимания здоровью трудящихся, где человек является самым ценным капиталом, где с каждым годом растет сеть детских учреждений, вопрос о рациональном питании детей является одним из наиболее актуальных. И ни в одной стране в мире не имеется таких возможностей для правильного его разрешения, как в СССР.

Смысл и значение настоящей книги заключаются в том, чтобы помочь правильной организации питания детей как в семье, так и в детских учреждениях.

Проф. О. МОЛЧАНОВА

СРЕДНИЕ НОРМЫ ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ

Среднесуточная норма для детей от 4 до 6 лет

Наименование продуктов	Продукты брutto (в г)	Отход при обработке (в %)	Вес нетто (в г)				Углеводы	Калории
				Белки	Жиры	Вода		
Хлеб пшеничный	125	—	125	9,19	0,49	58,91	283,8	
" ржаной	50	—	50	2,64	0,26	19,00	91,1	
Мука пшеничная	35	—	35	3,26	0,33	24,73	117,7	
" картофельная	8	—	8	0,06	—	5,86	24,3	
Крупа, всего	35	—	35	3,39	0,38	22,80	110,8	
В том числе:								
Манная	5	—	5	0,38	0,04	3,61	16,7	
Рис	17	—	17	0,91	0,13	12,68	56,9	
Горох	13	—	13	2,10	0,21	6,51	37,2	
Гречневая	—	—	—	—	—	—	—	
Макароны	10	—	10	0,93	0,05	7,33	34,3	
Картофель	225	35	146,3	2,15	0,23	27,29	122,9	
Овощи, всего	200	—	162,7	1,70	0,35	8,91	46,6	
В том числе:								
Капуста цветная	—	—	—	—	—	—	—	
" белокочанная	94	20	75,2	0,95	0,21	2,61	16,5	
Томат-пюре	7	—	7	0,06	0,01	0,31	1,6	
Помидоры	28	15	23,8	0,20	0,05	1,07	5,6	
Огурцы	7	20	5,6	0,05	0,01	0,12	0,7	
Лук	12	16	10,1	0,16	0,01	2,11	9,4	
Свекла	7	23	5,4	0,04	—	0,41	1,9	
Морковь	38	20	30,4	0,20	0,05	2,04	9,7	
Репа, брюква и петрушка	5	25	3,8	0,03	0,01	0,21	1,0	
Салат	2	28	1,4	0,01	—	0,03	0,2	
Фрукты свежие	200	12	176	0,53	—	24,22	101,5	
" сухие	8	—	8	0,13	—	3,59	15,2	
Клюква	18	2	17,6	0,04	—	1,12	4,73	
Масло растительное	—	—	—	—	—	—	—	
Сахар	85	—	85	—	—	79,93	327,8	
Сладости	15	—	15	0,07	—	8,30	34,3	
Печенье	20	—	20	1,86	0,60	12,82	65,8	
Какао	2	—	2	0,28	0,47	0,63	8,1	
Кофе	1,5	—	1,5	—	—	—	—	
Чай	0,1	—	0,1	—	—	—	—	
Грибы сухие	0,3	—	0,3	0,08	0,01	0,06	0,7	
Всего продуктов растительного происхождения	—	—	—	26,27	3,17	304,44	1385,2	
Мясо говяжье	60	24,5	45,3	8,80	1,71	—	52,0	
Рыба	35	50	17,5	2,95	0,09	—	12,9	

Наименование продуктов	Продукты брутто (в г)	Отход при обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Яйца	40	14	34,4	4,63	4,49	0,19	61,5
Масло животное	50	—	50	0,48	40,86	—	381,9
Молоко	600	—	600	19,62	22,86	23,58	390,6
Творог	55	2	53,9	7,45	0,32	1,16	38,3
Сметана	30	—	30	1,44	5,36	—	55,8
Сыр	10	6	9,4	2,50	2,99	0,24	39,1
Икра	3	—	3	0,95	0,46	—	8,2
Сельди	—	—	—	—	—	—	—
Желатин	2,5	—	2,5	—	—	—	—
Всего продуктов животного происхождения	—	—	—	48,82	79,14	25,17	1040,3
Итого	—	—	—	75,09	82,31	329,61	2425,5

Среднесуточная норма для детей от 6 до 8 лет

Хлеб пшеничный	175	—	175	12,86	0,68	82,48	397,3
" ржаной	70	—	70	3,69	0,36	26,60	127,5
Мука пшеничная	40	—	40	3,72	0,37	28,26	134,6
" картофельная	8	—	8	0,06	—	5,86	24,3
Крупа, всего	35	—	35	3,29	0,51	22,94	112,3
В том числе:							
Манная	1	—	1	0,08	0,01	0,72	3,3
Рис	15	—	15	0,80	0,11	11,19	50,2
Горох	7	—	7	1,13	0,11	3,50	20,1
Гречневая	12	—	12	1,28	0,28	7,53	38,7
Макароны	12	—	12	1,11	0,06	8,79	41,2
Картофель	250	35	162	2,38	0,26	30,22	136,1
Овощи, всего	250	—	203,8	2,04	0,43	10,87	56,7
В том числе:							
Капуста белокочанная	94	20	75,2	0,95	0,21	2,61	16,5
Томат-пюре	7	—	7	0,06	0,01	0,31	1,6
Помидоры	52	15	44,2	0,37	0,09	1,98	10,4
Огурцы	18	20	14,4	0,12	0,02	0,31	1,9
Лук	13	16	10,9	0,18	0,01	2,29	10,2
Свекла	7	23	5,4	0,04	—	0,41	1,9
Морковь	50	20	40	0,26	0,07	2,69	12,8
Репа, брюква и петрушка	5	25	3,8	0,03	0,01	0,21	1,0
Салат	4	28	2,9	0,03	0,01	0,06	0,4
Фрукты свежие	200	12	176	0,53	—	24,22	101,5
" сухие	15	—	15	0,24	—	6,73	28,6
Клюква	18	2	17,6	0,04	—	1,12	4,73
Масло растительное	—	—	—	—	—	—	—
Сахар	90	—	90	—	—	84,64	347,0
Сладости	20	—	20	0,09	—	11,07	45,8

Продолжение

Наименование продуктов	Продукты брутто (в г)	Отход при обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Печенье	20	—	20	1,86	0,60	12,82	65,8
Кафе	2	—	2	0,28	0,47	0,63	8,1
Кофе	1,5	—	1,5	—	—	—	—
Чай	0,1	—	0,1	—	—	—	—
Грибы сухие	0,3	—	0,3	0,08	0,01	0,06	0,7
Всего продуктов растительного происхождения	—	—	—	32,23	3,75	356,25	1627,8
Мясо	80	24,5	60,4	11,76	2,28	—	69,4
Рыба	50	50	25	4,22	0,13	—	18,5
Яйца	50	14	43	5,78	5,61	0,24	76,9
Масло животное (сливочное)	55	—	55	0,52	44,94	—	420,1
Молоко	600	—	600	19,62	22,86	23,58	390,0
Творог	55	2	53,9	7,45	0,32	1,16	38,3
Сметана	35	—	35	1,68	6,26	—	65,1
Сыр	10	6	9,4	2,50	2,99	0,24	39,1
Икра	3	—	3	0,95	0,46	—	8,2
Сельди	—	—	—	—	—	—	—
Желатин	2,5	—	2,5	—	—	—	—
Всего продуктов животного происхождения	—	—	—	54,48	85,85	25,22	1125,6
Итого	—	—	—	86,71	89,60	381,47	2753,4
Среднесуточная норма для детей от 8 до 11 лет							
Хлеб пшеничный	230	—	230	16,91	0,90	108,40	522,1
" ржаной	100	—	100	5,27	0,51	38,00	182,4
Мука пшеничная	45	—	45	4,19	0,42	31,79	151,1
" картофельная	2	—	2	0,01	—	1,47	6,8
Крупа, всего	45	—	45	4,39	0,69	29,09	143,8
В том числе:							
Рис	18	—	18	0,96	0,14	13,42	60,3
Горох	10	—	10	1,62	0,16	5,01	28,7
Гречневая	17	—	17	1,81	0,39	10,66	54,8
Макароны	20	—	20	1,85	0,11	14,66	68,7
Картофель	350	35	227,5	3,34	0,36	42,43	191,1
Овощи, всего	250	—	188,1	2,04	0,38	10,37	54,7
В том числе:							
Капуста цветная	50	50	25	0,37	0,07	0,93	6,0
" белокочанная	69	20	55,2	0,69	0,16	1,91	12,1
Томат-пюре	10	—	10	0,08	0,02	0,45	2,4
Помидоры	20	15	17	0,14	0,03	0,76	4,0
Огурцы	40	20	32	0,27	0,04	0,68	4,3
Лук	20	16	16,8	0,27	0,01	3,54	15,9
Свекла	7	23	5,4	0,04	—	0,41	1,8

Наименование продуктов	Продукты брутто (в г)	Отход при обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Белки	Жиры*	Углеводы	Калории
Морковь	25	20	20	0,13	0,04	1,34	6,4
Репа, брюква	2	25	1,5	0,01	—	0,08	0,4
Салат	2	28	1,4	0,01	—	0,03	0,2
Петрушка	5	25	3,8	0,03	0,01	0,24	1,2
Фрукты свежие	200	12	176	0,53	—	24,22	101,5
" сухие	15	—	15	0,24	—	6,73	28,6
Клюква	12	2	11,8	0,03	—	0,81	3,4
Масло растительное	—	—	—	—	—	—	—
Сахар	90	—	90	—	—	84,64	347,0
Сладости	25	—	25	0,11	—	13,84	57,2
Печенье	20	—	20	1,86	0,60	12,82	65,8
Какао	2	—	2	0,28	0,47	0,63	8,1
Кофе	1,5	—	1,5	—	—	—	—
Чай	0,1	—	0,1	—	—	—	—
Грибы сухие	1,0	—	1,0	0,28	0,03	0,19	2,3
Всего продуктов растительного происхождения	—	—	—	41,33	4,47	420,09	1934,0
Мясо	125	24,5	94,4	18,36	3,57	—	108,4
Рыба	75	50	37,5	6,33	0,20	—	27,8
Яйца	60	14	51,6	6,94	6,73	0,29	92,2
Масло животное	70	—	70	0,67	57,20	—	534,7
Молоко	550	—	550	17,99	20,96	21,62	357,5
Творог	50	2	49	6,77	0,29	1,05	34,8
Сметана	40	—	40	1,92	7,15	—	74,4
Сыр	10	6	9,4	2,50	2,99	0,24	39,1
Икра	5	—	5	1,58	0,77	—	13,6
Сельди	5	50	2,5	0,33	0,28	—	3,9
Желатин	2,5	—	2,5	—	—	—	—
Всего продуктов животного происхождения	—	—	—	63,39	100,14	23,20	1286,4
Итого	—	—	—	104,72	104,61	443,29	3220,4
Среднесуточная норма для детей от 11 до 14 лет							
Хлеб пшеничный	280	—	280	20,58	1,09	131,96	635,6
" ржаной	150	—	150	7,91	0,77	57,00	273,3
Мука пшеничная	50	—	50	4,65	0,47	35,33	168,2
" картофельная	2	—	2	0,01	—	1,47	6,1
Крупа, всего	50	—	50	4,66	0,72	32,82	160,5
В том числе:							
Манная	—	—	—	—	—	—	—
Рис	23	—	23	1,23	0,17	17,15	77,0
Горох	10	—	10	1,62	0,16	5,01	28,7
Гречневая	17	—	17	1,81	0,39	10,66	54,8
Макароны	20	—	20	1,85	0,11	14,66	68,7

Наименование продуктов	Продукты брутто (в г)	Отход при обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Картофель	400	35	260	3,81	0,42	48,50	218,4
Овощи, всего	300	—	228,9	2,43	0,47	12,27	65,4
В том числе:							
Капуста цветная	50	50	25	0,37	0,07	0,93	6,0
белокочанная	76	20	60,8	0,77	0,17	2,11	13,4
Томат-пюре	10	—	10	0,08	0,02	0,45	2,4
Помидоры	44	15	37,4	0,31	0,07	1,68	8,8
Огурцы	48	20	38,4	0,32	0,05	0,82	5,1
Лук	22	16	18,5	0,30	0,02	3,90	17,4
Свекла	8	23	6,2	0,04	0,01	0,47	2,1
Морковь	26	20	20,8	0,14	0,04	1,40	6,6
Петрушка	6	25	4,5	0,03	0,01	0,28	1,4
Репа и брюква	3	25	2,3	0,02	—	0,13	0,6
Салат	7	28	5	0,05	0,01	0,10	0,7
Фрукты свежие	200	12	176	0,53	—	24,22	101,5
" сухие	15	—	15	0,24	—	6,73	28,6
Клюква	12	2	11,8	0,03	—	0,81	3,4
Масло растительное	2,5	—	2,5	—	2,36	—	22,0
Сахар	95	—	95	—	—	89,34	366,3
Сладости	25	—	25	0,11	—	13,84	57,2
Печенье	20	—	20	1,86	0,60	12,82	65,8
Какао	2	—	2	0,28	0,47	0,63	8,1
Кофе	1,5	—	1,5	—	—	—	—
Чай	0,1	—	0,1	—	—	—	—
Грибы сухие	1,0	—	1,0	0,28	0,03	0,19	2,3
Всего продуктов растительного происхождения	—	—	—	49,23	7,51	482,59	2250,5
Мясо	175	24,5	132	25,68	4,99	—	151,7
Рыба	125	50	62,5	10,54	0,33	—	46,2
Яйца	75	14	64,5	8,64	8,38	0,36	114,8
Масло животное	80	—	80	0,76	65,37	—	611,0
Молоко	500	—	500	16,35	19,05	19,65	325,5
Творог	60	2	58,8	8,13	0,35	1,26	41,7
Сметана	50	—	50	2,40	8,94	—	93,0
Сыр	10	6	9,4	2,50	2,99	0,24	39,1
Икра	5	—	5	1,58	0,77	—	13,6
Сельди	5	50	2,5	0,33	0,28	—	3,9
Желатин	2,5	—	2,5	—	—	—	—
Всего продуктов животного происхождения	—	—	—	76,91	111,45	21,51	1440,5
Итого	—	—	—	126,14	118,96	504,10	3691,0

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ТАБЛИЦЕ ЗАМЕНЫ ПРОДУКТОВ

Замена одних продуктов другими в суточном рационе допускается только в случаях крайней необходимости. При замене необходимо учитывать, что подобрать продукты, равноценные во всех отношениях и по основным пищевым веществам и по дополнительным факторам питания, чрезвычайно трудно, а следовательно, всякая замена, естественно, влечет за собой то или иное нарушение в соотношении пищевых веществ.

В случае отсутствия свежих овощей и фруктов необходимо вводить таковые в консервированном или сушеном виде для доставки организму минеральных веществ.

Для введения в суточный рацион витамина С могут быть использованы концентраты или фруктово-ягодные соки, проверенные на сохранность в них витамина С.

Таблица замены продуктов

№ п.п.	Заменяемый продукт	Количество (в г)	Заменяющий продукт	Количество (в г)	Добавить или снять масла с суточного пайка (в г)
1	Хлеб белый	100	Мука пшеничная	80	
	" " " " "	100	Макароны	80	
	" " " " "	100	Крупа	75	
2	Картофель (по белку)	100	Свекла	200	
	То же	100	Морковь	200	
	" " " " "	100	Капуста	100	
3	Картофель (по углеводам)	100	Капуста	450	
	Свежие яблоки	100	Сухие яблоки	30	
4	Молоко	100	Сухие фрукты	25	
	" " " " "	100	Творог	25	+ 4
	" " " " "	100	Сметана	70	+ 10
	" " " " "	100	Мясо	20	+ 4
	" " " " "	100	Рыба	35	+ 4
5	Мясо	100	Сыр	13	
	" " " " "	100	Творог	115	+ 3
	" " " " "	100	Рыба	170	+ 3
	" " " " "	100	Молоко	480	+ 19
6	Рыба	100	Яйца	135	- 15
	" " " " "	100	Мясо	50	+ 2
	" " " " "	100	Творог	70	
	" " " " "	100	Молоко	300	- 14
7	Творог	100	Яйца	80	- 11
	" " " " "	100	Мясо	85	- 3
	" " " " "	100	Рыба	150	- 3
	" " " " "	100	Молоко	400	+ 19
8	Яйца	100	Яйца	110	- 15
	" " " " "	50	Творог	40	+ 7
	" " " " "	50	Мясо	40	+ 5
	" " " " "	50	Рыба	60	+ 7
	" " " " "	50	Молоко	150	
	" " " " "	50	Сыр	25	+ 4

ПРИМЕРНОЕ ДЕКАДНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

1-й день:

1. Котлеты мясные с картофелем.
2. Каша гречневая с молоком.
3. Котлеты капустные со сметаной.
4. Кисель клюквенный.

2-й день:

1. Сосиски с тушеной капустой.
2. Макароны отварные с маслом.
3. Картофельные котлеты со сметаной.
4. Компот из сушеных фруктов.

3-й день:

1. Рыба жареная с квашеной капустой или салатом.
2. Котлеты пшеничные с клюквенным киселем.
3. Картофель тушеный с овощами.
4. Кисель яблочный.

4-й день:

1. Беф-строганов с картофелем.
2. Пудинг манный с изюмом.
3. Голубцы овощные со сметаной.
4. Оладьи с вареньем.

5-й день:

1. Котлеты рыбные с картофелем.
2. Макаронник с маслом.
3. Картофельное пюре.
4. Кисель клюквенный.

6-й день:

1. Котлеты мясные с гречневой кащей.
2. Биточки манные с клюквенным киселем.
3. Винегрет.
4. Кисель из свежих ягод и фруктов.

7-й день:

1. Судак в маринаде.
2. Каша рисовая молочная.
3. Картофель жареный с огурцом.
4. Компот из сушеных фруктов.

8-й день:

1. Мясо жареное в сухарях с картофелем и огурцом.
2. Сырники со сметаной.
3. Каша гречневая с маслом.
4. Кофе с молоком.

9-й день:

1. Котлеты мясо-картофельные.
2. Пирожки с капустой и яйцами.
3. Творог со сметаной.
4. Кисель клюквенный.

10-й день:

1. Печенка в сметане с картофелем.
2. Крупеник со сметаной.
3. Кулебяки.
4. Фрукты или ягодный компот.

Примечание. Процесс приготовления указанных в меню блюд остается тот же, что и блюд, описанных в книге.

Нормы продуктов берутся в зависимости от возраста (см. нормы).

ХОЛОДНАЯ ОБРАБОТКА ПРОДУКТОВ

Обработка мяса

Из мясного сырья, употребляемого в детском питании, наибольшее распространение имеет мясо крупного рогатого скота. Но наряду с этим, хотя в значительно меньших размерах, употребляются нежирная свинина, баранина, некоторые виды голья (легкие, сердце, печень и язык), также домашняя птица (куры, индейки) и кролики.

Мясные продукты поступают в мороженом или охлажденном состоянии.

После оттаивания мясо обмывают. В оборудованных предприятиях обмывание производят в подвешенном состоянии при помощи брандспойта. При отсутствии специального оборудования говядина, разрубленная на крупные части, а телятина и баранина целыми тушами обмываются в ваннах под струей воды. Места, не поддающиеся обмыванию, а также и клейма срезаются.

Перед разделкой мясо обсушивается. Обсушка может быть произведена естественным путем, на столах, или в подвешенном виде, или же путем обтирания мяса чистым полотном.

Разделка туш говядины. Разделка говядины состоит из основных четырех операций: 1) разрубки туши на отдельные части; 2) обвалки (отделение костей); 3) зачистки частей и 4) изготовления полуфабрикатов.

Разруб туши мяса целесообразнее всего производить на 9 отдельных частей: шея, лопатки, толстый край, покромка, грудинка, вырезка, тонкий край, пашина и задние ноги.

Таким образом, в результате разруба, обвалки и зачистки получают несколько сортов мяса, а именно: чистую кусковую мякоть, обрезки мякоти, сухожилия и кости; кроме того при обвалке и зачистке получаются потери в виде мясного сока и мелких крошек в размере в среднем 0,3% от общего веса туши.

Мякоть туши разделяется на три сорта: 1-й сорт — вырезка, толстый и тонкий край; 2-й сорт — 4 части задней ноги, заплечная часть лопатки и мякоть грудинки (соколок), расположенная на первых 6 ребрах грудной клетки; 3-й сорт — шея, пашина и покромка, плечевая часть лопатки и все обрезки. Отдельно выделяются кости и сухожилия.

Отдельные части: вырезка, толстый и тонкий край предназначаются для изготовления порционных кусков. Мякоть 2-го

сорта предназначается для изготовления блюд в тушеном виде (духовая говядина, гуляш). Грудинка и покромка могут быть использованы на супы. Остальные части предназначаются для изготовления блюд из рубленого мяса.

Обработка голья. Из голья рекомендуется применять для изготовления блюд печень, сердце, легкие и язык.

У печени сначала осторожно удаляют желчный пузырь, промывают ее в холодной воде, делают надрез пленки и сдирают ее.

Сердце разрезают и тщательно промывают от сгустков крови. У легких удаляют пищевод, дыхательное горло и промывают их.

Язык отделяют от горловины и промывают в холодной воде.

Обработка птицы. Из птиц для детского питания употребляются преимущественно куры и индейки. Обработка их состоит из опалки, потрошения, промывания и заправки.

Перед опаливанием тушки птицы расправляют так, чтобы удобно было производить опаливание, и натирают мукой, что способствует быстрейшему опаливанию и предохранению кожи от сгорания.

Опаливание лучше всего производить на специальных газовых горелках. При отсутствии газа опаливание следует производить на спиртовых горелках или на пламени паяльных ламп.

После опаливания птицу потрошают. Перед потрошением у птицы отрубают шею и ноги по коленный сустав, затем делают разрез брюшной полости от конца грудной кости до анального отверстия, вырезая последнее вместе с кишкой и прилегающим к нему участком. Удаление внутренностей следует производить так, чтобы не прорвать кишок и желчного пузыря.

Выпотрошенные тушки тщательно промывают. Промытую птицу обсушивают и заправляют. Простейший способ заправки — «в кармашек», когда ножки птицы вправляются в разрезы под филе, а крыльшки подвертываются к спинке. Таким способом заправляются куры для варки. Индейки и куры для жарения заправляются тонким шпагатом или нитками.

Для изготовления котлет из кур мякоть их отделяют от костей. Прежде всего отделяют филей. При снятии филея от грудной кости выпотрошенных и промытых тушек удаляют кожу и отгибают окорочка (квисы), мякоть филея сначала надрезают по выступу грудной кости, а затем отрезают ее вместе с крыльшками. После этого мякоть отделяют от кожи и костей. Мякоть окороков также отделяют от костей и кожи и употребляют вместе с филеем для изготовления котлетной массы.

Обработка рыбы

В настоящем сборнике помещены рыбные блюда, изготавляемые из судака, сома, наваги, т. е. рыб малокостных, поэтому здесь описывается обработка лишь указанных рыб.

Мороженую рыбу перед обработкой оттаивают, для этого мел-

кую рыбу замачивают в холодной воде в количестве не меньше чем 1,5 л на 1 кг рыбы, а крупные экземпляры рыб оттаивают на воздухе в заготовительном цехе при обычной температуре. Продолжительность оттаивания колеблется от 2 до 8 час. в зависимости от размеров рыбы и способа оттаивания.

Мороженую навагу обрабатывают не оттаивая.

Разделка судака на филе. Судак разделяется на филе двумя способами, в первом случае получается филе без кости и кожи, а во втором — также без кости, но с кожей.

Для получения филе без кости, но с кожей с рыбы очищают чешую, потрошают, удаляют голову, плавники и хвост, затем промывают, пластуют, срезают реберные косточки, нарезают филе на куски (порционные).

Удаление чешуи производится ручным или механическим способом. При очистке ручным способом чешую соскабливают ножом, а механическим — специальными скребками.

Практиковать очистку рыбы в обыкновенных картофелечистках не рекомендуется, так как в этом случае рыба сильно мнется, что значительно снижает вкусовые качества блюд из рыбы.

После очистки судак подвергается потрошению. Для этого у рыбы разрезают брюшко от жабер до анального отверстия, одновременно удаляя его вместе с прилегающим к нему участком мякоти, стараясь при этом прорезать только кожу, не затрагивая кишки, в противном случае загрязняется брюшная полость. То же самое произойдет, если разрезать брюшко от анального отверстия до жабер. Затем отрезают голову у самых жабер, оставляя оба грудных плавника. Через образовавшийся прорез вынимают икру и внутренности, стараясь при этом не порвать желчного пузыря, затем, прорезав прилегающую к позвоночной кости пленку, очищают ножом или щеткой находящиеся под ней кровяные сгустки. Обработанную таким образом рыбу тщательно промывают.

По окончании потрошения с хребтовой кости судака срезают оба филе, для этого сначала с обеих сторон спинных плавников делают неглубокий надрез, затем прижимают рыбу левой рукой, а правой, держа нож у самой хребтовой кости, срезают филе по направлению к хвосту. Из филе вырезают реберные косточки и грудные плавники, после чего нарезают на порции.

Для приготовления филе без кожи и кости судак потрошают, как указано выше, не счищая с него чешуи, а затем срезают с хребтовой кости оба филе.

Срезанное с кости филе кладут на стол кожей вниз, удаляют реберные косточки и, придерживая рукой конец кожи, срезают с нее мякоть по направлению от хвоста к голове.

Полученное филе или нарезают на порции или же приготавливают из него котлетную массу.

Сом при изготовлении из него блюд должен быть также разделан на филе, причем филе с сома срезают только после того, как с него снята кожа и удалены внутренности.

Для снятия кожи у сома делается круговой подрез ее у грудных плавников, после чего пальцами обеих рук кожа в этом месте отделяется от мяса, затем края кожи прихватывают полотенцем или берут на пальцы немного соли и сдирают кожу (чулком) по направлению от головы к хвосту.

После этого у сома отрезают голову и хвост, прорезают брюшко и потрошают так же, как судака. Обработанную таким образом рыбу тщательно промывают. Снятие филе и нарезку на порции производят на другом чистом столе с тем, чтобы не загрязнять кусков рыбы и не подвергать их промывке, так как при этом происходят значительные потери питательных веществ, а кроме того усложняется и процесс подготовки рыбы к жарению.

У наваги, не размораживая ее, срезают нижнюю челюсть и часть брюшка, а затем, взяв на пальцы немного соли, прихватывают ими кожу с верхней челюсти и сдирают ее по направлению к хвосту, после снятия кожи у наваги удаляют внутренности и промывают рыбу в холодной воде.

Обработка овощей

Холодная обработка состоит из следующих операций: мытья, очистки от кожицы и измельчения.

Промывка овощей. Промывка небольшого количества корнеплодов производится вручную; большие количества целесообразно промывать машиной, для этой цели употребляются овощемойки.

Очистка и резка овощей. При очистке корнеплодов и клубнеплодов следует удалять лишь верхний покров — их кожицу, при том так, чтобы не снимать большого слоя мякоти и не увеличивать этим отходы.

Очистка картофеля и корнеплодов обычно производится механическим способом при помощи картофелечистки. Однако вследствие недостаточно гладкой поверхности овощей они выходят из машины не вполне очищенными, в углублениях неизбежно остается кожура, которую приходится дочищать вручную. У картофеля кроме того имеются так называемые «глазки», которые также удаляются вручную.

Ряд корнеплодов (петрушка, сельдерей, лук), а в небольших предприятиях и картофель подвергаются только ручной очистке.

Очищенный картофель во избежание потемнения хранится в воде.

Картофель и корнеплоды перед тепловой обработкой в зависимости от назначения измельчают вручную или специальными машинами-корнерезками.

Наиболее распространеными являются следующие формы нарезки: соломкой, брусочками, кубиками, кружочками.

Очистка капусты. При очистке капусты белокочанной и красной прежде всего удаляются загнившие и загрязненные листья, затем отрезается поверхностная часть кочерыжки, кочан разрезается пополам и вынимается внутренняя часть.

Если капуста предназначена для голубцов, то зачищенный кочан не разрезается пополам, а из него удаляется только кочерыжка.

Промывать зачищенную белокочанную и красную капусту рекомендуется после шинковки, но непосредственно перед тепловой обработкой.

При очистке цветной капусты прежде всего отрезаются кочерыжки на 1 см ниже начала разветвления кочана, затем удаляются стебли с листьями. Если поверхность кочана загрязнена, ее скабливают ножом. Очищенные таким образом кочаны погружаются в холодную подсоленную воду на 30 мин. (20—30 г соли на 1 л воды), после этого капусту обмывают в воде.

У брюссельской капусты срезаются кочешки со стебля, зачищаются от негодных листьев и промываются в холодной воде.

Кабачки молодые очищаются и употребляются для обжаривания, для этого кабачки в зависимости от размера нарезают кусками цилиндрической формы и столовой ложкой удаляют из них семена и связанную с ними мякоть.

У молодых и парниковых огурцов очищать кожицу не рекомендуется, ограничиваясь их промывкой. У зрелых грунтовых огурцов после промывки срезают тонкий слой кожицы. Из соленых огурцов иногда удаляют и семена, для этого их разрезают вдоль на четыре части.

У зеленого лука отрезают корешок, срезают сухие головки у перьев, удаляют также пожелтевшие и загнившие части. Затем лук тщательно промывают в холодной воде.

Зеленый укроп перебирают, удаляя при этом пожелтевшие и вялые веточки, и отрезают корни. Промывают укроп так же, как и лук, перед употреблением, так как промытый он быстро загнивает и теряет свой вид и аромат.

Шпинат, щавель, салат перебирают, обрезают у них корешки и промывают. После промывки шпинат, щавель и салат режут, а зелень петрушки и укроп шинкуют (не рекомендуется зелень рубить, так как она теряет свой цвет и быстро портится).

Промывка зелени должна производиться в воде, сменяемой несколько раз (перед промывкой зелень замачивается на 20—30 мин. в большом количестве холодной воды не меньше чем 5 л на 1 кг зелени), для того, чтобы приставшие к зелени частицы пыли отмокли и осели на дно посуды. Промытую зелень кладут на решето или сито для того, чтобы стекла вода. Для обработки целого ряда продуктов, как, например, промывания овощей и зелени, употребляемых в пищу в сыром виде, в кухне всегда должна иметься свежая охлажденная кипяченая вода в достаточном количестве. Вода должна храниться в кипятильнике или в чистой закрытой посуде.

ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА ПРОДУКТОВ

Обработка мяса

Варка бульонов. Бульон для супов получают при варке костей, мяса с костями или только одной мякоти.

Чем меньше воды берется на каждый килограмм мяса или костей, тем крепче получается бульон. В нижеприведенных рецептах на бульоны для супов предусматривается от 35 до 40 г мясных костей на каждую порцию супа, т. е. то количество костей, которое фактически получается при обработке мяса для вторых блюд. При таком соотношении воды и костей бульон получается слабый.

Но и более крепкий бульон, сваренный из одних костей, в сравнении с мясным бульоном представляет собой безвкусный продукт, так как содержит в себе только клейдающие вещества — глютин и жир.

Для приготовления костного бульона кости промывают.

Обработанные кости заливают водой и накрывают котел крышкой, после закипания нагрев уменьшают и варку продолжают при тихом кипении в течение 4—5 час. Появляющийся на поверхности бульона жир периодически (2—3 раза) снимают, жир этот употребляется для пассерования овощей. При оставлении жира на поверхности бульона вкусовые качества последнего ухудшаются, так как он приобретает салистый привкус.

Готовый бульон процеживают и употребляют для изготовления супов.

Из мяса для варки бульонов употребляются покромка, плечевая и заплечная части лопатки. Грудинка и покромка преимущественно варятся вместе с костями.

При варке бульона из мяса с костями в котел закладывают сначала кости, а затем мясо. Заложенные продукты заливают холодной водой, накрывают котел крышкой и варят при медленном кипении.

Продолжительность варки мяса колеблется от 2 до 3,5 час.

По готовности мясо вынимают, а кости продолжают варить еще 2,5—3 часа.

Если бульон подается в чистом виде вместо супа, то мяса берут больше и помимо того за час до окончания варки кладут ароматические коренья (петрушка, сельдерей, морковь) и лук. Солят бульон по окончании варки.

Готовый бульон процеживают через полотно или частое сито.

Варка мясных продуктов для вторых блюд. Из говядины наилучшей частью для варки является грудинка, так как она имеет по всей поверхности ровный слой плотного жира.

Кроме грудинки для варки используются заплечная часть передней ноги и все части задней ноги.

Из телячьей и бараньей туши для варки берут грудинку и лопатки.

Куры для варки отбираются преимущественно более старые.

Для варки мясные продукты должны быть соответственно подготовлены.

Мякоть говядины (задней ноги, лопатки) разрезается на куски весом в 2—2,5 кг и зачищается от тонких закраин и неровностей.

У телячьей и бараньей грудинки с внутренней стороны делается надрез пленки по ребрышкам, что облегчает удаление костей из вареной грудинки.

Из лопаток удаляют кости, а оставшуюся мякоть свертывают рулетом и связывают шпагатом.

Варка мяса. Подготовленные части мяса закладывают в кипящую воду или бульон. Для вторых блюд мясо варят в небольшом количестве жидкости. На 1 кг мяса берут 1—1,2 л жидкости, однако с тем расчетом, чтобы мясо было закрыто жидкостью. Одновременно с мясом в жидкость добавляют 15—20 г нарезанных ароматических кореньев (петрушка, морковь, сельдерей) и репчатого лука. Хорошо также класть зеленые стебли от зелени петрушки и сельдерея.

Бульону после закладки мяса и кореньев дают вновь быстро закипеть, после чего нагрев уменьшают и варку продолжают до готовности при едва заметном кипении. Температура бульона при этом не превышает 90°. Такой способ варки обеспечивает сочность мяса и предохраняет его от излишнего выщелачивания. При сильном кипении бульон получается мутным.

В аналогичных условиях должна проходить варка всех мясных продуктов.

Готовность мяса определяется по плотности тканей путем прокола поварской иглой наиболее толстой части куска. Если игла входит свободно, не задерживаясь, то мясо сварилось; если же она встречает некоторое сопротивление и на месте прокола появляется сок красноватого цвета, свертывающийся при вытекании в кипящую воду, то мясо еще не сварилось.

Жарение мясных продуктов. Как уже было сказано, для жарения порционными кусками употребляются только те части мяса, которые обладают наиболее нежной соединительной тканью (толстый и тонкий край, вырезка).

Порционные куски мяса, натуральные или панированные, а также изделия из котлетной массы предварительно обжаривают на плите до образования на поверхности их ровной румяной корочки, а затем дожаривают до готовности в духовом шкафу.

В результате жарения мясо уменьшается в весе на 35—40%, главным образом за счет воды.

Сок, образующийся при жарении, содержит значительное количество экстрактивных веществ и имеет приятный вкус. Сок этот используется как подливка к готовым блюдам.

Обработка рыбы

Варка бульона. Рыбный бульон получают при варке пищевых отходов от рыбы, а также при варке рыбы, разрезанной на порционные куски. Кроме того, хороший бульон приготавляется из целой мелкой рыбы, как-то: ершей, пискарей, бычков и некоторых других рыб. Вследствие костлявости и мелких размеров эти виды рыб употребляются исключительно для варки бульона. Из рыбных отходов для бульона могут быть использованы головы, хвосты, плавники, кожа, кости и чешуя.

Тщательно промытые рыбные отходы кладут в котел, заливают водой, прибавляют нарезанные коренья и варят при слабом кипении.

Появляющуюся во время варки на поверхности бульона пену снимают шумовкой. Продолжительность варки бульона зависит от вида рыбы, обычно она колеблется от 30 мин. до часа, считая с момента закипания бульона. За 15 мин. до окончания варки в бульон кладут лавровый лист и стебли свежей или сухой зелени петрушки. Готовый бульон процеживают сквозь полотно и употребляют для супов или соусов.

С мелкой рыбы, предназначенной для бульона, чешую не счищают, а удаляют из нее лишь жабры и внутренности, после чего промывают два-три раза в холодной воде, затем перекладывают в дуршлаг или грохот и дают стечь воде.

Подготовленную таким способом рыбу кладут в котел, заливают водой, прибавляют нарезанные коренья и варят при слабом кипении в течение 40—50 мин. Сваренный бульон процеживают через полотно или сито и употребляют для супов или соусов.

Варка рыбы для вторых блюд. Для детей рыбу варят преимущественно порционными кусками.

Посудой для этого служат специальные рыбные котлы с крышками и со вставными решетками, коробины, сотейники или же противни с высокими бортами. В посуду, предназначенную для варки, наливают горячую воду (из расчета 2 л на каждый килограмм рыбы), кладут нарезанный лук, морковь, связанные в пучок стебли зелени петрушки, лавровый лист, соль и кипятят 8—10 мин. После этого в воду опускают нарезанные куски рыбы, дают быстро вскипеть, а затем отставляют на слабый огонь и доваривают рыбу уже при слабом кипении в течение 10—15 мин.

Припускание порционных кусков. Для припускания куски рыбы укладывают на решетку в рыбный котел или сотейник в один ряд, посыпают солью, наливают бульон в таком количестве, чтобы

только покрыть им рыбу на одну треть ее высоты. Котел с рыбой закрывают крышкой и варят на сильном огне 15—20 мин.

Рыбу (судак или сом) для холодных блюд припускают в духовом шкафу. Для этого порционные куски рыбы кладут в один ряд на подмазанный маслом противень, посыпают солью и подливают немного бульона, т. е. в таком количестве, чтобы во время припускания рыба не пристала к противню. Во избежание образования корочки на поверхности кусков их покрывают промасленной бумагой, после этого противень с рыбой ставят в горячий духовой шкаф на 15—20 мин., в зависимости от величины кусков и силы жара.

Жарение. Изделия из котлетной массы (котлеты, зразы, тефтели) и порционные куски рыбы жарят на масле.

Посудой для жарения служат чугунные сковороды или противни.

Перед жарением рыбу посыпают солью и панируют в муке и сухарях или только в муке, а изделия из котлетной массы только в сухарях. Панирование рыбы производят непосредственно перед жаркой. При панировании в сухарях рыбу предварительно обваливают в муке, смачивают в яичном лъезоне¹, а затем обваливают в сухарной крошке или же сразу смачивают в лъезоне, приготовленном из яиц и воды с добавлением муки, и обваливают в сухарной крошке. Запанированную рыбу или изделия из котлетной массы кладут на разогретую с маслом сковороду, обжаривают до образования румяной корочки вначале одну, а затем другую сторону, после этого дожаривают до полной готовности в духовом шкафу.

Обработка овощей

Варка овощей. Варку овощей производят или в кожуре или предварительно их очистив. В кожуре варят овощи, обычно предназначенные для салатов, винегретов, а также для некоторых гарниров.

При варке овощей в кожуре выщелачивание будет значительно меньше, чем при варке очищенных.

Потеря питательных веществ за счет выщелачивания при варке очищенных овощей в большинстве зависит от условий, в которых овощи варятся.

Нагревание посуды при варке овощей нужно вести с таким расчетом, чтобы закипание наступало возможно быстрее.

Для зелени, например стручков бобов, важно также, чтобы варка была проведена при сильном кипении. Это сохраняет цвет зелени. По готовности зелень быстро откладывают и после того, как стечет

¹ Приготовление яичного лъезона для панирования производится следующим образом: сырье яйца и воду вливают в кастрюлю, прибавляют соль, затем тщательно размешивают веничиком, пока масса не станет однородной. На каждые 100 г яиц берут 60 г воды и 1 г соли.

вода, ее заправляют сливочным маслом. Это также сохраняет зелень от побурения.

В настоящее время применяется способ варки ряда овощей паром в специально для этого приспособленных паровых шкафах.

Этот вид варки в отношении сохранения питательной ценности овощей дает положительные результаты.

Припускание овощей. Припускание, иначе называемое «тушением», овощей производится в плотно закрытой посуде с добавлением небольшого количества воды или бульона или же без воды — «в собственном соку», как принято это называть в кулинарной практике.

Такие овощи, как тыква, кабачки, помидоры, щавель, которые при варке легко выделяют из себя влагу, могут быть припущены без добавления воды или с очень небольшим количеством воды, прибавляемой в начале варки лишь для того, чтобы ускорить выделение влаги овощами. Влаги, содержащейся в этих овощах, вполне достаточно для того, чтобы при воздействии тепла довести их до такой степени размягчения, при которой эти продукты принято считать сваренными до полной готовности.

Овощи, которые не обладают такими свойствами (свекла, капуста), припускаются с добавлением жидкости и жира. При этом на 1 кг овощей берется в среднем 200 г воды или бульона и от 20 до 50 г жира.

Продолжительность припускания овощей зависит от их вида, сорта и величины. Обычно она колеблется в пределах 15—40 мин. и лишь немногие овощи, как, например, щавель и шпинат, припускаются в течение 5—7 мин.

Пассерование. Пассерованием называется легкое поджаривание измельченных овощей с небольшим количеством жира, в результате чего овощи размягчаются до полуготовности.

Для пассерования шинкованные овощи кладут на сковороду или противень с разогретым жиром слоем 5—6 см. Меньший слой овощей легко может привести к чрезмерному поджариванию овощей или к высыханию их. При большем слое овощи будут получаться паренными. Жир для пассерования берется в количестве 15—20% от веса овощей.

В закладке овощей при пассеровании необходимо соблюдать последовательность.

При пассеровании овощей для супов в разогретый жир следует сначала положить измельченный лук и дать ему прокипеть некоторое время, а затем уже класть остальные овощи.

В противном случае получается неприятный запах пареного лука, который сохраняется и в готовом кушанье.

В результате пассерования с жиром овощи приобретают особый приятный вкус и аромат. Помимо этого морковь сохраняет свою яркую окраску, что придает более красивый вид блюдам, для изготовления которых применяются пассерованные овощи.

Внешний вид блюда улучшается также за счет жира, принимающего окраску от овощей во время пассерования.

Красящие вещества, находящиеся в моркови, не растворяются в воде, а растворяются в жире при нагревании.

Для пассерования овощи нарезаются различными формами. Пассерованные овощи применяются как для первых, так и для вторых блюд.

Жарение. Овощи при жарении кладут на горячую с маслом сковороду или противень слоем не более 5 см, так как в противном случае прожаривание их будет происходить неравномерно.

В процессе жарения овощи необходимо перемешивать, при жарении на сковороде это достигается путем встряхивания, а на противнях — при помощи лопаточки.

Готовые овощи должны иметь подрумяненную корочку.

Чтобы получить быстрое образование корочки при обжаривании овощей, особенно картофеля, их необходимо обсушить. Для этого вынутые из воды овощи оставляют на некоторое время в дуршлаге или на сите или же обсушивают их полотном.

Овощи, предназначаемые для отпуска самостоятельным блюдом или на гарнир в жареном виде, в процессе жарения доводятся до полной готовности, а овощи, предназначаемые для тушения, обжариваются лишь до образования на них румянной корочки.

СУПЫ

Для детей в возрасте от 4 до 8 лет суп дается в размере 0,25—0,3 л, от 8 до 11 лет — 0,4 л и от 11 до 14 лет — 0,5 л на порцию, не считая тех продуктов, которые вводятся в тарелку с супом при отпуске, как-то: мясо, сметана, яйца и пр.

Разница в весе между набором продуктов нетто и готовым супом (выходом) получается в результате испарения воды при пасеровании овощей и варке супа.

Количество бульона или воды в раскладке на суп дано примерное и может колебаться в ту или другую сторону в зависимости от количества приготовляемого супа и условий его варки. Более точное количество жидкости для получения указанного в раскладке выхода определяется практикой.

Для супов на мясном бульоне масло берется в количестве 5 г на одну порцию супа, а на грибном, рыбном бульоне или на воде — 10 г.

Горячие супы

1. Борщ красный

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холдной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Бульон мясной	300	—	300
Свекла	50	23	39
Капуста свежая	60	20	48
Картофель	60	35	39
Морковь	10	20	8
Лук репчатый	10	16	8,4
Петрушка	5	25	3,8
Масло сливочное	5	—	5
Томат-пюре	5	—	5
Сахар	2	—	2
Уксус	2	—	2
Соль	3	—	3
Сметана	20	—	20

Белки 2,70 Жиры 7,94 Углеводы 16,54 Калории 152,7

В посуде, соответствующей количеству приготовляемых овощей, распустить масло, слегка поджарить в нем нашинкованный лук,

после этого в эту же посуду положить нашинкованные в форме соломки коренья и свеклу, томат-пюре, влить уксус, залить все это наполовину горячим бульоном, закрыть крышкой и тушить на сильном огне в течение 40 мин., изредка перемешивая.

В кипящий бульон положить шинкованную капусту, нарезанный кубиками картофель и варить в течение 10—20 мин. в зависимости от сорта капусты.

Затем прибавить тушеные овощи и продолжать варить, пока они не станут мягкими.

Готовый борщ заправить солью и сахаром.

Перед отпуском влить в борщ свекольный сок. При отпуске положить сметану в тарелку с борщом.

Приготовление свекольного сока. Отобрать самую красную свеклу, тщательно промыть ее, очистить от кожицы, измельчить на терке или мясорубке, положить в посуду, залить кипятком, прибавить уксус (20 г кипятка, 5 г свеклы и 1 г уксуса на одну порцию борща), нагреть до 90°, отставить с плиты, дать настояться в течение 1 часа, затем процедить и отжать.

2. Щи из свежей капусты

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Бульон мясной	300	—	300
Капуста свежая	150	20	120
Морковь	10	20	8
Репа или брюква	5	26	3,8
Лук репчатый	10	16	8,4
Петрушка	5	25	3,8
Масло сливочное	5	—	5
Яблоки свежие	20	12	17,6
Томат-пюре	5	—	5
Соль	3	—	3
Сметана	20	—	20

Белки 2,86 Жиры 8,06 Углеводы 9,58 Калории 125,8

В кипящий бульон положить нарезанную квадратиками капусту и пассерованные с томатом коренья, нарезанные кружками.

Капуста и все остальные овощи в готовых щах должны сохранить свою форму, быть в надлежащей мере мягкими, но не разваренными.

Продолжительность варки капусты колеблется в пределах от 10 до 30 мин.; ранняя летняя капуста варится быстрее, чем осенняя.

Для варки пассерованных кореньев требуется не более 10—15 мин. Поэтому класть их в бульон следует одновременно с капустой или же только после того, как капуста до некоторой степени сварится в бульоне.

В сваренные щи прибавить соль и сырье шинкованные соломкой яблоки. При отпуске положить в тарелку со щами сметану.

3. Щи из квашеной капусты

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Бульон мясной	300	—	300
Капуста квашеная	150	30	105
Картофель	50	35	32,5
Морковь	10	20	8
Петрушка	5	25	3,8
Лук репчатый	10	16	8,4
Томат-пюре	5	—	5
Масло сливочное	10	—	10
Соль	3	—	3
Сметана	15	—	15

Белки 2,59 Жиры 11,24 Углеводы 11,57 Калории 162,6

Рубленую квашеную капусту перебрать, промыть и отжать. В тех случаях, когда капуста очень кислая, ее после промывки необходимо залить водой, прокипятить и откинуть на сито.

Мелко нарезанный лук слегка поджарить с маслом, прибавить натертые на терке или пропущенные через мясорубку морковь и петрушку, томат-пюре и подготовленную капусту, закрыть крышкой и тушить на слабом огне, периодически помешивая, пока капуста не станет мягкой.

В горячий бульон положить картофель, нарезанный кубиками, после того как бульон с картофелем закипит, положить в него тушеные овощи и варить щи еще 30—40 мин. При отпуске положить в тарелку со щами сметану.

4. Щи зеленые

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Бульон мясной	300	—	300
Картофель	100	35	65
Шпинат	60	26	44,4
Щавель	40	24	30,4
Лук зеленый	10	20	8
Масло сливочное	5	—	5
Соль	3	—	3
Яйца	25	14	21,5
Сметана	15	—	15

Белки 6,24 Жиры 9,99 Углеводы 14,71 Калории 178,8

Шпинат и щавель перебрать, отделяя при этом грубые стебли, затем промыть и порубить листья (не очень мелко). В горячий бульон положить нарезанный кубиками картофель и пассерованный на масле лук. После того как бульон с картофелем закипит, положить

в него подготовленные шпинат и щавель, прокипятить щи 10—15 минут и посолить.

При отпуске в тарелку со щами положить рубленые крутые яйца и сметану.

5. Суп крестьянский

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холдной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Бульон мясной	300	—	300
Картофель	100	35	65
Капуста свежая	60	20	48
Морковь	10	20	8
Репа или брюква	10	25	7,5
Лук репчатый	10	16	8,4
Петрушка	5	25	3,8
Масло сливочное	5	—	5
Соль	3	—	3
Сметана	15	—	15
Белки 2,59 Жиры 7,05 Углеводы 16,76 Калории 144,9			

Капусту, нарезанную квадратами, варить в бульоне 10—15 мин., затем прибавить нарезанные кубиками картофель, кружочками пассерованные коренья; когда овощи сварятся, суп надо посолить.

При отпуске положить в тарелку с супом сметану.

6. Рассольник

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холдной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Бульон мясной	300	—	300
Капуста свежая	80	20	64
Картофель	80	35	52
Лук репчатый	10	16	8,4
Морковь	5	20	4
Петрушка	10	25	7,5
Огурцы соленые	25	20	20
Масло сливочное	5	—	5
Соль	3	—	3
Сметана	15	—	15
Белки 2,61 Жиры 7,09 Углеводы 14,63 Калории 136,7			

Коренья, нашинкованные соломкой, спассеровать с маслом. Огурцы нарезать тонкими дольками, предварительно очистив их от кожиц и вырезав семена (в том случае, если огурцы зрелые).

В кипящий бульон положить шинкованную капусту, варить 10—15 мин., после этого положить нарезанный кубиками картофель, огурцы, пассерованные коренья; варить их, пока они не станут мяг-

кими, а затем посолить. При отпуске положить в тарелку с рассольником сметану.

В летний период в суп за 5 мин. до окончания его варки прибавляют листья щавеля или шпината (без стеблей) в количестве 10 г на одну порцию.

7. Суп картофельный с фасолью

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Вода	350	—	350
Картофель	100	35	65
Фасоль сухая	30	—	30
Морковь	10	20	8
Петрушка	5	25	3,8
Лук репчатый	10	16	8,4
Томат-пюре	5	—	5
Соль	3	—	3
Масло сливочное	5	—	5
Укроп	2	26	1,5

Белки 6,46 Жиры 8,82 Углеводы 29,93 Калории 231,2

Перебранную и промытую фасоль замочить в холодной воде на 10—12 час.; перед варкой воду слить, залить свежей водой и сварить фасоль до мягкости. Затем положить нарезанный кубиками картофель, пассерованные с томатом коренья и варить до готовности овощей, после чего посолить.

При отпуске положить в тарелку с супом кусочек масла и посыпать укропом.

Так же приготавляется суп с горохом.

8. Суп картофельный с макаронами

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Бульон мясной	300	—	300
Картофель	100	35	65
Макаронные изделия	20	—	20
Морковь	10	20	8
Петрушка	5	25	3,8
Лук репчатый	5	16	4,2
Масло сливочное	5	—	5
Томат-пюре	5	—	5
Соль	3	—	3
Зелень петрушки	2	26	1,5

Белки 3,04 Жиры 4,33 Углеводы 28,67 Калории 170,3

В кипящий бульон засыпать перебранные макаронные изделия и варить в течение 15 мин., затем положить нарезанный кубиками картофель, пассерованные с томатом коренья и варить до готовности, затем посолить.

В летний период в суп картофельный, рассольник и крестьянский можно добавить зеленые бобы, свежие помидоры, цветную капусту, кабачки и другие сезонные овощи.

При отпуске посыпать суп шинкованной зеленью.

9. Суп перловый

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Вода	350	—	350
Картофель	100	35	65
Крупа перловая	15	—	15
Морковь	10	20	8
Петрушка	5	25	3,8
Лук репчатый	5	16	4,2
Лавровый лист	0,1	—	0,1
Соль	3	—	3
Масло сливочное	5	—	5
" Сметана	5	—	5
Укроп	15	—	15
Белки 3,43 Жиры 11,24 Углеводы 23,45			Калории 214,7

Перловую крупу перебрать, промыть и засыпать в кипящую воду, варить при слабом кипении до мягкости, затем положить нарезанный кубиками картофель, пассерованные коренья, лавровый лист и сварить овощи до готовности, посолить.

При отпуске положить в тарелку с супом кусочек сливочного масла, сметану и посыпать укропом.

Так же приготавляются супы с рисом и пшеном.

10. Суп-пюре из разных овощей

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Бульон мясной	300	—	300
Картофель	60	35	39
Морковь	20	20	16
Кабачки	60	23	46
Капуста свежая	30	20	24
Помидоры свежие	50	15	42,5
Соль	3	—	3
Сметана	15	—	15
Масло сливочное	10	—	10
Хлеб пшеничный	30	—	30
Белки 4,75 Жиры 11,26 Углеводы 28,23			Калории 240,0

Очищенные овощи сварить с небольшим количеством воды или бульона в посуде под крышкой, затем протереть их через сито вместе с отваром. Полученное пюре развести горячим бульоном, прибавить сметану, соль и довести до кипения. При отпуске в тарелку с супом положить гренки и кусочек сливочного масла.

Приготовление гренков. Пшеничный хлеб (не очень мягкий) разрезать на кубики в 1 см, подсушить и вместе с тем слегка подрумянить в духовом шкафу или в печи.

11. Суп-пюре из гороха

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Вода	200	—	200
Картофель	50	35	32,5
Горох	50	—	50
Морковь	10	20	8
Лук репчатый	5	16	4,2
Соль	3	—	3
Молоко	100	—	100
Масло сливочное	10	—	10
Хлеб пшеничный	30	—	30
Белки 14,27 Жиры 12,97 Углеводы 50,58			Калории 386,5

Сухой горох¹ перебрать, промыть, замочить в воде на 10—12 час. Перед варкой слить воду, залить свежей водой или бульоном и варить горох до мягкости. После этого положить очищенный картофель, пассерованный лук, нарезанную морковь и варить все вместе до готовности. Сваренные горох и овощи протереть через сито вместе с отваром, развести бульоном, добавить кипяченое молоко и соль и вскипятить. При отпуске положить в тарелку с супом кусочек сливочного масла и гренки.

12. Суп-пюре из цветной капусты

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Вода	250	—	250
Капуста цветная	200	50	100
Рис	10	—	10
Молоко	100	—	100
Соль	3	—	3
Масло сливочное	10	—	10
Хлеб пшеничный	30	—	30
Белки 7,60 Жиры 13,08 Углеводы 29,26			Калории 267,0

¹ Лущеный горох варится без предварительного замачивания.

Зачищенные кочаны капусты разделить на мелкие кочешки, промыть, сварить в воде до мягкости. Одну четвертую часть сваренных кочешков отделить и сохранить для гарнира, остальную капусту протереть через сито и соединить с отваром.

Промытый рис сварить в воде до мягкости, прибавить протертую капусту, кипяченое молоко и соль. После этого суп вновь довести до кипения. При отпуске в тарелку с супом положить сваренные кочешки капусты, сливочное масло и гренки.

13. Суп-пюре из кабачков

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Вода	300	—	300
Кабачки	100	23	77
Картофель	100	35	65
Морковь	10	20	8
Лук репчатый	10	16	8,4
Петрушка	5	25	3,8
Масло сливочное	5	—	5
Соль	3	—	3
Сметана	20	—	20
Хлеб пшеничный	30	—	30
Белки 5,03 Жиры 7,98 Углеводы 33,87 Калории 233,6			

Кабачки очистить от кожицы, если зреые, удалить и семена. Нарезать крупными кусками, так же нарезать очищенные картофель, морковь и петрушку. Репчатый лук мелко нашинковать и спассеровать с маслом. Лук и остальные овощи сложить в кастрюлю, залить водой или бульоном, накрыть крышкой и варить до мягкости. Сваренные овощи протереть через сито, соединить с отваром, добавить соль и вскипятить.

При отпуске в тарелку с супом положить сметану и гренки.

14. Суп-пюре из томатного сока

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Вода	300	—	300
Томатный сок (консервированный)	50	—	50
Рис	30	—	30
Морковь	20	20	16
Петрушка	5	25	3,8
Лук репчатый	5	16	4,2
Сливки	50	—	50
или сметана	30	—	30
Соль	3	—	3
Хлеб пшеничный	30	—	30
Белки 5,84 Жиры 11,24 Углеводы 43,09 Калории 305,1			

В кипящий бульон или воду засыпать промытый рис, прибавить чистые на терке коренья и варить в закрытой посуде при слабом кипении в течение часа. В разваренный рис прибавить томатный сок, довести до кипения, влить предварительно нагретые до 80° сливки и заправить суп солью. При отпуске положить в тарелку с супом гренки.

Сливки можно заменить свежей сметаной, последнюю следует вводить в суп в момент отпуска.

15. Суп молочный с вермишелью

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Вода	200	—	200
Молоко	200	—	200
Вермишель	25	—	25
Сахар	5	—	5
Соль	1	—	1
Масло сливочное	5	—	5
Белки 8,91 Жиры 11,85 Углеводы 30,88 Калории 273,4			

В кипящее молоко, разбавленное равным количеством кипящей воды, всыпать перебранную вермишель и варить ее до мягкости, затем добавить соль и сахар. При отпуске положить в тарелку с супом кусочек сливочного масла.

Так же приготавляется молочный суп с рисом или пшеном.

16. Суп молочный с фасолью

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Вода	60	—	60
Фасоль	50	—	50
Молоко	250	—	250
Сахар	3	—	3
Соль	1	—	1
Масло сливочное	5	—	5
Белки 16,82 Жиры 14,45 Углеводы 37,7 Калории 358,0			

Фасоль перебрать, промыть, залить свежей водой на 8—10 час.; после этого слить холодную воду, залить фасоль горячей водой, сварить ее до мягкости, откинуть на сито, положить в посуду с горячим молоком, прокипятить, заправить солью и сахаром.

При отпуске положить в тарелку с супом кусочек сливочного масла.

Холодные супы

17. Свекольник

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Вода	100	—	100
Квас свекольный	200	—	200
Свекла	100	23	77
Картофель	50	25	37,5
Огурцы свежие	30	15	25,5
Лук зеленый	10	20	8
Укроп	2	26	1,5
Сахар	5	—	5
Соль	2	—	2
Яйца	10	14	8,6
Сметана	20	—	20

Белки 3,41 Жиры 4,87 Углеводы 24,97 Калории 161,6

Очищенную, промытую свеклу в целом виде сварить в воде до мягкости. После этого отвар слить отдельно, заправить его солью и сахаром и, процедив через марлю, остудить. Сваренную свеклу пропустить через мясорубку, вареный картофель и свежие огурцы нарезать мелкими кубиками, нашинковать укроп и зеленый лук, соединить все это с холодным свекольным отваром и квасом.

При отпуске положить в тарелку со свекольником рубленое крутое яйцо и сметану.

18. Окрошка овощная

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Квас хлебный	250	—	250
Картофель	60	25	45
Свекла	40	23	31
Огурцы свежие	50	15	42,5
Лук зеленый	15	20	12
Сметана	25	—	25
Яйца	25	14	21,5
Сахар	3	—	3
Соль	2	—	2
Укроп	2	26	1,5

Белки 5,50 Жиры 7,46 Углеводы 25,30 Калории 195,8

Вареные свеклу и картофель очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками. Также мелко нарезать огурцы, зеленый лук

и белки вареных яиц. Желтки протереть через сито, смешать со сметаной, развести охлажденным квасом, заправить солью и сахаром. Затем положить в квас остальные подготовленные продукты и посыпать укропом.

19. Окрошка мясная

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Квас хлебный	250	—	250
Мясо жареное готовое	50	—	50
Огурцы свежие	75	15	64
Лук зеленый	20	20	16
Яйца	25	14	21,5
Сметана	25	—	25
Сахар	3	—	3
Соль	2	—	2
Укроп	2	26	1,5
Белки 21,48 Жиры 10,63 Углеводы 14,41			Калории 246,1

Мясные продукты нарезаются мелкими кубиками, в остальном мясная окрошка приготовляется так же, как окрошка овощная.

Мясную окрошку можно приготовить с вареным мясом, жареной телятиной, мясом кролика, домашней птицы и дичью.

20. Квас хлебный

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Хлеб ржаной (заварной)	100	—	100
Вода	1100	—	1100
Сахар	40	—	40
Дрожжи	1	—	1
Изюм	1	—	1
Мята сухая	0,2	—	0,2

Для приготовления холодных супов, окрошки и свекольника употребляется хлебный квас.

Там, где нет возможности достать хороший квас заводского производства, его можно приготовить самим из сухарей ржаного хлеба.

Для этого необходимо иметь две кадки из дерева твердой породы емкостью по 30 л или более в зависимости от количества приготовляемого кваса. В одну из кадок на расстоянии 1—1½ см от дна должен быть ввернут деревянный кран.

Кадки должны быть совершенно чистыми, не иметь никакого постороннего запаха, плесени и т. п.; перед употреблением их следует прошпарить горячей водой (наливая их доверху и повторив эту операцию 2—3 раза). Хорошие результаты дает также и следующий способ очистки кадок: начисто вымытую кадку наполняют горячей водой, кладут туда несколько веток можжевельника, затем опускают один или несколько штук камней, сильно раскаленных в топке плиты или в печи, и быстро закрывают крышкой; когда вода остынет, камни удаляют и споласкивают кадку чистой водой.

Для приготовления кваса в кадку с краном надо положить поджаренные до коричневого цвета, хорошо высушенные в духовом шкафу или в печи ломтики ржаного хлеба (сухари), залив их кипящей водой, добавить немного сухой мяты, накрыть кадку крышкой и дать воде настояться в течение 5—6 час. Затем настой слить через кран в другую кадку, предварительно положив на нее сито, накрытое марлей.

В процеженный настой (сусло) влить через марлю вскипиченный с водой сахар, разведенные в кипяченой остуженной воде пекарные дрожжи, размешать, положить промытый в горячей воде изюм, накрыть крышкой и оставить в помещении с комнатной температурой на 24 часа. После этого необходимо вынести квас в холодное место в той же кадке или разлить его в стеклянные бутыли. Хранить квас на льду можно не более 2—3 суток.

21. Квас свекольный

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Свекла	200	10	180
Вода	1 100	—	1 100
Сахар	40	—	40
Дрожжи	1	—	1
Уксус	10	—	10

Красную столовую свеклу тщательно промыть, срезать корешки и основание стеблей, затем, не счищая кожицы, натереть свеклу на терке, или разрезав на части, пропустить через мясорубку.

Измельченную свеклу положить в кипящую воду, прибавить уксус, довести до кипения, затем охладить до температуры 30—36°.

Из муки и дрожжей, разведенных в теплой воде, замесить жидкое тесто, дать ему подняться, затем положить тесто в воду со свеклой, размешать и оставить в комнатной температуре для брожения. Через 24 часа квас процедить через марлю, прибавить растворенный в воде сахар и поставить в холодное место.

Квас из свеклы так же, как и хлебный, употребляется для окрошки и свекольника.

22. Суп из протертых яблок с рисом

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Вода	300	—	300
Яблоки	100	12	88
Рис	15	—	15
Сахар	40	—	40
Корица	0,1	—	0,1
Белки 1,06 Жиры 0,11 Углеводы 60,92			Калории 255,2

Разрезанные на части и очищенные от семян яблоки сварить с корицей, вынуть из отвара и протереть через сито. Полученное пюре соединить с яблочным отваром, долить водой, вскипяченной с сахаром, и остудить. При отпуске положить в тарелку с супом холодный отварной рис.

В готовый суп можно добавить сырье ягоды или мелко нарезанные фрукты.

23. Суп из абрикосов

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Вода	300	—	300
Курага	30	—	30
Сахар	40	—	40
Рис	15	—	15
Сметана	20	—	20
Белки 2,24 Жиры 3,69 Углеводы 62,27			Калории 298,7

Сушеные абрикосы (курагу) промыть в теплой воде, залить $\frac{1}{4}$ указанного количества воды и сварить до мягкости. Сваренные абрикосы протереть сквозь сито, развести остальной водой, положить сахар, прокипятить и остудить. При отпуске положить в тарелку отварной рассыпчатый рис, залить его холодным абрикосовым супом и добавить сметану.

ПРИПРАВЫ и ПРЯНОСТИ

Задача кулинара состоит в том, чтобы сделать пищу разнообразной не только по внешнему ее оформлению, но главным образом по составу и вкусу, используя для этого все возможности, в том числе и те пряности, которые разрешены в детском питании.

Добавление к основному продукту блюда той или иной приправы имеет своей целью повысить его вкусовые качества.

Приправы можно разделить на две группы: 1) питательные приправы, 2) чисто вкусовые и ароматические.

Питательными приправами являются те пищевые средства, которые в том или ином количестве содержат в себе основные питательные вещества — белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, в то же время имеют и вкусовые свойства, главные из них соль и сахар, сметана, сливочное масло и фруктово-ягодные соки.

Ароматические коренья, зелень петрушки, укроп, овощные и фруктово-ягодные пюре и соки добавляются в пищу не только для улучшения вкуса, но также с целью ее витаминизации. Эти приправы одновременно являются вкусовыми и питательными дополнителями.

Корица, гвоздика, мускатный орех, ваниль, ванилин, какао, суррогатный кофе, лимонная и апельсинная цедра — все эти приправы и пряности являются чисто ароматическими и имеют только вкусовое значение.

Приправы, вредно действующие на организм детей, как, например, перец, натуральный кофе, вина, ликеры, не употребляются.

Не рекомендуется давать детям, особенно младшего возраста, горчицу, хрен и различные изделия из сои.

Кушанья, часто повторяющиеся, хотя бы и различно оформленные, но имеющие один и тот же вкус и аромат, скоро приедаются, а вводимые в них пряности перестают отвечать своему назначению, т. е. возбуждать аппетит, и зачастую производят обратное действие. Поэтому необходимо периодически менять приправы и пряности и время от времени делать перерывы в их употреблении. Так, например, лавровый лист не следует класть в супы и другие кушанья изо дня в день, как это часто делается.

Зимою лавровый лист время от времени следует заменять небольшим количеством сухих белых грибов, сушеною петрушкой или укропом.

В летний период, чтобы придать тем или иным блюдам вкус и аромат, следует использовать зелень петрушки, укроп и аромати-

ческие коренья, но эти последние должны вводиться в умеренном количестве.

Ваниль, ванилин, корицу, мускатный орех, гвоздику, кардамон, мяту, применяющиеся при изготовлении пирожных, печений, пряников, кремов и мороженого, следует употреблять возможно реже и в ограниченном количестве, заменяя их различными ягодами и фруктами как в свежем виде, так и в виде заготовок (сиропы, варенья, соки, пюре, сушеные плоды) и орехами.

Приготовление плодовых соков. Большинство плодовых соков не подвергается тепловой обработке (не кипятится), а употребляется в пищу в сыром виде. Это обстоятельство обязывает работников, занятых их приготовлением, особенно строго соблюдать все правила санитарии и гигиены, начиная от личной и кончая общим санитарным состоянием производственных помещений и инвентаря. Работа должна производиться в чистом холодном помещении. Посуда так же, как и все подсобные инструменты, должна содержаться в образцовой чистоте, перед употреблением ополаскиваться кипятком, а по окончании работы тщательно вымываться и просушиваться. Не менее важным является также и качество сырья, предназначенного для приготовления соков. Фрукты и ягоды с признаками гнили, плесени, а также помятые при перевозке должны браковаться как не пригодные для этой цели. Все плоды, предназначенные для приготовления соков, тщательно перебираются, промываются в проточной воде или в кипяченой и охлажденной смешанной воде. После промывки фрукты и ягоды раскладываются на решета и обдаются кипятком. Затем плоды должны быть размяты (раздавлены) или измельчены на терке.

Ягоды можно мять в дубовых кадках деревянным пестиком, небольшое их количество лучше обрабатывать в фарфоровой посуде. Сок из лимонов и апельсинов выжимается с помощью специальных сокоотжималок, сделанных из стекла или какого-либо другого неокисляющегося материала. Сок из размятых ягод и фруктов выжимается посредством специального пресса или же ручным способом. Как в том, так и в другом случае плоды и сок не должны соприкасаться с окисляющимися металлами, так как окись последних отрицательно действует на вкус и цвет сока, а также в значительной мере снижает его питательную ценность. Поэтому вся аппаратура для выжимания соков должна быть изготовлена из материалов, не дающих окисления (из фарфора, дерева и неокисляющихся металлов). Все необходимые металлические части аппаратов и инвентаря должны быть покрыты чистым оловом.

Те же условия должны быть соблюдены и в отношении мелкого инвентаря (сита, черпаки, проволочные венички и пр.).

Не рекомендуется пропускать фрукты и ягоды через мясорубку, процеживать сок через проволочное, медное или железное сито, так как от этого сок темнеет и приобретает неприятный вкус.

Сок из размятых ягод или измельченных овощей лучше всего отжимать через редкое льняное полотно, перед употреблением вымытое в кипятке (без мыла) и хорошо выжатое. Для процеживания

соков и отваров рекомендуется пользоваться салфетками из того же полотна, волосяными или шелковыми ситами и марлей.

Отжатый сок до момента употребления следует хранить в стеклянных бутылях или фарфоровой посуде под крышкой в холодном месте.

Мезга, остающаяся при изготовлении соков из ягод и фруктов, используется для приготовления сиропов, киселей, морса и повидла.

Для приготовления сиропов лучше брать сахар-рафинад.

Сахарный песок иногда требует очистки. Для этого на каждый килограмм сахарного песка надо влить 1 л воды, вскипятить, снять пену и процедить сквозь марлю или полотно. Процеженный сироп долить кипятком до объема 2 л. Каждый литр такого сиропа содержит 0,5 кг сахара и 700 г воды.

24. Кислые приправы

Кроме уксуса могут быть использованы фрукты, ягоды и некоторые травянистые растения, обладающие кислым вкусом. Лучшим для этой цели является лимон. Там, где нет лимона, можно использовать кислые сливы (алычу, терн, мирабель), кислые сорта яблок, гранаты, клюкву, зеленый крыжовник, кизил, смородину, барбарис и из травянистых растений — щавель и ревень. Последний из них дает бесцветный сок, который с успехом может применяться для всех блюд вместо лимонного сока.

25. Зелень сухая

Зелень петрушки, укроп и кинзу¹ в качестве приправы предпочтительно употреблять в свежем виде. Но эту зелень можно заготовлять и на зимние месяцы путем ее высушивания. Для этого петрушку, сельдерей или укроп надо промыть вместе с корнями, отряхнуть с них воду, отрезать корни и отделить от стеблей листья. Стебли и листья разложить отдельно на решето тонким слоем и поставить сушить на решетку над плитой или в духовой шкаф с температурой не выше 35—40°C.

Высушеннюю зелень упаковать в небольшие бумажные пакеты или коробки и хранить в сухом месте.

Сухую зелень прибавлять в супы и в мясные, рыбные и овощные блюда, а стебли — в бульон.

¹ Душистая трава, имеет сходство с зеленью петрушки, широко распространена в южной части СССР.

СОУСЫ

Общие правила приготовления соусов. Соусы, содержащие острые приправы, о которых уже упоминалось выше (перец, горчицу, а также и вино), в детском питании совершенно не употребляются. Томатный, грибной, молочный, сметанный и некоторые другие соусы для детей приготавливаются несколько иначе, чем принято приготавливать эти соусы для взрослых.

Большинство горячих соусов приготавливается из мясного, рыбного или овощного навара (бульона), молока и сметаны с добавлением муки.

В зависимости от назначения соус приготавливается густой или жидкий, что достигается введением различного количества пшеничной муки. Муку для соусов в кулинарной практике принято прожаривать с жиром до приобретения ею светло-желтого или коричневого цвета. Прожаривание муки имеет целью устраниить неприятные специфические запах и вкус, свойственные сырой муке. Кроме того, при прожаривании мука утрачивает свойства придавать соусу излишнюю клейкость и тягучесть. Однако прожаривание муки с жиром имеет и отрицательные стороны, так как жир, нагреваясь до 180—200°, приобретает неприятный вкус и плохо усваивается организмом.

Для устранения отрицательных свойств сырой муки (неприятного запаха и клейкости) достаточно подсушить ее без жира в духовом шкафу. Для этого просеянную муку насыпают на противень ровным слоем высотой не более 2,5 см и ставят в духовой шкаф со средней температурой (130—150°). Во время подсушивания через каждые 5 мин. муку перемешивают лопаточкой, разбивая образовавшиеся комки.

Процесс считается законченным после того, как мука в достаточной мере подсохнет, станет рассыпчатой и приобретет слегка желтоватый оттенок. Обработанную таким способом муку просеивают через сито и употребляют для изготовления соусов.

Подсушивание муки может быть произведено заблаговременно, поскольку такая мука в сухом помещении может сохраняться в течение нескольких дней. Муку для соусов следует брать мелкого размола (мягкую), не ниже 72%. Крупичатая мука для приготовления соусов мало пригодна, так как соус из нее получается шершавый.

Соединение муки с бульоном или молоком при приготовлении соуса (за исключением муки, прожаренной с жиром) производится следующими двумя различными способами:

1. Муку смешивают с нераспущенными сливочным маслом, а затем кладут эту смесь небольшими кусочками в кипящую жидкость, беспрерывно ее размешивая до тех пор, пока масло с мукой полностью не распустится.

2. В бульон, молоко или воду с температурой не выше 45—50° всыпают просеянную муку и энергичным вращательным движением веничка размешивают до образования однородной массы. Жидкость для разведения муки берут в размере $\frac{1}{5}$ полагающегося на соус количества. Полученную смесь вливают в кипящий бульон или молоко, размешивают и варят соус при слабом кипении 15—20 мин.

Соусы горячие

26. Мясной сок

Котлеты из рубленого мяса, рулет, жареное мясо и птица отпускаются с подливкой, приготовленной на обжаренных костях мяса или птицы или получаемой при жарке мяса кусками. Такая подливка в кулинарной практике называется мясным соком.

В процессе жарки мяса и птицы образуется концентрированный бульон (экстракт). Продукт этот обладает весьма приятными возбуждающими аппетит вкусом и ароматом. Приготовление его очень несложно, но требует от кулинара большого внимания. Для того чтобы получить сок высокого качества, процесс жарки мяса следует вести с таким расчетом, чтобы все время, пока жарится продукт на сковороде или противне, было лишь небольшое количество жидкости, достаточное для того, чтобы экстракт не подгорел.

Излишек жидкости недопустим, как мешающий образованию корочки на поверхности обжариваемых кусков.

После того как мясо изжарится, противень с оставшимися на нем жиром и соком надо поставить на плиту, выпарить жидкость, слить жир, налить воду или бульон в количестве, потребном для подливки, прокипятить на слабом огне для того, чтобы развести

Коричневый бульон из костей (сок)

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Вода	1 500	—	1 500
Кости мясные	1 000	—	1 000
Морковь	20	20	16
Лук репчатый	20	16	17
Петрушка	10	25	7,5
Соль	10	—	10
Выход			1 000

Белки 0,43 Жиры 45,25 Углеводы 5,12 Калории 443,3

приставший к противню экстракт. Поджаренные вместе с мясом коренья и репчатый лук также придают подливке приятный вкус и аромат и окрашивают ее в коричневый цвет. Прибавление жженого сахара не рекомендуется, так как при этом хотя и достигается улучшение цвета бульона, но ухудшается его вкус.

Дробленые кости от кур или другой домашней птицы обжарить в духовом шкафу или в печи до золотистого цвета, затем прибавить нарезанные крупными кубиками коренья и репчатый лук. После того как коренья пожарятся так же, как и кости, все сложить в посуду, залить водой в таком количестве, чтобы покрыть ею кости, и варить при медленном кипении 4—6 час. За час до окончания варки в бульон положить стебли зелени петрушки. Сваренный бульон слить в другую посуду, снять с поверхности жир, заправить солью и процедить через полотняную салфетку.

27. Соус белый (паровой)

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Бульон	900	—	900
Мука пшеничная 30%-ная	50	—	50
Масло сливочное	75	—	75
Лимон ($\frac{3}{4}$ шт.)	75	67	24,8
Соль	10	—	10
Выход			1 000

Белки 6,02 Жиры 61,79 Углеводы 37,95 Калории 755,0

Белый соус приготовляется из крепкого бульона, получающегося в результате варки мясного или рыбного продукта в небольшом количестве воды.

Одну пятую часть предназначенного на соус бульона охладить до 50°, всыпать в него просеянную муку и размешать веничиком. Остальной бульон довести до кипения, влить в него разведенную муку, размешать и проварить при слабом кипении в течение 15—20 мин. Затем в горячий соус положить небольшими кусочками сливочное масло и вымешивать, пока масло полностью не распустится. После этого прибавить в соус лимонный сок и соль, процедить через сито, прогреть до температуры кипения и хранить до момента раздачи в закрытой посуде, поставив последнюю в сосуд с горячей водой. С белым соусом подаются разварные куры, телятина, кролик, филе рыбы, а также и пудинги из овощей, сваренных на пару.

28. Соус томатный с кореньями

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Бульон	600	—	600
Мука пшеничная 30%-ная	20	—	20
Масло сливочное	75	—	75
Томат-пюре	250	—	250
Морковь	75	20	60
Лук репчатый	75	16	63
Петрушка	50	25	37
Сахар	20	—	20
Соль	10	—	10
Выход			1 000

Белки 6,48 Жиры 62,15 Углеводы 63,97 Калории 866,7

Мелконарезанные (в виде крошки) коренья и лук слегка прожарить с маслом, прибавить к ним томатное пюре и пассеровать при помешивании в течение 10—15 мин., затем развести бульоном и варить, пока коренья не станутмякими. После этого положить в соус масло, смешанное с мукой, размешать и довести соус до кипения. Готовый соус заправить солью и сахаром.

29. Соус из свежих помидоров

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Бульон	250	—	250
Помидоры свежие	850	15	723
Мука пшеничная 30%-ная	20	—	20
Масло сливочное	75	—	75
Сахар	20	—	20
Соль	8	—	8
Зелень петрушки или укропа	20	26	15
Выход			1 000

Белки 8,77 Жиры 62,87 Углеводы 65,53 Калории 889,2

Спелые помидоры обмыть, вырезать место прикрепления стебля, разрезать каждый помидор на две части, выдавить семена, а мякоть нарезать мелкими кубиками, сложить их в сотейник, прибавить бульон, соль, сахар и прокипятить в течение 5—7 мин., затем при помешивании ввести подсущенную муку, смешанную с большим в два раза по весу количеством масла, и довести соус до кипения.

В момент отпуска в горячий соус положить небольшими кусочками сливочное масло, мелкорубленую зелень петрушки или укроп и перемешать.

В готовый соус взамен масла можно добавить сметану в количестве 100 г на 1000 г соуса.

Подается к жареному или вареному мясу, плову, котлетам и рыбе, кроме того таким соусом можно заправить отварные макароны.

30. Соус из томатного сока

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Томатный сок	950	—	950
Мука пшеничная 30%-ная	30	—	30
Масло сливочное	75	—	75
Сахар	20	—	20
Соль	8	—	8
Выход			1 000

Белки 11,68 Жиры 63,38 Углеводы 82,89 Калории 977,2

Томатный сок может быть использован для приготовления очень нежного по вкусу соуса для мясных, рыбных и овощных блюд.

Банку с томатным соком вскрыть непосредственно перед самым приготовлением соуса, вылить содержимое в посуду, вскипятить, положить небольшими кусочками масло, смешанное с мукой, и, помешивая, вновь довести до кипения, после чего соус заправить солью, сахаром и процедить через сито.

В соус, если он подается к жареной или разварной рыбе, можно добавить сок из $\frac{1}{2}$ лимона, а к блюдам из овощей — сметану в количестве 100 г на 1000 г соуса.

31. Соус грибной с луком

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Грибы сухие белые	50	—	50
Вода	500	—	500
Мука пшеничная 30%-ная	40	—	40
Масло сливочное	70	—	70
Лук репчатый	250	16	210
Томат-пюре	200	—	200
Соль	10	—	10
Выход			1 000

Белки 23,64 Жиры 59,74 Углеводы 89,23 Калории 1018,4

Мелконарубленный лук спассеровать с маслом, прибавить к нему протертое через сито томатное пюре, сваренные и мелконарубленные грибы и все вместе прожарить 10—15 мин. Затем влить горячий грибной отвар, положить лавровый лист, дать вскипеть, ввести муку, смешанную с маслом, и проварить соус при слабом кипении 15—20 мин. Готовый соус заправить солью.

Варка грибов. Сухие белые грибы тщательно промыть, замочить в холодной воде на 3—4 часа (на 100 г грибов 1½ л воды), затем варить в той же воде, не добавляя соли, пока грибы не станут мягкими. Сухие грибы можно заменить свежими белыми грибами или шампиньонами в количестве 0,5 кг свежих грибов на 1 кг соуса.

С грибным соусом запекают вареное мясо, филе рыбы, кроме того он служит подливкой к крупуяным блюдам.

32. Соус сметанный

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Сметана	250	—	250
Бульон мясной	750	—	750
Мука пшеничная 30%-ная	50	—	50
Соль	10	—	10
Выход			1 000

Белки 17,04 Жиры 45,04 Углеводы 35,84 Калории 635,6

В охлажденный до 40—50° бульон, взятый в размере 1/5 от общего количества, всыпать просеянную муку и размешать венич-

ком до получения однородной массы. В оставшейся бульон положить сметану, соль, довести его до кипения, влить разведенную муку и проварить соус при беспрерывном помешивании на слабом огне в течение 10 мин., а затем процедить через сито.

Сметанный соус подается с блюдами из рубленого мяса и рыбы, а также к отварным и жареным овощам, зелени, молодому картофелю, кабачкам и грибам.

33. Соус сметанный с томатом

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Бульон	650	—	650
Сметана	250	—	250
Мука пшеничная 30% -ная	40	—	40
Масло сливочное	30	—	30
Лук репчатый	130	16	109
Томат-пюре	50	—	50
Соль	10	—	10
Выход			1 000

Белки 18,49 Жиры 69,67 Углеводы 53,83 Калории 944,3

Нацинкованный лук спассеровать с маслом, откинуть на дуршлаг. Когда жир стечет, лук мелко изрубить, сложить в посуду и, прибавив томат-пюре, прожарить 5—7 мин. После этого туда же влить бульон, прибавить сметану, довести до кипения, влить разведенную бульоном муку, размешать и варить соус при слабом кипении 10 мин., а затем заправить солью.

Такой соус приготовляется для мясных голубцов и рыбных биточков, тефтелей, зраз, а также для блюд из овощей, как, например, фаршированные кабачки и т. п.

34. Соус сметанный с яйцом

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Сметана	750	—	750
Яйца	250	14	215
Зелень петрушки или укроп	50	26	37
Соль	10	—	10
Выход			1 000

Белки 64,86 Жиры 162,15 Углеводы 1,20 Калории 1778,6

Сметану подогреть до 40—45°, заправить ее солью и, процедив, добавить рубленые крутые яйца и зелень петрушки или укроп.

Отпускать к овощным и крутящим котлетам и к отварной рыбе.

35. Соус молочный

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Молоко	1 000	—	1 000
Мука пшеничная 30%-ная	55	—	55
Масло сливочное	100	—	100
Сахар	30	—	30
Соль	5	—	5
Выход			1 000

Белки 38,74 Жиры 79,33 Углеводы 106,93 Калории 1335,5

Сливочное масло размять так, чтобы оно стало мягким, присоединить к нему просеянную муку и перемешать до получения однородной массы. Эту смесь класть в кипящее молоко небольшими кусочками и, беспрерывно помешивая при этом соус веселкой, довести его до кипения. После этого соус снять с огня, прибавить соль, сахар и перемешать.

Во избежание образования пленки надо залить поверхность соуса небольшим количеством молока и закрыть крышкой.

Соус этот отпускается к вареным овощам.

Соусы холодные

36. Сметана с рубленой зеленью

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Сметана	960	—	960
Зелень петрушки	50	26	37
Соль	10	—	10

Выход 1 000

Белки 45,98 Жиры 171,65 Углеводы — Калории 1784,6

Для изготовления этого соуса может быть использована любая съедобная зелень, как-то: укроп, листья молодого редиса, шпинат, зеленый лук и зелень петрушки, причем следует употреблять только молодую нежную зелень. Перебранную зелень тщательно промыть несколько раз в проточной воде, затем разложить на сито и дать воде стечь. Шпинат мелко изрубить, а зелень петрушки и зеленый лук, укроп или салат мелко нашинковать.

Измельченную зелень перемешать со сметаной и, если требуется, добавить соль (последняя не вводится, когда сметану дают к сырникам, вареникам). В сметану можно ввести один или сразу несколько видов зелени, не превышающей в общей сложности вышеуказанного количества. Сметану с зеленью можно подавать к блюдам вместо натуральной сметаны.

37. Сметана с тертой редиской

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Редис	600	25	450
Сметана	550	—	550
Соль	10	—	10
Выход			1 000
Белки 30,27	Жиры 99,03	Углеводы 16,46	Калории 1112,5

Красный или белый редис, очищенный от ботвы и корешков, обдать кипятком (у зрелого редиса предварительно очищается кожица, а у молодого остается), изрубить мелко ножом или натереть на крупной терке. Измельченный редис соединить с холодной густой сметаной, прибавить соль и перемешать.

Подается как соус к жареному или вареному холодному мясу, нарезанному очень тонкими ломтиками.

38. Майонез

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Масло растительное	400	—	400
Яйцо (желток)	45	—	45
Лимон	100	67	33
Крахмал майсовый	40	—	40
Вода	500	—	500
Сахар	20	—	20
Соль	10	—	10
Выход			1 900
Белки 7,65	Жиры 391,77	Углеводы 51,14	Калории 3884,5

Обычно приготовляемый соус майонез содержит в себе 75% и более растительного жира.

Такой жирный соус давать детям не рекомендуется. Для того чтобы сделать этот соус менее жирным, в него следует добавить равное по объему количество соуса, сваренного из майсового крахмала.

Сырые желтки смешать с мелкой столовой солью в фарфоровой или фаянсовой посуде и, беспрерывно помешивая деревянной веселкой, влиять в них тонкой струей масло комнатной температуры. После того как все масло будет сбито в густую массу, прибавить сок лимона, ревеня или уксус и перемешать.

Маисовый крахмал развести в $\frac{1}{4}$ указанного количества воды и процедить сквозь марлю. Остальную воду вскипятить, влить в нее крахмал и, размешав, проварить в течение 5 мин. при слабом кипении, а затем прибавить сахар, после этого охладить до 40° . Во избежание образования пленки на поверхности соуса закрыть его крышкой. Приготовленный таким образом масляный (майонез) и крахмальный соусы соединить, хорошо перемешать и охладить до $12-14^{\circ}$.

Майонез подается к холодной вареной и жареной рыбе, мясу и птице, а также служит заправкой для салатов.

В майонез так же, как и в сметану, можно добавлять измельченную морковь, зелень петрушки, укроп, шпинат, мелконарубленные соленые или свежие огурцы.

Сладкие соусы и подливки

В качестве соусов и подливок для десертных блюд употребляют: 1) натуральные фруктово-ягодные соки; 2) сиропы; 3) фруктово-ягодные пюре; 4) соусы из сливок.

Натуральные соки не подвергают тепловой обработке, а лишь смешивают с концентрированным холодным сахарным сиропом, вследствие чего они сохраняют цвет, вкус и запах свежих плодов.

Сиропы приготовляют путем проваривания с сахаром отжатого из фруктов или ягод сока. По вкусу сиропы уступают натуральным сокам, но они более стойки при хранении.

Пюреобразные соусы приготовляют как из свежих, так и из сушеных плодов.

Фруктовые соки и сиропы вырабатываются пищевой промышленностью и продаются в готовом виде. В небольшом количестве соки, сиропы, а также фруктово-ягодные пюре могут быть приготовлены непосредственно предприятиями общественного питания.

Кроме описанных ниже соусов к блюдам из творога, круп и макаронных изделий могут быть приготовлены и более легкие недорогие подливки из фруктов и ягод с добавлением картофельного крахмала.

Эти последние представляют собой жидкие кисели, способ приготовления их дан в отделе сладких блюд.

39. Соус клубничный

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Клубника свежая	300	35	195
Сахар	400	—	400
Вода	450	—	450
Выход			1 000
Белки 0,59 Жиры 0,80 Углеводы 386,21 Калории 1593,5			

Перебранные ягоды промыть и протереть через сито. Воду вскипятить с сахаром, снять пену, затем, прибавив в этот сироп ягодное пюре, перемешать и снова довести его до кипения.

Приготовленный таким способом соус подается с различными мучными и крупяными блюдами в горячем или холодном виде. Так же приготавляется соус из малины, смородины и других ягод.

40. Соус яблочный

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Яблоки свежие	500	30	350
Сахар	400	—	400
Вода	350	—	350
Корица	2	—	2
Выход			1 000
Белки 1,05 Жиры — Углеводы 424,31 Калории 1744,2			

Кислые яблоки вымыть, разрезать, удалить семена, сложить в посуду, залить горячей водой, закрыть крышкой и варить до мягкости.

Сваренные яблоки вместе с отваром протереть через сито, прибавить сахар, корицу (палочкой) и кипятить 10 мин., очищая от пены, затем охладить. Хранить в фарфоровой или стеклянной посуде. Так же приготавляется соус из слив.

БЛЮДА ИЗ МЯСА

41. Приготовление котлетной массы

Мясо отделить от костей и сухожилий, разрезать на мелкие куски, пропустить через мясорубку, затем прибавить размоченный в холодной воде пшеничный хлеб, соль, все хорошо перемешать и пропустить массу через мясорубку второй раз.

Хлеб для котлетной массы следует брать 30 или 72%-ный, срезая с него корки, которые используются для приготовления сухарной крошки. Воду для замачивания хлеба можно заменить молоком.

Хлеб и жидкость для котлетной массы должны быть взяты по отношению к мясу в следующей пропорции:

Мясо без костей (мякоть)	1 100 г
Хлеб пшеничный	250 "
Вода или молоко	0,3 л
Соль	20 г

Из котлетной массы приготавляются: котлеты, биточки, шницели, зразы, рулеты, тефтели. Первые три блюда различаются только по форме: котлеты имеют яйцевидную приплюснутую форму, биточки — приплюснутую круглую, шницели — овальную. Котлеты и биточки делаются в 1 см толщиной, шницели при разделке разбиваются широким ножом до толщины 0,5 см.

Зразы представляют собой котлеты овальной формы с начинкой из гречневой или рисовой каши, сваренных вкрутую яиц и пассерованного лука, моркови и яиц и т. п.

Рулет из котлетной массы делается с начинкой из сваренных макарон, гречневой или рисовой каши, яиц, тушеных овощей и зелени.

Тефтели — шарики весом в 20—25 г — приготавляются из котлетной массы, в которую добавляют мелкорубленый и пассерованный репчатый лук и рубленую зелень петрушки или укроп, а в некоторых случаях и рис.

42. Котлеты мясные с картофелем и огурцом

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Мясо говяжье	100	26	74	
Хлеб пшеничный	18	—	18	
Вода ¹	22	—	22	
Соль	1,5	—	1,5	
Сухари пшеничные	5	—	5	
Масло топленое	7	—	7	
				96

¹ Для размачивания хлеба.

Продолжение

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Масло топленое	13	—	13	
Соль	1,5	—	1,5	
Картофель	250	35	162	
Масло сливочное	5	—	5	
Огурец	75	—	75	75

Выход 286

Белки 19,37 Жиры 24,48 Углеводы 43,09 Калории 483,7

Котлетную массу хорошо вымешать, разделать по весу на порции, обвалять каждую порцию в толченых сухарях и придать ей форму котлеты. Положить котлеты на разогретую (до 120—130°) с маслом сковороду и, обжарив до румяной корочки сперва одну, а затем другую сторону, поставить в горячий духовой шкаф на 3—5 мин.

Признаком готовности котлет служит выделение из них светлого сока при нажатии и отсутствие красноты в изломе.

При отпуске на подогретую тарелку положить котлету, рядом с котлетой — жареный картофель и полить то и другое маслом. Отдельно подать огурец.

43. Зразы мясные

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Мясо	100	26	74	
Хлеб пшеничный	18	—	18	
Вода	22	—	22	
Яйца	10	14	8,6	
Соль	1,5	—	1,5	
Лук репчатый	10	16	8,4	
Зелень петрушки	2	26	1,5	
Сухари пшеничные	10	—	10	
Масло топленое	7	—	7	
" "	8	—	8	
Крупа гречневая	50	—	50	
Вода	75	—	75	
Соль	1	—	1	
Сметана	25	—	25	25

Выход 257

Белки 25,07 Жиры 23,61 Углеводы 49,67 Калории 526,1

Готовую котлетную массу разделать в форме кружков толщиной в 1 см, на середину положить фарш, соединить края, обвалять зразы в сухарях и придать им овально-приплоснутую форму.

Жарить на масле так же, как котлеты.

Приготовление фарша: пассерованный лук, крутые яйца, зелень петрушки мелко изрубить в отдельности, потом соединить, прибавить 4 г молотых пшеничных сухарей и соль и все хорошо перемешать. Отпускать зразы по 1 шт. на порцию со сметаной и гречневой кашей.

44. Тефтели мясные

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Мясо	100	26	74	
Хлеб пшеничный	18	—	18	
Вода	22	—	22	
Лук репчатый	10	16	8,4	105
Соль	1,5	—	1,5	
Мука пшеничная 72% -ная	7,5	—	7,5	
Масло топленое	7	—	7	
, сливочное	5	—	5	
Молоко	30	—	30	160
Картофель	200	35	130	
Соль	1,5	—	1,5	
Томат-пюре	5	—	5	
Сметана	15	—	15	
Мука 72% -ная	2,5	—	2,5	соус 75
Бульон мясной	60	—	60	
Масло сливочное	2	—	2	
Соль	1	—	1	
Выход				
Белки 20,77	Жиры 19,25	Углеводы 42,92	Калории 440,6	340

В готовую котлетную массу прибавить мелконарубленный пассерованный лук, хорошо перемешать и, разделав массу на шарики (по 3—4 шт. на порцию), обвалять их в муке и обжарить на масле до румяной корочки. Обжаренные тефтели сложить в глубокий противень или сотейник, залить горячим сметанным соусом с томатом и туширить 10—12 мин. Отпускать с картофельным пюре. На гарнир вместо картофеля можно дать отварной рис, гречневую кашу или тушеные овощи.

45. Рулет мясной с рисом

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Мясо	100	26	74	
Хлеб пшеничный	18	—	18	
Вода	22	—	22	

Продолжение

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Сухари пшеничные	8	—	8	
Соль	2	—	2	
Яйца	10	14	8,6	119
Лук репчатый	10	16	8,4	
Масло сливочное	10	—	10	
" "	5	—	5	
Рис	40	—	40	117
Вода	90	—	90	
Соль	1	—	1	

Выход 236

Белки 20,54 Жиры 16,67 Углеводы 46,26 Калории 428,9

Котлетную массу разложить на влажное полотенце или марлю ровным слоем высотой в $1\frac{1}{2}$ —2 см, шириной в 20 см и длиной по размерам противня, на котором запекается рулет. На середину котлетной массы положить фарш из пассерованного лука, мелкорубленых крутых яиц и сухарной крошки. При помощи полотенца края массы соединить так, чтобы вокруг фарша получилась ровная оболочка из мяса. Полученный таким образом рулет переложить (скатать) с полотенца на подмазанный маслом и посыпанный сухарями противень. Смазать рулет сверху взбитым яйцом, посыпать сухарями, проколоть в 3—4 местах ножом, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу. Готовый рулет нарезать на порции и отпускать с рассыпчатой рисовой кашей.

46. Голубцы мясные

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Мясо	100	26	74	
Вода	15	—	15	
Рис	10	—	10	
Лук репчатый	10	16	8,4	
Зелень петрушки	2	26	1,5	
Масло сливочное	15	—	15	290
Капуста свежая	150	20	120	
Соль	3	—	3	
Сметана	20	—	20	
Мука пшеничная 30%-ная . . .	4	—	4	
Томат-пюре	5	—	5	
Вода или бульон	75	—	75	

Выход 290

Белки 18,26 Жиры 6,90 Углеводы 16,49 Калории 321,2

Кочаны капусты очистить от верхних листьев, вырезать кочерыжку, отварить капусту в подсоленной воде до мягкости, после чего переложить ее на грохот и дать воде стечь. Кочаны разобрать на отдельные листья, утолщенные стебли листьев разбить тяпкой, на каждый лист положить фарш и завернуть в форме коротких колбасок.

Приготовленные голубцы обжарить на масле, плотно уложить в противень или сотейник, залить соусом сметанным с томатом и туширь до готовности мяса в духовом шкафу. Приготовление фарша: мясо, нарезанное, как для котлетной массы, посыпать солью, провернуть через мясорубку 2—3 раза и, вымешивая, прибавлять частями воду в количестве 20% к весу мяса.

Затем прибавить отварной рис, пассерованный рубленый лук, рубленую зелень петрушки и все хорошо перемешать.

47. Котлеты из кур с овощным гарниром

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Куры	150	60	60	
Хлеб пшеничный	15	—	15	
Молоко	20	—	20	
Соль	1,5	—	1,5	
Сухари	5	—	5	
Масло сливочное	8	—	8	
Картофель	12	—	12	
Соль	100	35	65	
Морковь	1,5	—	1,5	
Горошек сухой зеленый	50	20	40	
Молоко	10	—	10	
Мука пшеничная 30%-ная	30	—	30	
Сахар	2	—	2	
				80
				135
Выход				215

Белки 23,54 Жиры 23,19 Углеводы 33,14 Калории 448,3

Отделенную от кожи и костей мякоть кур пропустить через мясорубку, прибавить размоченный в 20 г молока пшеничный хлеб, соль, перемешать и еще раз пропустить через мясорубку. Затем ввести в массу слегка подогретое сливочное масло, все вместе хорошо перемешать, разделать на котлеты, обвалять их в сухарях и жарить на масле.

Тушеную, нарезанную кубиками морковь и сваренный зеленый горошек заправить молочным соусом и сахаром. Нарезанный ломтиками картофель поджарить на масле. При отпуске гарнир уложить на тарелке рядом с котлетой отдельными горками и полить маслом.

48. Котлеты из кролика с картофелем

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Кролик без шкурки потрошеный	100	45	55	
Сало свиное внутреннее (нетопленое)	5	—	5	
Хлеб пшеничный 72% -ный	15	—	15	
Молоко	20	—	20	
Соль	1,5	—	1,5	
Сухари пшеничные	5	—	5	
Масло сливочное	7	—	7	
"	13	—	13	
Картофель	250	35	162	
Соль	1,5	—	1,5	
Зелень петрушки	2	26	1,5	
Огурец	50	—	50	50

Выход 302

Белки 26,12 Жиры 30,37 Углеводы 43,51 Калории 567,3

Обработанную тушку кролика промыть, мясо отделить от костей, во избежание попадания в мясо костных осколков не следует перерубать кости перед отделением мякоти.

Нарезанные кусочками сырое внутреннее сало и мясо пропустить через мясорубку, прибавить к нему размоченный в молоке хлеб (без корок), соль, перемешать и вновь пропустить через мясорубку. Разделять и жарить так же, как котлеты из мяса. Отпускать с отварным картофелем и огурцами.

49. Котлеты мясо-картофельные

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Мясо	100	26	74	
Картофель	200	25	150	
Соль	2	—	2	
Морковь	3	20	2,4	
Петрушка	1	25	0,8	
Лук репчатый	10	16	8,4	
Яйца	10	14	8,6	
Сухари пшеничные	8	—	8	
Масло топленое	15	—	15	
Сметана	20	—	20	
Соль	1	—	1	
Мука пшеничная 30%-ная	3	—	3	
Бульон мясной	60	—	60	75

Выход 275

Белки 23,15 Жиры 21,92 Углеводы 57,64 Калории 535,1

Вареный очищенный картофель и сваренное в подсоленной воде с кореньями мясо пропустить через мясорубку, прибавить пассерованный лук, сырые яйца, соль, все перемешать и вновь пропустить через мясорубку. Полученную массу разделать в форме котлет или битков по две штуки на порцию. Обжарить на сковороде с маслом и поставить на 5 мин. в духовой шкаф. При отпуске положить на тарелку котлеты и полить их сметанным соусом. Бульон, в котором варились мясо, используется на суп.

50. Говядина тушеная с овощами

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Мясо	150	26	111	
Картофель	200	35	130	
Масло топленое	15	—	15	
Соль	3	—	3	
Морковь	30	20	24	
Репа	30	25	22,5	
Лук репчатый	10	16	8,4	
Петрушка	5	25	3,8	
Томат-пюре	10	—	10	
Вода	75	—	75	
Выход				270

Белки 17,15 Жиры 17,03 Углеводы 29,57 Калории 350,2

Нарезать мясо по одному куску на порцию, посыпать солью, обжарить с обеих сторон до образования корочки, сложить в кастрюлю, залить водой так, чтобы только покрыть ею мясо, прибавить томат-пюре, закрыть кастрюлю крышкой и тушить мясо 50—60 мин. После этого добавить обжаренные овощи, нарезанные кубиками величиной с вишню, лавровый лист и продолжать тушение до готовности мяса и овощей.

При отпуске положить на тарелку кусок мяса, на него положить овощи и полить все это соком, образовавшимся при тушении.

51. Мясо тушеное с макаронами

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Мясо	150	26	111	
Вода	100	—	100	
Соль	1,5	—	1,5	
Морковь	15	20	12	
Лук репчатый	10	16	8,4	
Томат-пюре	10	—	10	
Масло топленое	5	—	5	
Выход				66

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Масло сливочное	10	—	10	
Макароны	50	—	50	
Вода	75	—	75	
Соль	1,5	—	1,5	

Выход 241

Белки 25,54 Жиры 17,10 Углеводы 39,67 Калории 426,3

Для приготовления тушеного мяса следует брать части задней ноги (кроме голяшки), спинную и поясничную части. Мясо кусками в 1,5—2 кг посолить и обжарить вместе с кореньями до образования корочки. Обжаренное мясо и коренья сложить в котел, залить горячей водой (0,5 л воды на 1 кг мяса), положить томат-пюре, лавровый лист и тушить до мягкости. Готовое мясо нарезать на тонкие куски по одному на порцию, сложить в сотейник, залить бульоном (соком), полученным при тушении мяса, и довести до кипения бульон. Отпускать мясо с отварными макаронами.

52. Беф-строганов

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Мясо	150	26	111	
Соль	1,5	—	1,5	
Вода	50	—	50	
Лук репчатый	15	16	12,6	
Томат-пюре	5	—	5	
Мука пшеничная 30%-ная	4	—	4	
Сметана	20	—	20	
Масло сливочное	8	—	8	
"	7	—	7	
Картофель	250	35	162	
Соль	1,5	—	1,5	
Зелень петрушки	2	26	1,5	

Выход 301

Белки 24,64 Жиры 20,14 Углеводы 35,96 Калории 435,7

1 Вес мяса без соуса—68—70 г.

Мясо, зачищенное от сухожилий, нарезать ломтиками толщиной примерно в 0,5 см и нашинковать тонкими длинными кусочками. Нарезанное мясо посыпать солью и обжарить на масле на сильном огне до образования корочки на поверхности кусочков. После этого сложить его в посуду, залить водой так, чтобы она только покрывала мясо, прибавить пассерованный лук, томат, закрыть посуду крышкой и тушить мясо. Когда мясо станет мягким, прибавить к нему сметану, муку, смешанную с маслом, хорошо перемешать и вновь довести все до кипения. Отпускать с отварным картофелем.

53. Печенка в сметане

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Печенка говяжья	100	7	93	
Соль	1,5	—	1,5	
Лук репчатый	10	16	8,4	
Сметана	20	—	20	
Бульон мясной	60	—	60	
Мука пшеничная 72%-ная . . .	5	—	5	
Масло сливочное	8	—	8	
" Картофель "	7	—	7	
Соль	250	35	162	
Укроп	1,5	—	1,5	
	2	26	1,5	
Выход				312

Белки 21,26

Жиры 20,27

Углеводы 38,11

Калории 431,8

Печеньку зачистить от покрывающей ее пленки, нарезать на куски толщиной не более 1 см, посыпать солью, запанировать в муке и обжарить на сковороде с маслом. Обжаренные куски сложить в сотейник на ребро в один ряд, залить на $\frac{3}{4}$ их высоты водой или горячим бульоном, прибавить сметану и мелконарубленный пассерованный лук и, закрыв сотейник крышкой, довести до кипения. После этого посуду с печенькой отставить на легкий жар или поставить в сосуд с кипящей водой. Печенька считается готовой, как только куски в изломе не будут иметь красноты.

Излишняя продолжительность варки делает печеньку сухой и невкусной.

При отпуске печеньку надо посыпать укропом, в качестве гарнира дать вареный или жареный картофель.

¹ Из них готовой печеньки без соуса 70 г.

54. Мясо жареное в сухарях

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Мясо	120	26	89	
Соль	1,5	—	1,5	
Яйца	10	14	8,6	
Сухари пшеничные	15	—	15	
Масло топленое	12	—	12	
” ”	8	—	8	
Капуста свежая	200	20	160	
Томат-пюре	10	—	10	
Сахар	5	—	5	
Лук репчатый	10	16	8,4	
Соль	1,5	—	1,5	
Выход				

Белки 22,85 Жиры 23,62 Углеводы 24,30 Калории 413,1

Филейную часть мяса (край или вырезку) зачистить от сухожилий, нарезать на порционные куски, отбить тяпкой, посолить, смочить в яичном льеоне, запанировать в сухарях, обжарить с обеих сторон до румяной корочки, затем поставить на 5 мин. в духовой шкаф для дожаривания.

Отпускать с тушеной капустой.

55. Куры жареные с картофелем и огурцом

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Куры	200	31	138	
Соль	1,5	—	1,5	
Сметана	3	—	3	
Масло топленое	5	—	5	
” Картофель ”	12	—	12	
Картофель	250	35	162	
Соль	1,5	—	1,5	
Огурец свежий или соленый . .	50	—	50	50
Выход				

Белки 27,04 Жиры 22,73 Углеводы 32,49 Калории 455,6

Для жарки следует брать только молодых кур, старых надо подвергать предварительно варке.

Обработанные и заправленные (связанные шпагатом) тушки посыпать солью с внутренней и наружной сторон, смазать сверху сметаной и обжарить на жире до образования на них румяной корочки, затем поставить на 20—35 мин. в духовой шкаф с температурой 160—180°. Готовность кур можно определить по следующим признакам: а) мясо ножек делается настолько мягким, что при нажатии пальцем легко продавливается, б) при проколе поварской иглой утолщенной части филе или окорочка вытекающий в месте прокола сок у готовой курицы прозрачен, у недожаренной — розовый.

По окончании жарки курицу надо разрубить на порционные куски и подогреть в отдельной посуде. Противень с жиром, в котором жарились курица, поставить на плиту, дать выпариться жидкости, после чего слить жир, налить на противень немного бульона (или воды) и вскипятить его, чтобы развести прижарившийся к противнику сок. Этот сок надо затем процедить и полить им курицу при отпуске. Отпускать с жареным картофелем или картофельным пюре и огурцом, с салатом из свежей или квашеной белокочанной капусты или с зеленым салатом.

56. Куры отварные с рисом

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Куры	200	33	134	100
Петрушка	2	25	1,5	
Морковь	5	20	4	
Лук репчатый	5	16	4,2	
Соль	1	—	1	
Бульон	60	—	60	соус 75
Мука пшеничная 30%-ная	3	—	3	
Сливки	15	—	15	
Лимон	5	—	5	
Масло сливочное	7	—	7	
"	8	—	8	
Рис	40	—	40	
Вода	75	—	75	120
Соль	1	—	1	
Выход				295

Белки 27,33 Жиры 22,03 Углеводы 35,67 Калории 463,2

Обработанные куры сварить с кореньями в подсоленной воде (6—7 г соли на 1 л). На полученном бульоне приготовить белый соус и заправить его сливками и лимонным соком. Остальной бульон употребить для супа. Этим соусом залить разрубленные на порции куры и прогреть до кипения соуса. Отпускать с соусом и отварным рисом.

57. Пилав из баранины

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Баранина (нежирная)	100	28	72	
Рис	50	—	50	
Лук репчатый	10	16	8,4	
Масло топленое	15	—	15	
Томат-пюре	10	—	10	
Зелень петрушки	2	26	1,5	
Бульон	100	—	100	
Соль	2,5	—	2,5	
				200
				Белки 18,63 Жиры 24,42 Углеводы 39,51 Калории 463,0

Отделенное от костей мясо нежирной баранины зачистить от сухожилий, нарезать мелкими кусочками, посыпать солью и обжарить на сковороде с маслом. В кипящую подсоленную воду или бульон, сваренный из костей, засыпать промытый рис. После того как вода с рисом вновь закипит, положить туда обжаренное мясо, томат-пюре, лавровый лист, мелконашинкованные зелень петрушки и пассерованный лук и, слегка все перемешав, варить до равномерного загустения. Затем посуду закрыть крышкой и доварить пилав при слабом нагреве или поставить на 30—40 мин. в духовой шкаф.

Баранину можно заменить таким же количеством говядины или нежирной свинины.

58. Запеканка картофельная с мясом

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Мясо	80	26	59	
Картофель	300	35	195	
Молоко	20	—	20	
Соль	3	—	3	
Лук репчатый	10	16	8,4	
Морковь	10	20	8	
Петрушка	5	25	3,8	
Сухари пшеничные	3	—	3	
Масло сливочное	10	—	10	
Сметана	5	—	5	
"	20	—	20	20
				260
				Белки 17,16 Жиры 16,04 Углеводы 42,07 Калории 392,1

1 Из них готовой баранины без риса 45 г.

Очищенный картофель сварить, откинуть на грохот, пропустить через мясорубку и, прибавив горячее молоко и соль, хорошо все перемешать. Половину приготовленного пюре положить ровным слоем на подмазанный маслом и посыпанный сухарями противень, на пюре уложить мясной фарш, покрыть его второй половиной пюре, сровнять поверхность и, смазав ее сметаной, посыпать сухарями. После этого сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу или в печи до румяной корочки. Готовую запеканку разрезать на порции и при отпуске полить сметаной.

Приготовление фарша. Мясо нарезать на куски по 30—40 г, посыпать солью, обжарить вместе с кореньями и луком, припустить в посуде под крышкой до мягкости и провернуть через мясорубку.

59. Пудинг из мяса и картофеля

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Мясо	100	26	74	
Соль	2	—	2	
Морковь	5	20	4	
Петрушка	2	25	1,5	
Лук репчатый	10	16	8,4	
Яйца	25	14	21,5	220
Картофель	250	35	162	
Сухари пшеничные	3	—	3	
Масло сливочное	10	—	10	
Сметана	20	—	20	
Бульон мясной	60	—	60	
Мука пшеничная 30% -ная	3	—	3	75
Соль	1	—	1	
Выход				295

Белки 21,78 Жиры 17,71 Углеводы 36,10 Калории 402,2

Мясо, отделенное от костей, сварить в подсоленной воде с кореньями и пропустить вместе с пассерованным луком два-три раза через мясорубку.

Очищенный картофель сварить, откинуть на грохот или дуршлаг, дать стечь воде, протереть через сито или пропустить через мясорубку.

Картофельное пюре соединить с мясом, прибавить яичные желтки, часть масла, соль и хорошо все размешать.

Затем ввести в массу сбитые в густую пену белки, выложить ее на подмазанный маслом и посыпанный сухарями противень, сровнять поверхность, смазать сметаной, посыпать сухарями и,

сбрызнув маслом, выпекать в духовом шкафу в течение 25—30 мин. Из части бульона, полученного при варке мяса, муки и сметаны, приготовить соус, а остальной бульон употребить на суп. В тех случаях, когда одновременно с этим блюдом не приготовляют супа, мясо для пудинга следует тушить в небольшом количестве воды с тем, чтобы навар от него полностью использовать на соус. Готовый пудинг разрезать на порции, при отпуске полить соусом.

60. Макароны, запеченные с мясом

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Мясо	80	26	59	
Соль	2,5	—	2,5	
Лук репчатый	10	16	8,4	
Зелень петрушки	2	26	1,5	
Вода	100	—	100	
Макароны	60	—	60	225
Молоко	50	—	50	
Яйца	10	14	8,6	
Сметана	5	—	5	
Сухари	3	—	3	
Масло сливочное	5	—	5	
" " " " "	10	—	10	10
Выход				235

Белки 21,02 Жиры 18,82 Углеводы 50,12 Калории 466,5

Вареное мясо пропустить через мясорубку вместе с пассерованным луком, заправить солью, влить немного бульона и, прибавив зелень петрушки или укроп, перемешать. Перебранные макароны опустить в кипящую подсоленную воду и варить в течение 20 мин., затем влить в макароны горячее молоко и доварить их до мягкости¹. После этого макароны охладить до 70°, прибавить к ним сбитые яйца и хорошо перемешать.

Половину подготовленных таким образом макарон разложить ровным слоем на подмазанный маслом и посыпанный сухарями противень. На макароны положить мясной фарш, закрыть его вторым слоем макарон, разровнять поверхность и, смазав запеканку сметаной, посыпать сухарной крошкой, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу или в печи в течение 25—30 мин.

При отпуске разрезать на порционные куски и полить маслом.

¹ Подробно о варке макарон с добавлением молока см. в рецепте № 114.

61. Паштет из печени

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Печенья телятины или говядьи	100	7	93
Соль	2	—	2
Морковь	20	20	16
Лук репчатый	15	16	12,6
Пастернак	10	25	7,5
Репа или брюква	15	25	11
Шпиг свиной	15	—	15
Масло сливочное	10	—	10

Выход 110

Белки 19,07 Жиры 23,16 Углеводы 7,39 Калории 324,0

Свиной шпиг без кожи разрезать на кусочки величиной в 2 см, прожарить в сотейнике до образования жира, после чего прибавить нарезанные кубиками коренья и репчатый лук и пассеровать, пока овощи не станут мягкими.

Зачищенную от пленки печенью разрезать на кусочки по 25—30 г, посыпать солью, обжарить с жиром, соединить с пассерованными овощами, влить немного воды или бульона и, прибавив лавровый лист, закрыть крышкой и тушить 10—15 мин. Затем, убедившись в готовности печени, признаком чего служит исчезновение красноты в изломе более крупных кусочков, снять с огня и дать остить. Охлажденную печенью вместе с овощами дважды пропустить через частую решетку мясорубки и протереть сквозь проволочное сито, удалив предварительно лавровый лист. Полученную массу смешать со сливочным маслом, выбивая ее веселкой в посуде, помещенной в лед.

Приготовленным паштетом наполнить невысокие прямоугольные формы (ящики из дерева или металла размером примерно 15 × 30 × 5 см, выложенные изнутри смоченным в кипятке пергаментом) и охладить.

При отпуске разрезать на порции, смачивая нож в горячей воде.

62. Кулебяка с печенькой

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Печенька	60	7	55,8
Соль	1,5	—	1,5
Крупа гречневая	15	—	15
Лук репчатый	10	16	8,4
Масло сливочное	12	—	12
На тесто			
Мука пшеничная 72%-ная	60	—	60
Яйца	5	14	4,3
Сахар	3	—	3
Дрожжи	1	—	1
Молоко	35	—	35
Масло сливочное	3	—	3
Соль	1	—	1
Выход			160

Белки 19,47 Жиры 17,54 Углеводы 59,34 Калории 486,2

Из 1/3 части указанного в раскладке количества муки замесить полужидкое тесто (опару). Для этого молоко или воду подогреть до 30—35°, развести в ней пекарные дрожжи, всыпать просеянную муку и перемешать до образования однородной массы; затем поставить опару на 1—1½ часа в теплое место с температурой 25—27°. После того как опара увеличится в объеме примерно в два раза, прибавить в нее соль и сахар, предварительно растворенные в воде и процеженные через марлю, а также взбитые яйца, распущенное масло и все хорошо перемешать. После этого всыпать остальную муку, оставив лишь небольшое ее количество для разделки готового теста (на подсыпку), и месить тесто, пока оно не сделается эластичным.

Хорошо выделанное тесто не прилипает к рукам. Затем тесто снова поставить для брожения в теплое место на 1½—2 часа. Поднявшееся тесто перемешать, разделить на куски весом по 1 кг, придать им форму батонов и дать тесту подняться, затем раскатать в форме полосок шириной 15—17 см, толщиной в 1 см. Полоску теста положить на посыпанную мукой салфетку (полотно размером в 1 м²), на середину теста по всей длине уложить фарш и закрыть его, соединяя края теста. Сформованную кулебяку поднять на салфетке и переложить на подмазанный маслом пирожный лист и поставить в теплое место. Когда тесто расстоится, смазать кулебяку взбитым яйцом и поставить в духовой шкаф или печку с температурой 160—180°. Продолжительность выпекания кулебяки зависит от температуры шкафа, в среднем она равна 30 мин.

Приготовление фарша. Зачищенную от пленок печень нарезать небольшими кусками, посыпать солью и поджарить на масле до исчезновения красноты в изломе кусочков. Жареную печень изрубить мелко ножом вместе с пассерованным луком, затем перемешать с рассыпчатой гречневой кашей.

63. Пирожки с мясом и рисом

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Мясо	60	26	44
Вода	30	—	30
Соль	1	—	1
Рис	10	—	10
Лук репчатый	5	16	4,2
Масло сливочное	5	—	5
На тесто			
Мука пшеничная	40	—	40
Молоко	23	—	23
Яйца	5	14	4,3
Соль	1	—	1
Сахар	3	—	3
Масло сливочное	2	—	2
Дрожжи	1	—	1
Выход			115

Белки 14,53 Жиры 9,32 Углеводы 40,34 Калории 311,8

Отделенное от костей мясо разрезать на куски весом 40—50 г, посыпать их солью, обжарить с маслом, сложить в кастрюлю, залить водой так, чтобы только покрыть их, положить лавровый лист и тушить до мягкости.

Готовое мясо пропустить через мясорубку вместе с пассерованным луком, удалив предварительно лавровые листья. В бульон, полученный при тушении мяса, положить муку, смешанную с маслом, затем вскипятить. Соусом заправить провернутое мясо, прибавить рассыпчатую рисовую кашу и перемешать.

Готовое кислое тесто разделать на шарики, дать им подняться, раскатать их до толщины в 1 см, на середину теста положить фарш, соединить края теста и защищать. Пирожки уложить на расстоянии в 4—5 см на железный пирожный лист, смазанный жиром, поместить в теплое место с температурой примерно 25°. После того как тесто поднимется, смазать его взбитым яйцом и печь в духовом шкафу или печи в течение 12—15 мин.

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

64. Котлетная масса из рыбы

Котлетная масса, иначе называемая «рубка», изготавливается из рыб, мясо которых в сыром виде можно легко отделить от костей, а приготовленная из него масса обладает достаточной вязкостью. Такими рыбами являются судак и сом.

Способ приготовления. Филе рыбы (без кожи и костей) разрезать на куски, прибавить к нему размоченный в воде или молоке пшеничный хлеб (без корки), пассерованный репчатый лук, соль, все перемешать и пропустить один раз через мясорубку, после чего массу вновь хорошо перемешать. Вторичное пропускание массы через мясорубку, как это иногда делается, является излишним, так как из массы, пропущенной два-три раза, готовые котлеты получаются слишком плотными и с отделяющейся корочкой. Вторичное пропускание необходимо лишь в тех случаях, когда котлетная масса приготавливается из жирной рыбы, как, например, из сома, или при добавлении в нее сливочного масла (от 5 до 10% к весу рыбной мякоти).

В том случае, когда котлетная масса приготавливается из не-жирной рыбы (судака) без добавления масла, для рыхлости рекомендуется прибавлять в нее часть вареной рыбы. Для этого $\frac{1}{4}$ часть рыбной мякоти следует припустить с небольшим количеством воды или бульона, затем охладить до температуры 8—10°, после этого смешать с сырой рыбой, размоченным хлебом и пропустить один раз через мясорубку.

Смешивание сырой рыбы с неохлажденной вареной рыбой не допускается, так как от этого масса быстро закисает. При изготовлении котлетной массы на каждый килограмм рыбной мякоти прибавляют 20 г мелкой соли, 75—80 г пассерованного репчатого лука и 250 г пшеничного хлеба, размоченного в 300 г холодной воды или молока.

Изделия из котлетной массы. Готовую котлетную массу разделить на равные части, обвалять котлеты в сухарной крошке и при помощи ножа придать им яйцевидно-приплюснутую форму толщиной в 1— $\frac{1}{2}$ см.

Обжарить котлеты с обеих сторон на сковороде с маслом до румянной корочки, а затем довести до готовности в духовом шкафу. На гарнир к котлетам можно дать жареный картофель или картофель в молочном соусе, зеленый горошек, бобы зеленые, смесь овощей в молочном соусе. Из соусов — томатный или сметанный.

65. Котлеты из рыбы с овощным гарниром

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Судак свежий	150	50	75	
Хлеб пшеничный	16	—	16	
Вода	24	—	24	
Соль	1,5	—	1,5	110
Лук репчатый	10	16	8,4	
Сухари пшеничные	10	—	10	
Масло топленое	7	—	7	
"	8	—	8	
Картофель	100	35	65	60
Соль	1	—	1	
Морковь	50	20	40	
Горошек сухой зеленый	10	—	10	
Молоко	20	—	20	
Мука пшеничная	2	—	2	90
Соль	1	—	1	
Сахар	3	—	3	
Масло сливочное	5	—	5	

Выход 260

Белки 17,83 Жиры 19,47 Углеводы 38,36 Калории 411,5

Морковь, нарезанную кубиками или ломтиками, сварить в посуде под крышкой с небольшим количеством воды. Сварить в воде горошек. Морковь и горошек заправить по отдельности молочным соусом, солью, сахаром. Нарезанный кубиками картофель изжарить с маслом. При отпуске котлеты полить маслом, рядом с ними уложить отдельными горкими овощи.

66. Зразы из рыбы

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Судак свежий	150	50	75	
Хлеб пшеничный	16	—	16	
Вода	24	—	24	
Соль	1,7	—	1,7	
Лук репчатый	20	16	16,8	
Грибы свежие белые	30	15	25,5	125
Соус томатный	10	—	10	
Яйца	5	14	4,3	
Сухари пшеничные	12	—	12	
Зелень петрушки	3	26	2,2	
Масло топленое	10	—	10	
" сливочное	5	—	5	
Картофель	250	35	162	163
Соль	1	—	1	
Соус томатный	40	—	40	40

Выход 328

Белки 19,96 Жиры 18,00 Углеводы 55,29 Калории 475,9

Зразами называются котлеты с начинкой, состоящей из смеси репчатого лука, грибов, яиц, сухарей и зелени петрушки или риса и яиц и т. п.

Котлетную массу разделить на порции по весу. Придать каждой порции форму блина, на середину положить фарш и соединить края так, чтобы фарш оказался внутри. Затем обвалять зразы в сухарях, придав им форму кирпичиков. Жарить так же, как котлеты.

Приготовление фарша. Шинкованный репчатый лук спассеровать на масле, прибавить нарезанные тонкими ломтиками вареные грибы, небольшое количество томатного соуса, проварить до загустения, затем охладить. В охлажденный фарш прибавить рубленую зелень петрушки или укроп, молотые пшеничные сухари (2 г сухарей на одну порцию), рубленые крутые яйца и перемешать.

На гарнир к зразам можно дать картофель отварной или жареный или гречневую кашу, отварной рис, макароны, зеленый горошек, фасоль. Из соусов — томатный, грибной или сметанный.

67. Тефтели из рыбы

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Судак свежий	150	50	75	
Хлеб пшеничный	16	—	16	
Вода	24	—	24	
Соль	1,5	—	1,5	
Зелень петрушки	5	26	3,7	200
Лук репчатый	5	16	4,2	
Мука пшеничная	10	—	10	
Масло топленое	8	—	8	
Соус томатный	100	—	100	
Масло сливочное	5	—	5	
Рис	40	—	40	115
Вода	90	—	90	
Соль	0,5	—	0,5	
Выход			315	

Белки 17,93 Жиры 18,53 Углеводы 52,91 Калории 462,8

В готовую котлетную массу прибавить рубленую зелень петрушки, хорошо их перемешать, затем разделать на шарики весом по 30 г, запанировать в муке и обжарить на масле.

Обжаренные тефтели сложить в сотейник или в глубокий противень, залить томатным соусом и тушить при слабом кипении в течение 10 мин. Отпускаются тефтели с жареным или отварным картофелем, отварными макаронами, рисом или кашей.

68. Битки из судака без хлеба

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Судак свежий	150	50	75	
Лук репчатый	15	16	12,6	
Зелень петрушки	3	26	2,2	
Соль	1,5	—	1,5	
Яйца	5	14	4,3	
Сухари пшеничные	12	—	12	
Масло топленое	10	—	10	
" сливочное	5	—	5	
Картофель	250	35	162	
Соль	1	—	1	
Соус томатный	50	—	50	
				90
				163
				50
				303
Белки 17,75 Жиры 17,75 Углеводы 46,06 Калории 426,7				

Филе рыбы без кожи и костей разрезать на куски, посыпать солью, прибавить рубленый репчатый лук и зелень петрушки, перемешать и пропустить сквозь редкую решетку мясорубки. При приготовлении небольшого количества порций рыбу порубить (не мелко) ножом. Приготовленную массу разделать на тонкие лепешки овальной или круглой формы по 2 шт. на порцию, смочить яичным льезоном, обвалять в сухарной крошке и изжарить на сковороде так же, как битки из обычной котлетной массы. Отпускать с томатным соусом и отварным картофелем.

69. Котлеты рыбно-картофельные

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Судак свежий	150	50	75	
Картофель	150	25	112,5	
Лук репчатый	10	16	8,4	
Соль	2	—	2	
Сухари пшеничные	10	—	10	
Яйца	10	14	8,6	
Масло сливочное	15	—	15	
Сметана	25	—	25	
				180
				25
				205
Белки 18,20 Жиры 18,42 Углеводы 30,82 Калории 373,0				

Филе рыбы без кожи и костей пропустить в посуде под крышкой или на противне в духовом шкафу, откинуть на дуршлаг и дать стечь бульону. Сваренный горячий картофель очистить от кожицы, пропустить через мясорубку вместе с рыбой и пассерованным луком, прибавить к смеси соль, сырое яйцо, хорошо перемешать, разделать массу на котлеты, обжарить на масле, затем поставить на 5 мин. в духовой шкаф.

Отпускать со сметаной, томатным или каким-либо другим соусом. На гарнир можно дать огурец, помидоры, салат зеленый или из капусты.

70. Рыба отварная с картофелем

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Судак свежий	150	50	75	
Соль	2	—	2	
Морковь	5	20	4	
Петрушка	2	25	1,5	
Лук репчатый	5	16	4,2	
Картофель	250	35	162	
Соль	1	—	1	
Масло сливочное	7	—	7	
Соус сметанный с яйцом	40	—	40	40

Выход 269

Белки 17,81 Жиры 13,17 Углеводы 31,52 Калории 321,9

Бульон, сваренный из рыбных отходов (голов без жабер, позвоночных костей и плавников), процедить в рыбный котел с решеткой или в сотейник, прибавить соль и довести до кипения. Филе рыбы разрезать на порционные куски, опустить в кипящий бульон, дать ему снова закипеть, отставить и варить при слабом кипении в течение 15 мин. Отпускать рыбу с отварным картофелем с одним из следующих соусов: паровым с яйцом, сметанным с яйцом, томатным или томатным с кореньями.

Так же приготовляются отварная лососина и белорыбица.

71. Судак паровой под соусом

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Судак свежий	150	50	75	60
Соль	1,5	—	1,5	
Бульон рыбный	100	—	100	
Мука пшеничная 30%-ная	4	—	4	
Лимон	6	67	2	
Масло сливочное	6	—	6	
"	7	—	7	
Картофель	250	35	162	
Соль	1	—	1	
Зелень петрушки	2	26	1,5	

Выход 300

Белки 15,59 Жиры 11,30 Углеводы 33,26 Калории 302,1

Филе рыбы без кожи и костей разрезать на порционные куски, уложить в один ряд на решетку рыбного котла или в сотейник, посыпать солью, влить бульон в таком количестве, чтобы только покрыть им рыбу на $\frac{1}{3}$, закрыть крышкой и варить на сильном огне 15—20 мин. На бульоне, в котором варились рыба, приготовить белый соус (паровой) или белый соус с желтками и залить им рыбу. На гарнир дать отварной картофель, заправленный маслом и посыпанный зеленью.

Взамен парового соуса к рыбе можно приготовить соус томатный, томатный с кореньями или грибной. В соус паровой и томатный можно добавить свежие белые грибы или шампиньоны, отваренные в подсоленной воде, а затем нарезанные очень тонкими ломтиками. При варке шампиньонов, чтобы они не темнели, добавить в воду сок лимона или ревеня.

72. Рыба жареная натуральная с винегретом

Наименование продуктов	Вес брutto (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Судак свежий	150	50	75	
Соль	1,5	—	1,5	
Мука пшеничная 72%-ная	5	—	5	
Масло топленое	10	—	10	
Картофель	50	25	37	
Капуста квашеная	30	30	21	
Свекла	30	23	23	
Огурец соленый	20	20	16	
Лук зеленый	15	20	12	
Масло растительное	5	—	5	
Соль	2	—	2	
Сахар	3	—	3	
Уксус	2	—	2	
Выход				185

Белки 14,20

Жиры 14,61

Углеводы 16,19

Калории 260,0

Филе судака или сома разрезать на порционные куски, непосредственно перед жаркой посыпать солью, запанировать в муке, уложить на горячую сковороду с маслом, обжарить до румяной корочки как одну, так и другую стороны, а затем довести рыбку до готовности в духовом шкафу.

Отпускать рыбку с винегретом, с жареным или отварным картофелем, гречневой кашей и с огурцом или помидорами.

В соответствии с меню к рыбке можно дать соус томатный с кореньями, из свежих помидоров или грибной.

73. Рыба жареная в сухарях

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Судак свежий	150	50	75	
Соль	1,5	—	1,5	
Мука пшеничная	6	—	6	
Яйца	10	14	8,6	
Сухари пшеничные	12	—	12	
Масло топленое	10	—	10	
Картофель	250	35	162	
Соль	1	—	1	
Сметана	20	—	20	
Зелень петрушки	2	26	1,5	
Выход				260

Белки 19,19 Жиры 14,74 Углеводы 43,04 Калории 395,8

Филе судака или сома без кожи и костей разрезать на порционные куски, посыпать солью, обвалять в муке, смочить в яичном льезоне, запанировать в сухарной крошке. Панированную рыбу обжарить на сковороде с маслом с обеих сторон до образования румяной корочки, затем довести ее до готовности в духовом шкафу.

Отпускать с отварным картофелем, заправленным сметаной. При отпуске с жареным картофелем следует дать огурец или соус томатный.

Взамен картофеля на гарнир можно дать салат зеленый, из капусты или из помидоров. Приготовление салатов см. в рецептах от № 90 до 95.

74. Рыба в соусе из щавеля

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Сом	150	52	72	
Соль	1,5	—	1,5	
Мука пшеничная 72% -ная	5	—	5	
Масло растительное	8	—	8	
" " репчатый	7	—	7	
Лук репчатый	40	16	34	
Томат-пюре	10	—	10	
или помидоры свежие	50	15	42,5	
Щавель	100	24	76	
Зелень петрушки	5	26	3,7	
Рыбный бульон	30	—	30	
Соль	1,5	—	1,5	
Картофель	200	35	130	125
Выход				283

Белки 16,33 Жиры 15,17 Углеводы 37,47 Калории 361,7

Шинкованный лук (порей или репчатый) спассеровать с маслом прибавить в него томат-пюре или нарезанные дольками свежие помидоры, промытые зелень петрушки, щавель (без стеблей), налить бульон и варить 10—15 мин., посолить.

Филе сома или судака разрезать на порционные куски, посыпать солью, запанировать в муке и обжарить на сковороде с маслом. Обжаренные куски рыбы уложить на ребро в один ряд в сотейник или противень, залить соусом из щавеля и тушить в духовом шкафу до полной готовности рыбы.

Отпускать с жареным или отварным картофелем. Без картофеля можно отпускать и в холодном виде.

75. Кулебяка с рыбой

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес гостевых изделий (в г)
Судак	100	50	50	
Соль	1,5	—	1,5	
Рис	10	—	10	
Лук репчатый	10	16	8,4	
Зелень петрушки	2	26	1,5	
Масло сливочное	7	—	7	
На тесто				
Мука пшеничная 72%-ная	60	—	60	
Соль	1	—	1	
Сахар	3	—	3	
Яйца	10	—	10	
Молоко	35	—	35	
Дрожжи	1	—	1	
Масло сливочное	3	—	3	
Выход				
				160

Белки 17,09 Жиры 11,54 Углеводы 55,87 Калории 406,4

Приготовление фарша. Снятое с костей и кожи филе судака или сома припустить на подмазанном маслом противне в духовом шкафу или сварить в воде. Готовую рыбу изрубить не очень мелко, прибавить к ней сваренный в подсоленной воде рассыпчатый рис, пассерованный рубленый лук, зелень петрушки и для связи небольшое количество белого соуса и все перемешать. Рис для фарша можно заменить саго.

В остальном кулебяка с рыбой приготавляется так же, как кулебяка с печенькой (рецепт № 62).

76. Судак в маринаде

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Судак свежий	150	50	75	
Соль	1,5	—	1,5	
Мука пшеничная 72%-ная	5	—	5	
Масло растительное	7	—	7	
" "	8	—	8	
Морковь	50	20	40	
Петрушка	10	25	7,5	
Лук репчатый	25	16	21	
Томат-пюре	25	—	25	
Соль	1,5	—	1,5	
Сахар	4	—	4	
Бульон рыбный	30	—	30	
Зелень петрушки	2	26	1,5	

Выход 165

Белки 14,83 Жиры 14,80 Углеводы 15,99 Калории 263,9

Овощи нашинковать в форме тонкой лапши, спассеровать с растительным маслом до полуготовности, прибавить протертый через сито томат-пюре и пассеровать еще 10—15 мин. Затем влить рыбный бульон, прибавить соль, сахар и продолжать варку, пока овощи не станут мягкими.

Филе судака или сома без кожи и костей разрезать на порционные куски, посыпать солью, запанировать в муке, обжарить с обеих сторон на сковороде с маслом и довести до готовности в духовом шкафу. Жареную рыбу залить приготовленным соусом (маринадом) и охладить. При отпуске посыпать шинкованной зеленью или шинкованным зеленым луком.

77. Салат из рыбы

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Судак свежий	150	50	75	
Бульон рыбный	25	—	25	
Соль	1,5	—	1,5	
Масло растительное	2	—	2	
Картофель	75	25	56	
Огурец	50	20	40	
Салат зеленый	20	22	15,6	
Соус майонез	30	—	30	
Уксус	1	—	1	
Соль	2	—	2	
Яйца	10	14	8,6	
Лук зеленый	10	20	8	

Выход 235

Белки 15,46 Жиры 15,36 Углеводы 13,51 Калории 261,2

Филе рыбы без кожи и костей посыпать солью, уложить на подмазанный маслом противень, залить бульоном (на $\frac{1}{4}$ высоты), закрыть противень крышкой, припустить рыбку до готовности, а затем охладить вместе с бульоном. Охлажденную рыбку нарезать небольшими кусочками. Нашинкованные тонкими пластинками вареный очищенный картофель, огурцы и крупнонарезанный зеленый салат соединить с подготовленной рыбой, прибавить соус майонез или сметану и холодный рыбный бульон (брэз), полученный при припускании рыбы (в количестве 15—20 г на порцию); все хорошо перемешать, если требуется, добавить соль. Смесь разложить горкой на тарелки или в салатники, украсить листиками зеленого салата, кружочками вареного яйца, редиса, помидоров, свежих огурцов.

Все продукты, входящие в состав салата, должны храниться в холодном месте при температуре не выше + 10°. Смешивать их и заправлять соусом следует только непосредственно перед отпуском.

78. Сельдь рубленая с яблоками

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Сельдь	60	50	30	
Хлеб пшеничный	20	—	20	
Вода	15	—	15	
Масло растительное	3	—	3	
" сливочное	10	—	10	
Лук репчатый	20	16	17	
Яблоки свежие	30	30	21	
Яйца	5	14	4,3	
Зелень петрушки	2	26	1,5	
Выход				120

Белки 6,44 Жиры 15,01 Углеводы 15,91 Калории 231,3

Филе сельди без кожи и костей, очищенные от кожицы и сердцевины яблоки, размоченный в воде и отжатый хлеб, пассерованный на растительном масле лук — все это смешать и пропустить через мясорубку, а при изготовлении небольшого количества изрубить ножом на доске, затем смешать с размягченным сливочным маслом. Готовую массу разложить на тарелки, придав ей ту или иную форму (рыбки, квадрата, полумесяца), посыпать рубленым яйцом и зеленью петрушки.

Сельдь можно украсить ломтиками яблок, огурца, редиски, вареной морковью, свеклой, зеленым луком, салатом, помидорами и т. п. Сельдь рубленую можно приготовить и без яблок.

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

79. Картофель в молочном соусе

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Картофель	250	25	187,5
Масло сливочное	10	—	10
Молоко	150	—	150
Соль	3	—	3
Мука пшеничная 30%-ная	3	—	3
Зелень рубленая	2	26	1,5
		Выход	340
Белки 8,06 Жиры 14,21 Углеводы 43,03 Калории 341,7			

Картофель сварить в подсоленной воде, очистить от кожуры, нарезать кубиками в 2 см, сложить в кастрюлю, залить горячим молоком и, прибавив соль, довести до кипения. Муку смешать со сливочным маслом, класть эту смесь в горячий картофель небольшими кусочками, слегка перемешивая всю массу снизу вверх, затем снова довести массу до кипения и снять с огня.

При отпуске посыпать зеленью.

80. Картофель тушеный

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Картофель	300	35	195
Морковь	15	20	12
Петрушка	5	25	3,8
Репа	10	25	7,5
Лук репчатый	10	16	8,4
Томат-пюре	10	—	10
Соль	3	—	3
Масло топленое	15	—	15
Сметана	20	—	20
Вода	50	—	50
		Выход	250
Белки 4,20 Жиры 17,82 Углеводы 40,05 Калории 347,2			

Очищенный сырой картофель нарезать крупными кубиками или в форме апельсинных долек и обжарить в масле. Коренья и лук тонко нашинковать, спассеровать с маслом, прибавить в них томат-пюре и проварить, пока жир примет окраску томата. Подготовленные овощи и обжаренную картошку сложить в посуду, прибавить соль, лавровый лист и связанные в пучок стебли зелени петрушки. Затем залить овощи водой или бульоном, чтобы вода только покрыла их, и, закрыв посуду крышкой, туширить овощи до мягкости.

В готовые овощи положить сметану, а если соус окажется недостаточно густым, прибавить немного муки, смешанной с маслом, и довести массу до кипения.

При отпуске посыпать зеленью петрушками или укропом. В летние месяцы вместо томата можно кладь свежие помидоры.

81. Котлеты картофельные

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Картофель	250	35	162
Соль	4	—	4
Яйца	20	14	17,2
Сухари пшеничные	10	—	10
Масло топленое	15	—	15
Сметана	25	—	25
Выход			220
Белки 7,15 Жиры 20,91 Углеводы 38,33 Калории 380,9			

Очищенный картофель сварить в подсоленной воде, по готовности немедленно откинуть на сито или дурхшлаг, не охлаждая, пропустить через мясорубку. В пюре прибавить сырье яйца, соль, хорошо смешать, разделать по 2 шт. на порцию в форме котлет или биточков, обвалять в сухарях. Обжарить на сковороде с маслом с обеих сторон до румяной корочки.

Отпускать со сметаной или с соусом томатным, грибным, яичным.

82. Клецки из картофеля

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Картофель	300	35	195
Соль	4	—	4
Яйца	25	14	21,5
Молоко	30	—	30
Сухари пшеничные	25	—	25
Масло сливочное	10	—	10
Сметана	25	—	25
Выход			300
Белки 11,12 Жиры 17,05 Углеводы 57,46 Калории 439,9			

Очищенный картофель отварить в подсоленной воде, откинуть из сита, дать воде стечь и пропустить горячим через мясорубку. В пюре добавить желтки, молоко, соль, молотые сухари, распущенное масло и после этого ввести взбитые в густую пену белки. Указанные продукты следует класть постепенно один за другим в перечисленном порядке, вымешивая массу венчиком. Разделывать и варить так же, как клецки манные (см. рецепт № 106).

Отпускать в горячем виде со сметаной.

83. Котлеты картофельные, фаршированные мясом

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Мясо	60	26	44,4
Соль	3	—	3
Масло топленое	15	—	15
Лук репчатый	10	16	8,4
Картофель	300	35	195
Яйца	10	14	8,6
Сухари пшеничные	10	—	10
Сметана	25	—	25
Выход			250

Белки 15,41 Жиры 21,56 Углеводы 46,20 Калории 453,1

Приготовить пюре, как на картофельные котлеты, и разделать в виде круглых тонких лепешек. На середину лепешек положить фарш, соединить края так, чтобы фарш оказался внутри картофельной массы.

Затем обвалять котлеты в сухарях, придать овальную приплюснутую форму, обжарить на сковороде с маслом, после чего поставить их в духовой шкаф на 5 мин. Отпускать со сметаной по 2 шт. на порцию.

Приготовление фарша. Сырое мясо нарезать небольшими кусками, посолить, обжарить с маслом и луком, подлить немного воды и туширить до мягкости. Затем пропустить через мясорубку и прибавить бульон, в котором тушилось мясо, в таком количестве, чтобы фарш получился сочный, но не слишком влажный.

84. Котлеты капустные с яблоками

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Капуста свежая	250	20	200
Соль	2,5	—	2,5
Яблоки свежие	50	30 ¹	35
Крупа манная	25	—	25
Яйца	20	14	17,2
Сухари пшеничные	20	—	20
Масло топленое	15	—	15
Сметана	25	—	25

Выход 260

Белки 28,47 Жиры 21,47 Углеводы 45,46 Калории 428,9

Капусту нашинковать, припустить с небольшим количеством воды в посуде под крышкой. Когда капуста станет мягкой и вся налитая жидкость выпарится, прибавить мелконарезанные яблоки, соль и снова прогреть. После этого всыпать манную крупу и, помешивая, проварить на слабом огне до загустения. Полученную массу разделать и жарить, как обычные котлеты из капусты. При отпуске полить котлеты сметаной.

85. Голубцы овощные

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Капуста свежая	200	20	160
Морковь	40	20	32
Лук репчатый	15	16	12,6
Петрушка	10	25	7,5
Соль	3	—	3
Рис	20	—	20
Вода (на кашу)	44	—	44
Масло топленое	15	—	15
Яйца	20	14	17,2
На соус			
Бульон	75	—	75
Соль	1	—	1
Мука пшеничная 30% -ная	4	—	4
Томат-пюре	5	—	5
Сметана	25	—	25
Укроп	2	26	1,5

Выход 310

Белки 7,40 Жиры 21,29 Углеводы 28,21 Калории 344,2

¹ Отход на очистку от кожицы и сердцевины.

Капусту зачистить, не разрезая кочана, вырезать кочерыжку, отварить кочаны до мягкости в подсоленной воде. Выбрать на решето, дать стечь воде, затем разобрать на отдельные листья. На листья, предварительно срезав с них утолщенные стебли, разложить фарш и завернуть его в листья в виде коротких колбасок.

Приготовленные голубцы обжарить на масле, уложить в противень и, залив сметанным соусом с томатом, запечь в духовом шкафу.

При отпуске голубцы полить соусом, в котором они тушились, и посыпать зеленью.

Фарш. Рубленый лук и нарезанные мелкими кубиками коренья спассеровать с маслом до мягкости. Из риса или перловой крупы сварить рассыпчатую кашу, смешать ее с пассерованными луком и кореньями, прибавить рубленые крутые яйца, половину яиц для связи положить в фарш в сыром виде, посолить и все хорошо перемешать.

86. Котлеты морковные

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Морковь	300	20	240
Молоко	30	—	30
Манная крупа	25	—	25
Яйца	20	14	17
Соль	2	—	2
Сахар	3	—	3
Сухари пшеничные	15	—	15
Масло топленое	15	—	15
Сметана	25	—	25
Выход			250
Белки 9,81 Жиры 22,44 Углеводы 50,06 Калории 454,2			

Очищенную морковь нарезать небольшими кусочками и тушить с молоком до мягкости, затем пропустить через мясорубку, положить в посуду, прогреть до кипения. После этого в морковь прибавить соль, сахар, всыпать манную крупу, размешать и проварить до загустения на слабом огне. Приготовленную массу охладить до 70°, прибавить сырье яйца, хорошо смешать, разделать на котлеты по 2 шт. на порцию, обжарить на масле до румяной корочки с обеих сторон, поставить на 3—5 мин. в духовой шкаф.

При отпуске полить холодной сметаной.

87. Котлеты морковные с яблоками

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Морковь	250	20	200
Соль	2	—	2
Сахар	5	—	5
Яблоки свежие	50	12	44
Манная крупа	25	—	25
Яйца	10	14	8,6
Сухари пшеничные	15	—	15
Масло топленое	15	—	15
Сметана	25	—	25

Выход 250

Белки 7,54 Жиры 20,11 Углеводы 54,07 Калории 439,7

Очищенную морковь нацинковать ломтиками, сложить в кастрюлю, залить водой на $\frac{1}{3}$ высоты моркови, прибавить $\frac{1}{4}$ масла и туширь под крышкой на сильном огне. Когда вся прилитая жидкость выпарится, а морковь станет мягкой, провернуть морковь через мясорубку вместе с очищенными от семян яблоками. Полученную массу положить обратно в кастрюлю, прибавить в нее соль, сахар, прогреть до температуры кипения, всыпать манную крупу и, помешивая, проварить до загустения.

Дав массе немного остывать (настолько, чтобы не заварить яйца), прибавить в нее сбитые яйца и хорошо смешать. В остальном поступать так же, как при приготовлении морковных котлет без яблок.

88. Пудинг из тыквы

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Тыква	400	30	280
Масло сливочное	15	—	15
Соль	2	—	2
Сахар	5	—	5
Манная крупа	30	—	30
Яйца	17	14	14,6
Сухари пшеничные	3	—	3
Сметана	25	—	25

Выход 225

Белки 8,29 Жиры 19,12 Углеводы 47,15 Калории 405,2

Очищенную от кожи и семян тыкву разрезать на мелкие куски, сложить в посуду, прибавить $\frac{1}{4}$ указанного количества масла, закрыть крышкой и тушить, пока тыква не станет мягкой. После этого прибавить соль, сахар, манную крупу и проварить массу при перемешивании ее веселкой до загустения.

Охладив массу до 75—70°, прибавить взбитые яйца, перемешать, выложить ровным слоем на подмазанный маслом и посыпанный сухарями противень, смазать сметаной и запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить сметаной.

89. Кабачки жареные с рисом

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Кабачки	200	20	160
Соль	1,5	—	1,5
Масло топленое	10	—	10
“ ”	5	—	5
Сметана	25	—	25
Соль	1	—	1
Мука пшеничная	4	—	4
Томат-пюре	5	—	5
Лук репчатый	10	16	8,4
Бульон мясной	50	—	50
Масло сливочное	5	—	5
Рис	40	—	40
Вода	130	—	130
Соль	1	—	1
Выход			315

Белки 5,28 Жиры 22,91 Углеводы 45,13 Калории 419,9

Молодые кабачки очистить от кожицы, нарезать кружками толщиной в 1 см, посыпать солью, обжарить на сковороде с маслом с обеих сторон до румяной корочки и затем довести до готовности в духовом шкафу.

При отпуске полить сметанным соусом с томатом (см. рецепт № 33), на гарнир дать рассыпчатую рисовую кашу.

90. Салат из свежей зелени

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Картофель	70	25	52,5
Помидоры свежие	50	15	42,5
Огурцы свежие	50	20	40
Салат зеленый	20	28	14,4
Лук	10	20	8
Сметана	30	—	30
Яйца	12,5	14	10,8
Укроп	2	26	1,5
Соль	2	—	2

Выход 195

Белки 4,60 Жиры 7,04 Углеводы 13,17 Калории 138,3

Очищенный вареный картофель, огурцы, помидоры нарезать тонкими ломтиками, зеленый лук мелко нацинковать, а салат или листья шпината (без стеблей) крупно нарезать.

Белки сваренных яиц изрубить, желтки протереть сквозь сито и смешать со сметаной.

Приготовленные овощи смешать, заправить солью и сметаной с желтками, разложить на тарелки, посыпать рублеными белками и укропом.

91. Винегрет

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Картофель	80	25	60
Капуста квашеная	40	30	28
Свекла	30	23	23,1
Огурцы соленые	30	10	27
Яблоки свежие	25	12	20
Лук зеленый	10	20	8
Морковь	20	20	16
Соль	2	—	2
Сахар	5	—	5
Масло растительное	10	—	10
Уксус	3	—	3

Выход 195

Белки 1,58 Жиры 9,72 Углеводы 22,91 Калории 190,8

Вареные свеклу и картофель очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, так же ломтиками нарезать предварительно промытые и облитые горячей водой огурцы и яблоки. Шинкованную капусту отжать, зеленый лук и сырую очищенную морковь тонко нашинковать. Все подготовленные овощи непосредственно перед отпуском соединить, прибавить соль, сахар, уксус, растительное масло и перемешать. Растительное масло можно заменить соусом майонез или сметаной. Летом в винегрет следует вводить сезонные овощи, как-то: свежие помидоры, зеленый салат или шпинат, редиску, свежую белокочанную капусту, вареную зеленую фасоль и цветную капусту.

92. Салат из сырых овощей

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Капуста свежая	30	20	24
Огурцы свежие	30	20	24
Морковь	20	20	16
Репа	15	25	11,2
Помидоры	30	15	25,5
Лук зеленый	5	20	4
Яблоки свежие	20	12	17,6
Соль	1,5	—	1,5
Сахар	5	—	5
Сметана	40	—	40
Уксус	3	—	3
Выход			165
Белки 2,91 Жиры 7,36 Углеводы 11,44 Калории 127,4			

Морковь, репу, капусту, лук, огурцы и яблоки нашинковать очень тонко, помидоры нарезать дольками. Капусту стереть с солью и промыть холодной кипяченой водой. Все овощи соединить и заправить их уксусом, сметаной, солью и сахаром. Свежую капусту можно заменить зеленым салатом.

93. Салат из шпината

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Шпинат	50	26	37
Огурец	50	20	40
Салат-латук	15	28	10,8
Щавель	15	24	12,4
Грецкие орехи	10	50	5
Сметана	40	—	40
Соль	15	—	1,5
Сахар	5	—	5
Уксус	3	—	3
Выход			150
Белки 3,92 Жиры 9,47 Углеводы 7,69 Калории 135,7			

Нашинковать листья шпината, салата, щавеля и огурцы, все смешать. Орехи очистить от скорлупы, ошпарить кипятком, очистить от кожицы и нацинковать.

В сметану добавить соль, сахар и уксус, а перед отпуском соединить ее с зеленью и, хорошо перемешав, посыпать орехами.

94. Салат из капусты

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Капуста свежая	100	20	80
Лимонный сок	10	—	10
Масло растительное	10	—	10
Укроп	2	26	1,5
Соль	1	—	1
Сахар	3	—	3
Выход			100
Белки 1,11 Жиры 9,75 Углеводы 6,45 Калории 121,7			

Капусту тонко нацинковать, ошпарить горячей водой, откинуть на сито, охладить и заправить лимонным соком с сахаром, маслом и солью, все хорошо перемешать, посыпать укропом.

В салат из капусты можно прибавлять щинкованные свежие яблоки.

95. Салат из квашеной капусты

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Капуста квашеная	120	30	84
Масло растительное	10	—	10
Соль	1	—	1
Сахар	5	—	5
Лук зеленый	10	20	8
Брусника	10	10	9
Выход			105
Белки 0,79 Жиры 9,67 Углеводы 6,84 Калории 121,2			

Квашеную капусту промыть в охлажденной кипяченой воде, откинуть на сито и дать стечь воде.

Затем переложить капусту в посуду, заправить ее растительным маслом, солью и сахаром. При отпуске посыпать капусту мелконашинкованным зеленым луком или брусникой.

Салат из капусты служит гарниром к жареному мясу, рыбе и блюдам из котлетной массы.

БЛЮДА ИЗ КРУП И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

Каши. Как из целых, так и дробленых зерен, известных в практике под общим названием круп — гречневой, пшеничной, овсяной, смоленской, перловой, ячневой, манной, риса и др., — приготавляется ряд различных каш. По консистенции каши делятся на рассыпчатые, вязкие и полужидкие. Для каждой каши на одну весовую единицу крупы берется различное количество жидкости в зависимости от того, какой консистенции и из какого вида и сорта круп приготавляется каша. Разные по виду или сорту крупы при варке впитывают в себя воду не в одинаковом количестве. Так, например, для приготовления каш рисовой и гречневой при одной и той же их консистенции требуется различное количество жидкости.

Жидкостью для варки каш служат вода, бульон, молоко с добавлением воды или цельное молоко. На воде и бульоне приготавливаются преимущественно рассыпчатые каши. Употребляются эти каши как самостоятельные блюда и как гарнир к горячим мясным и рыбным блюдам. Кроме того каши эти используются для различных фаршей. Из вязких каш, сваренных на воде или на молоке пополам с водой, приготавливаются биточки и котлеты. Полужидкие молочные каши употребляются только как самостоятельные блюда. В помещаемой ниже таблице 1 даны количественные соотношения жидкостей для каш из наиболее распространенных видов круп.

Следует оговориться, что эти данные являются ориентировочными и не представляют собой исчерпывающего материала по технологии варки каш, а служат лишь пособием в практической работе.

Указать точно, какое именно количество жидкости следует брать для приготовления той или иной каши, не представляется возможным как потому, что имеется много круп различных сортов, так и потому, что условия самой варки каш в каждом отдельном случае неодинаковы. Так, например, при варке каши в паровом котле жидкости требуется несколько меньше, чем во вмазанном котле, а при варке в мелкой наплитной посуде больше, чем в крупной. Количество жидкости может быть уменьшено или увеличено в зависимости от условий варки и сортности круп в пределах 5—10% для рассыпчатых каш, как подвергающихся нагреванию в течение более продолжительного времени, и 2—3% для каш вязких и полужидких. Более точное соотношение жидкости и круп в каждом отдельном случае может быть определено путем опыта.

Для определения количества жидкости при варке каш обычно пользуются имеющимися в ряде кулинарных пособий расчетными

таблицами, аналогичными помещаемой здесь таблице 1, где указано количество жидкости в литрах на 1 кг крупы.

Таблица 1

Количество жидкости на 1 кг крупы для каш различных консистенций при варке в котлах емкостью от 20 до 60 л

Наименование и консистенция каши	Колич. воды, молока или бульона (в л)	Вес готовой каши (в кг)
Гречневая рассыпчатая	1,5	2,10
вязкая	2,2	2,75
Пшеничная рассыпчатая	1,7	2,50
вязкая	3,1	3,50
полужидкая	4,1	5,00
Рисовая рассыпчатая	2,2	2,80
вязкая	3,2	4,00
полужидкая	5,2	6,00
Овсяная "геркулес" полужидкая	4,5	5,00
Манная вязкая	3,2	4,00
полужидкая	10	10,20

Недостатком такого метода определения является то, что при этом нельзя учесть количество воды, остающееся в крупе при ее промывке, а поэтому каши, приготовленные по расчетам, приведенным в таблице 1, могут получиться как с излишним, так и с недостаточным содержанием влаги против нормального. Причиной этому является то обстоятельство, что в крупе задерживается некоторое количество воды как вследствие поглощения ее зернами, так и вследствие прилипания ее к поверхности зерен во время промывки. Количество этой воды в каждом отдельном случае неодинаково и может колебаться от 10 до 30% (к весу сухой крупы) в зависимости от сорта крупы, продолжительности промывки, температуры воды и от того, насколько тщательно сливают воду с крупы.

Поскольку количество воды в каше вследствие перечисленных причин может колебаться, то выход, а также и консистенция готовой каши будут получаться в каждом отдельном случае неодинаковыми.

Таблица 1 может быть использована для расчета варки каш из таких круп, которые перед варкой не подвергаются промыванию, как-то: дробленая гречневая, манная и др.

Для получения более постоянных пропорций крупы и жидкости в кашах, для которых крупы промываются, мы предлагаем определять количество жидкости по таблице 2, т. е. по общему объему воды и промытой крупы тотчас после засыпки ее в варочный котел.

При таком методе все отклонения от нормы количества жидкости

сти легко и быстро могут быть обнаружены и устранины, так как оставшаяся в крупе вода входит в общий объем водо-крупяной массы¹.

Таблица 2

Консистенция готовой каши	Водо-крупяной массы (в л) из 1 кг крупы			
	гречневой	пшеничной	риса	перловой
Рассыпчатая	2,3	2,6	3	3
Вязкая	3	3,5	4	4
Полужидкая	—	5	6	5

При подсчете по таблице 2 прежде всего определяется, какой объем займут в варочном котле вода и крупа.

Пример 1-й. Для каши рассыпчатой из 1 кг пшена согласно таблице приготавляется 2,6 л водо-крупяной массы.

Требуется приготовить такую кашу из 10 кг крупы, тогда $10 \times 2,6 = 26$ литров. Этот объем займут в котле вода и крупа вместе; одной воды перед засыпкой крупы должно быть налито на 10 л меньше, т. е. на столько литров меньше общего объема, сколько килограммов крупы берется для данной каши. Следовательно, из общего объема 26 л воды должно быть налито в котел 16 л.

После засыпки вымытой крупы в котел проверяется общий объем массы; если этот объем оказывается более 26 л, излишек воды тотчас отливается, если же меньше, то котел доливается кипящей водой до 26 л. При этом следует заметить, что отбавление воды из котла после того, как засыпана крупа, нельзя рекомендовать, как правило, и можно допустить только в исключительных случаях; чтобы этого избежать, целесообразнее предварительно налить воды в котел несколько меньше, а затем добавить ее после засыпки промытой крупы до нужного объема.

Определение количества воды, наливаемой в котел перед засыпкой в него крупы, а также и общего объема водо-крупяной массы производится при помощи котломера. Небольшое количество каши приготавливается в заранее вымеренной посуде соответствующего литража с расчетом, чтобы готовая сваренная каша заполнила ее доверху.

Пример 2-й. Требуется определить, сколько надо засыпать крупы для того, чтобы приготовить в объеме 30 л полужидкую молочную кашу из риса. В этом случае 30 л делят на объем, указанный в таблице для этого вида каши, т. е. на 6 л, $30 : 6 = 5$; следовательно, требуется 5 кг риса и столько жидкости, чтобы общий объем массы в варочном котле после засыпки промытой крупы составил 30 л.

¹ Водо-крупяной массой мы называем то количество крупы и воды вместе, которое получается в варочном котле после засыпки в жидкость вымытой крупы.

Лучшей посудой для варки каши являются паровые и электрические котлы с косвенным обогревом, как исключающие возможность пригорания.

При некотором навыке, умении регулировать нагрев хорошие каши можно варить как во вмазных, так и в наплитных котлах.

В русской печи кашу варят в специально приспособленной для этих печей чугунной посуде. Наплитная посуда для варки каши должна иметь достаточно толстое дно, не менее 0,5 см, и плотно пригнанные крышки. Совершенно не пригодна для этой цели эмалированная посуда, так как кроме того, что каша в ней быстро пригорает, может отскочить и попасть в пищу эмаль.

Измерение котлов и изготовление котломеров. Вся посуда, в особенности крупная, должна быть измерена. На каждом котле должны быть указаны его литраж и номер. Для котлов от 50 до 200 л изготавляются котломеры с делениями на каждые 10 л, а для котлов от 200 до 400 л — с делениями на каждые 20 л. При наличии большого количества котлов разного размера и различной формы изготавливается один котломер для четырех котлов.

Котломер представляет собой четырехграниную рейку с делениями на каждой стороне, изготовленную из дерева твердой породы или металла (луженое железо, алюминий).

Определение литража котлов и изготовление котломера производятся следующим путем: 10-литровым ведром в котел, который хотят измерить, наливают 10 или 20 л воды в зависимости от величины котла; дав воде устояться, погружают рейку в центр дна котла и на линии уровня воды ставят на рейке метку; затем наливают еще такое же количество воды, дают ей устояться и снова погружают рейку, ставят вторую метку; так поступают до тех пор, пока котел не будет измерен доверху.

На измеренном таким образом котле металлическими цифрами выбивают номер котла и его емкость (литраж). На соответствующей стороне котломера, где сделаны метки, также ставится номер и литраж котла.

Основные правила варки каши. Для удаления пыли, песка и пустотелых зерен крупы промываются теплой водой; температура воды в начале промывки должна быть 40—50°, а в конце промывки — 60—70°. Манная и гречневая крупы не промываются.

Промывать крупу следует непосредственно перед самой варкой. Для промывки лучше всего употреблять металлический котел или дубовый ушат с широким верхом и узким дном (конусный), с закругленными краями, так как об острые края котла мочалится весло. Весло для промешивания крупы должно быть из дерева твердой породы (березы, дуба, ясеня) с шириной нижнего конца не менее 12 см. Крупа не должна занимать больше половины объема той посуды, в которой производят промывку.

Промывку производят в нескольких водах в зависимости от мучнистости крупы и ее засоренности.

По окончании промывки следует как можно тщательней слить воду или лучше откинуть крупу на решето.

Перед засыпкой крупы в варочный котел в жидкость вводится $\frac{1}{4}$ указанного в раскладке на кашу жира и соль из расчета 15 г на каждый литр жидкости; для сладких молочных каш — 5 г соли. Соль следует растворять в воде и процеживать через марлю, так как в соли иногда попадается песок.

Сахар в кашу кладется после засыпки крупы и окончательного промера водо-крупяной массы; если сахар приходится растворять в воде, то при измерении водо-крупяной массы надо принимать в расчет и его объем.

К моменту засыпки крупы в кotle должна кипеть, а вымытая крупа должна быть теплой. Во время засыпки крупу в кotle помешивают, приподнимая ее веслом снизу вверх.

Помешивание следует производить изредка и осторожно (без резких движений), иначе нарушается целостность зерен, при этом часть крахмала из них выделяется в воду и клейстеризуется, что является одной из причин излишней клейкости между крупинками готовой каши, а иногда и присутствия в ней не вполне разваренных зерен. Не следует также допускать бурного кипения каши.

До загустения каши поддерживается среднее ровное кипение. Когда каша равномерно загустеет во всей массе, помешивание прекращают, закрывают котел крышкой и доваривают кашу при умеренном нагреве.

Продолжительность варки каш с момента закипания водо-крупяной массы примерно следующая:

Гречневой рассыпчатой	4—5 час.
Пшеничной рассыпчатой	1,5 часа
" вязкой	1 час
" полужидкой	45 мин.
Перловой вязкой	2 часа
" полужидкой	2 "
Рисовой рассыпчатой	1 ч. 15 м.
" вязкой	1 час
" полужидкой	50 мин.

96. Каша манная

Образование комков при заваривании манной каши — явление крайне нежелательное, но не редкое в кулинарной практике, особенно тогда, когда приходится приготовлять кашу сразу в более или менее значительном количестве.

Происходит это по той причине, что при заваривании манная крупа, попадая в горячую воду ($90—95^{\circ}$), очень быстро набухает и разваривается, образуя вместе с последней более или менее густую массу (кашу). Если при этом масса густеет на несколько секунд ранее, чем успевают всыпать все количество крупы, могут образоваться комки в силу того, что последняя часть крупы попадает уже не в жидкость, а в более или менее густую кашу, где не представляется возможным равномерно распределить эту крупу по всей массе, а тем более разбить комки. Для того чтобы заварить кашу без комков, количество крупы для одновременной варки следует брать не более 7—8 кг или во всяком случае не бо-

лее того, что можно успеть всыпать и вместе с тем хорошо размешать в течение 30—60 сек., т. е. до того момента, пока масса еще не загустела. Чем мельче крупа, тем быстрее густеет каша и тем меньшее количество приходится брать ее для разовой засыпки. Мучистую манную крупу лучше предварительно отсеивать на частом сите.

97. Каша манная вязкая для котлет и биточек

Если заваривать не более 8 кг крупы за один прием, то для каши вязкой согласно таблице 1 в котел емкостью примерно 50—60 л наливается 25,6 л воды или воды пополам с молоком, прибавляется соль, сахар, вода доводится до кипения, затем при энергичном помешивании жидкости металлическим веничиком беспрерывной и густой струей засыпается крупа. После того как вся крупа высыпана и хорошо вымешана, загустевшая каша выбивается деревянным веслом, котел ставится на умеренно горячее место плиты и каша проваривается при помешивании в течение 8—10 мин.

При приготовлении большего количества порций каши варка производится также небольшими частями. Горячая вода с солью и сахаром при этом заготовляется в большом вмазном или паровом кotle, откуда наливается в указанном количестве в малый наплитный котел, и т. д.

Таким же способом заваривается «полужидкая» манная молочная каша с той лишь разницей, что жидкости по отношению к крупе берется несколько больше (таблица 1).

Некоторые повара для того, чтобы заварить манную кашу без комков, крупу засыпают в воду, нагретую лишь до 60—70°, или же крупу предварительно смешивают с холодной водой, после чего вливают эту смесь в кипящую жидкость. Хотя таким путем и удается заварить сразу большее количество крупы, но приготовленная каша получается клейкой, тестообразной в силу того, что крупа, засыпанная в некипящую воду, размокает, при этом из нее выделяется большое количество крахмала. Отдельные крупинки заваренной таким способом каши легко размазываются при растирании между пальцами. При засыпке в кипящую воду крупа заваривается быстро, причем выделение крахмала в воду очень незначительно и отдельные зерна в готовой каще сравнительно более упруги, чем в первом случае.

98. Каша пшеничная рассыпчатая с маслом

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Крупа пшеничная	60	—	60	
Вода	100	—	100	150
Соль	1,5	—	1,5	
Масло сливочное	15	—	15	
		Выход		165

Белки 5,81

Жиры 12,96

Углеводы 39,62

Калории 306,8

99. Каша рисовая рассыпчатая с маслом

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Рис	50	—	50	
Вода	110	—	110	
Соль	1,5	—	1,5	
Масло сливочное	15	—	15	15

Выход 155

Белки 2,82 Жиры 12,64 Углеводы 37,29 Калории 282,0

100. Каша рисовая рассыпчатая с изюмом

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Рис	50	—	50	
Вода	110	—	110	
Соль	1,5	—	1,5	
Масло сливочное	10	—	10	
Изюм	25	—	25	
Сахар	5	—	5	5

Выход 195

Белки 3,18 Жиры 8,66 Углеводы 56,11 Калории 323,7

Перебранный рис промыть, засыпать в подсоленную кипящую воду (из расчета 5 л воды и 30 г соли на 1 кг риса) и варить рис до мягкости, ни в коем случае не переваривая его. Сваренный рис откинуть на сито, обдать горячей водой, дать ей стечь, переложить рис в кастрюлю, полить маслом, прибавить очищенный от веточек промытый в горячей воде изюм и перемешать. Посуду с рисом закрыть крышкой и поставить в духовой шкаф на 40—50 мин. или на плиту в сосуд с кипящей водой.

При отпуске посыпать кашу сахарным песком.

Так же можно приготовить пшеннную кашу.

101. Каша гречневая рассыпчатая с маслом

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Крупа гречневая	100	—	100	
Вода	150	—	150	
Соль	2	—	2	
Масло сливочное	15	—	15	15

Выход 225

Белки 10,79 Жиры 14,56 Углеводы 62,71 Калории 436,8

Способ приготовления указан выше (см. стр. 90). Каша отпускается в горячем виде с кусочком сливочного масла.

102. Каша гречневая рассыпчатая с молоком

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Крупа гречневая	60	—	60	
Вода	90	—	90	
Соль	1,5	—	1,5	
Молоко	250	—	250	240

Выход 365

Белки 14,57 Жиры 10,91 Углеводы 47,46 Калории 355,8

Холодную кашу при отпуске залить в тарелке кипяченым охлажденным молоком; молоко можно подать и отдельно в стакане или чашке.

Каша рассыпчатая из пшена, риса и других круп отпускается так же, как гречневая.

103. Крупеник с творогом

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Крупа гречневая	60	—	60	
Вода	90	—	90	
Соль	2	—	2	
Яйца	10	14	8,6	
Сахар	15	—	15	
Творог	75	2	73,5	
Масло сливочное	8	—	8	
Сухари пшеничные	3	—	3	
Сметана	10	—	10	
"	25	—	25	25

Выход 235

Белки 19,84 Жиры 15,76 Углеводы 55,73 Калории 456,3

В готовую гречневую рассыпчатую кашу прибавить протертый творог, соль, сахар и сырье яйца.

Хорошо перемешав массу, выложить ее на подмазанный маслом и посыпанный сухарями противень, сровнять поверхность, смазать сметаной и поставить в духовой шкаф на 30—35 мин.

Готовый крупеник разрезать на порции. При отпуске полить сметаной.

104. Запеканка пшеничная с тыквой

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Пшено	60	—	60	
Молоко	100	—	100	
Тыква	100	30	70	
Яйца	10	14	8,6	
Соль	1,5	—	1,5	205
Сахар	5	—	5	
Сухари пшеничные	3	—	3	
Масло сливочное	5	—	5	
Сметана	5	—	5	
"	25	—	25	25
Выход				230
Белки 12,54 Жиры 15,17 Углеводы 55,24 Калории 419,0				

Очищенную от кожи и семян тыкву нарезать мелкими кубиками, опустить в кипящее молоко, прибавить соль, сахар, масло, дать вскипеть, после чего всыпать промытое пшено и варить до готовности. Готовую кашу охладить до 70°, прибавить сырье яйца и, перемешав, выложить на смазанный маслом противень, сровнять поверхность каши, смазать ее сметаной и запечь в духовом шкафу. При отпуске полить сметаной.

105. Биточки пшеничные с морковью

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Пшено	50	—	50	
Вода	150	—	150	
Соль	2	—	2	
Морковь	50	20	40	200
Яйца	10	14	8,6	
Сахар	5	—	5	
Сухари пшеничные	8	—	8	
Масло топленое	12	—	12	
Сметана	25	—	25	25
Выход				225
Белки 8,31 Жиры 17,40 Углеводы 46,59 Калории 386,9				

Пассерованную с маслом морковь пропустить через мясорубку, смешать с горячей пшеничной кашей, сваренной с сахаром и солью. После этого добавить яйца, хорошо все размешать и, разделав на биточки по 2 шт. на порцию, обваливать в сухарях. Биточки обжарить с обеих сторон до румяной корочки и поставить на 5 мин. в духовой шкаф. При отпуске полить сметаной.

106. Клецки манные со сметаной

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Крупа манная	50	—	50	
Молоко	75	—	75	
Соль	1,5	—	1,5	
Сахар	5	—	5	
Яйца	10	14	8,6	
Масло сливочное	10	—	10	
Сметана	25	—	25	25
Выход				195
Белки 8,67	Жиры 17,02	Углеводы 43,81	Калории 373,6	

В кипящее молоко положить соль, сахар, половину масла, всыпать крупу и, помешивая, варить кашу на слабом огне до загустения. Сваренную кашу охладить до 70°, затем прибавить в нее сырые яйца и хорошо перемешать. Из полученной массы с помощью двух столовых ложек формовать клецки и опускать их в подсоленный кипяток. После того как клецки всплынут на поверхность, вынуть их шумовкой на сито или дуршлаг, дать стечь воде, после чего переложить в посуду с распущенными маслом.

Отпускать в горячем виде со сметаной.

107. Биточки манные

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Крупа манная	50	—	50	
Молоко	75	—	75	
Вода	85	—	85	
Соль	1	—	1	
Сахар	8	—	8	
Яйца	10	14	8,6	
Сухари пшеничные	8	—	8	
Масло топленое	12	—	12	
Клюква	20	8	18,4	
Сахар	30	—	30	35
Выход				225
Белки 8,39	Жиры 15,52	Углеводы 82,02	Калории 516,5	

В кипящее молоко, разбавленное примерно наполовину водой, прибавить одну третью часть масла, сахара и соль и заварить вязкую кашу. Готовую кашу охладить примерно до 70°, затем прибавить сырые яйца, перемешать, разделать массу на биточки или котлеты, обжарить с маслом до румяной корочки с обеих сторон, поставить в духовой шкаф на 5 минут. Отпускать с клюквенным вареньем, молочным или фруктовым сладким соусом, или же со сметаной.

108. Котлеты рисовые

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Рис	45	—	45	
Вода	100	—	100	
Молоко	50	—	50	
Соль	1	—	1	
Сахар	5	—	5	
Яйца	10	14	8,6	
Сухари пшеничные	8	—	8	
Масло топленое	12	—	12	
Клюква	15	2	14,7	
Мука картофельная	4	—	4	
Сахар	15	—	15	
				175
				100
				275

Белки 6,24

Жиры 14,52

Углеводы 64,46

Калории 424,8

Сварить вязкую кашу на воде с добавлением молока, соли и сахара. Готовую кашу охладить до 70°, после чего прибавить сырые яйца, хорошо перемешать, разделать на котлеты или биточки, обжарить с маслом с обеих сторон до румяной корочки и поставить в духовой шкаф на 5 мин.

Отпускать с клюквенным киселем по две штуки на порцию.

109. Каша рисовая молочная полужидкая

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Рис	50	—	50	
Вода	115	—	115	
Молоко	150	—	150	
Соль	1	—	1	
Сахар	5	—	5	
Масло сливочное	5	—	5	
				300
				300

Белки 7,64

Жиры 10,19

Углеводы 47,89

Калории 322,4

Способ приготовления указан выше (стр. 90).

110. Каша пшеничная молочная полужидкая

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Пшено	60	—	60	
Вода	100	—	100	
Молоко	150	—	150	
Соль	1	—	1	
Сахар	5	—	5	
Масло сливочное	5	—	5	

Выход 300

Белки 10,63 Жиры 10,51 Углеводы 50,22 Калории 347,2

Способ приготовления указан выше (см. «Основные правила варки каш», стр. 90).

111. Каша манная молочная полужидкая

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Крупа манная	25	—	25	
Молоко	150	—	150	
Вода	100	—	100	
Соль	1	—	1	
Сахар	5	—	5	
Масло сливочное	5	—	5	

Выход 260

Белки 6,85 Жиры 10,01 Углеводы 28,65 Калории 238,6

В кипящее молоко, разбавленное водой, прибавить соль, сахар и, засыпав крупу, варить, помешивая, 10—15 мин., в горячую кашу положить масло и хорошо выбить веничиком.

112. Каша овсяная «геркулес» молочная полужидкая

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Крупа „геркулес“	50	—	50	
Молоко	200	—	200	
Соль	1	—	1	
Сахар	5	—	5	
Масло сливочное	5	—	5	

Выход 300

Белки 11,15 Жиры 14,18 Углеводы 43,16 Калории 354,6

Овсяную крупу промыть и замочить в холодной воде на 1½—2 часа, затем откинуть на сито, засыпать в кипящее молоко и варить при слабом кипении.

113. Макароны с сыром

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Макароны	60	—	60	
Вода	110	—	110	170
Соль	1,5	—	1,5	
Масло сливочное	15	—	15	
Сыр	16	6	15	15
Выход				185

Белки 9,70 Жиры 17,37 Углеводы 44,35 Калории 383,1

Перебранные макароны засыпать в кипящую подсоленную воду, сварить до мягкости, откинуть на сито, дать стечь отвару, переложить в кастрюли с распущененным маслом и перемешать.

При отпуске посыпать тертым сыром.

114. Запеканка из макарон

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Макароны	60	—	60	
Вода	50	—	50	
Молоко	100	—	100	
Соль	1,5	—	1,5	200
Сахар	10	—	10	
Яйца	10	14	8,6	
Сухари пшеничные	5	—	5	
Масло сливочное	5	—	5	
" " "	10	—	10	10
Выход				210

Белки 10,73 Жиры 17,55 Углеводы 61,12 Калории 457,8

Перебранные макароны или другие макаронные изделия (лапша, вермишель) засыпать в подсоленный кипяток и варить в течение 12—15 мин. (вермишель 5—6 мин.), после чего слить с них воду, прибавить горячее молоко и доварить при слабом кипении до мягкости. В воде макароны должны быть разварены

лишь до такой степени, чтобы при доваривании они почти полностью впитали в себя молоко.

В данном случае так же, как при варке каши, соотношение жидкости и макарон может быть определено по объему. Полусваренные в воде макароны вместе с добавленным в них молоком должны составить объем 3,5 л на каждый килограмм сырых макарон.

Пример. Если варить вышеуказанным способом 6 кг макарон, влив при этом в них согласно раскладке 10 л горячего молока, то общий объем массы должен быть равен $6 \times 3,5 = 21$ л. Если объем получится меньший, надо долить воды. Сваренные с молоком макароны охладить примерно до 70° , прибавить соль, сахар, взбитые яйца, $\frac{1}{3}$ масла, все хорошо перемешать, выложить на подмазанный маслом и посыпанный сухарной крошкой противень, сбрызнуть маслом и запекать в духовом шкафу или печи в течение 35—40 мин.

Так же приготавляется запеканка из лапши, вермишели, пшена и риса.

Разрезанную на порции запеканку отпускать с маслом или с вареньем или со сладким фруктовым соусом.

115. Блины из каши

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)	Вес готовых изделий (в г)
Крупа пшеничная	30	—	30	
Мука пшеничная	8	—	8	
Яйца	37,5	14	32	
Молоко	60	—	60	150
Сахар	3	—	3	
Соль	1	—	1	
Масло топленое	10	—	10	
Сметана	30	—	30	30
Выход				180

Белки 11,29 Жиры 21,49 Углеводы 103,82 Калории 651,4

Сварить на воде рассыпчатую пшеничную кашу, дать ей остывть, а затем протереть через редкое сито (грохот). Яйца хорошо сбить с солью и сахаром, развести молоком, соединить их с протертой кашей, прибавить просеянную муку и размешать.

Приготовленную массу класть ложкой по 45 или 55 г на горячую сковороду с маслом.

Когда блины поджарятся с одной стороны, перевернуть их тонким ножом и дать им поджариться с другой стороны.

Отпускать горячими со сметаной или маслом.

БЛЮДА ИЗ МОЛОКА и ЯИЦ

Творог. Для приготовления различных блюд может употребляться как жирный, так и обезжиренный творог нормальной кислотности и влажности¹. Если творог очень влажный, то его следует разложить в мешки из толстого льняного полотна, вмещающие 4—5 кг, и положить под пресс.

При изготовлении из творога сырковой массы, а также для отпуска в натуральном виде со сметаной или с молоком желательно употреблять только жирный творог.

116. Творог с тертым сыром

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Творог жирный	100	2	98
Соль	1	—	1
Сыр голландский	30	6	28
Сметана	25	—	25
Выход			150
Белки 22,23 Жиры 14,03 Углеводы 2,82 Калории 233,3			

Протертый сквозь сито творог смешать с натертым сыром, посолить (мелкой столовой солью), затем, прибавляя постепенно сметану, выбивать веселкой до тех пор, пока получится однородная масса.

Готовую массу охладить до температуры плюс 14—12°.

117. Сырковая масса с вареньем

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Творог	100	2	98
Соль	0,2	—	0,2
Сахар	10	—	10
Варенье ягодное	30	—	30
Масло сливочное	10	—	10
Сметана	25	—	25
Выход			170
Белки 14,97 Жиры 13,22 Углеводы 27,18 Калории 299,7			

¹ Согласно ОСТ нормальная влажность творога — 75%, кислотность — 270 по Тернеру.

Размягченное сливочное масло выбить в кастриюле в веселкой до пышности, затем, выбивая, прибавлять в него частями протертый сквозь сито творог, сахарный песок, соль и подогретый сироп варенья. Приготовленную массу разложить на тарелки или в чашки и охладить. При отпуске в середине творожной массы сделать углубление, наполнить его сметаной, а кругом творога положить ягоды варенья.

118. Сырники

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Творог	150	2	147
Соль	1	—	1
Сахар	15	—	15
Яйца	10	14	8,6
Мука пшеничная	20	—	20
Масло топленое	10	—	10
Сметана	30	—	30
Выход			200
Белки 24,93	Жиры 16,74	Углеводы 31,65	Калории 387,7

Отпрессованный творог пропустить через мясорубку, прибавить $\frac{3}{4}$ муки, взбитые яйца, соль, сахар и все хорошо перемешать. Творожную массу выложить на посыпанный мукой стол, раскатать в виде батонов и, разрезав на равные куски, по 2 или 3 шт. на порцию, обвалять в муке. После этого придать им форму круглых лепешек, обжарить на сковороде с маслом и поставить в духовой шкаф.

При отпуске полить сметаной.

119. Сырники с морковью

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Творог	150	2	147
Соль	1	—	1
Яйца	10	14	8,6
Масло топленое	10	—	10
Сахар	15	—	15
Мука пшеничная	20	—	20
Крупа манная	5	—	5
Морковь	50	20	40
Сметана	25	—	25
Выход			230
Белки 25,33	Жиры 15,96	Углеводы 37,95	Калории 407,9

Морковь, пассерованную с маслом, протереть сквозь сито. Полученное морковное пюре прогреть до кипения, прибавить манную крупу и, помешивая, проварить 5—10 мин. на слабом огне. После этого пюре охладить и смешать с творогом. В оставшемся посту-
пать так же, как при изготовлении обычновенных сырников.

120. Сырники из творога и картофеля

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Творог	80	2	78,4
Картофель	150	35	97,5
Яйца	10	14	8,6
Мука пшеничная	15	—	15
Соль	2	—	2
Масло топленое	10	—	10
Сметана	25	—	25
Выход			200

Белки 16,14 Жиры 15,56 Углеводы 30,68 Калории 336,7

Сырой картофель очистить от кожуры и, не разрезая его, сварить в подсоленной воде, откинуть на сито или дурхшлаг и дать стечь воде. Сваренный картофель переложить в другую посуду, перемять деревянным пестиком, затем охладить, прибавить творог, соль, сахар, сырые яйца и $\frac{2}{3}$ указанного в раскладке количества муки, все хорошо смешать и пропустить через мясорубку. Из полученной массы разделать на муке круглые лепешки толщиной в 1 см и жарить на масле, как обычновенные сырники.

Отпускать в горячем виде, полив сметаной.

121. Вареники с творогом

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Мука пшеничная 30%-ная	50	—	50
Творог	100	2	98
Яйца	15	14	13
Соль	2	—	2
Сахар	10	—	10
Масло сливочное	5	—	5
Сметана	25	—	25
Выход			235

Белки 21,60 Жиры 11,18 Углеводы 47,42 Калории 387,0

Приготовление теста. Муку просеять на стол, сделать в ней воронкообразное углубление, в которое влить воду, взбитое с солью яйцо, распущенное масло и замесить крутое тесто.

Приготовление фарша. Творог 100 г, сметана 5 г, масло 2 г, яйца 5 г, сахар 10 г, соль 1 г.

В протертый сквозь сито творог положить соль, сахар, сметану, масло, взбитые яйца и все хорошо смешать.

Тесто раскатать слоем в 1 мм и смазать взбитым пополам с водой яйцом. Во всю длину раскатанного теста, отступая на 4 см от края, разложить заправленный фарш шариками по 10—12 г, оставляя промежутки между ними в 2 см.

Разложенный фарш накрыть краем теста, слегка обжимая последнее вокруг каждого шарика. Затем вырезать вареники металлической выемкой и уложить на деревянные лотки, посыпанные мукой, и сохранять до момента варки в холодном месте.

Перед отпуском вареники опустить в кипяток и варить в течение 6—8 мин. Всплывшие на поверхность воды вареники вынуть шумовкой и положить в посуду с распущенными маслом.

При отпуске вареники полить сметаной, кроме того к вареникам можно дать сахарный песок.

122. Вареники ленивые (клещки)

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Творог	150	2	147
Мука пшеничная 30%-ная	20	—	20
Яйца	20	14	17,2
Соль	1	—	1
Сахар	15	—	15
Масло сливочное	10	—	10
Сметана	25	—	25
Выход			255

Белки 25,95 Жиры 15,91 Углеводы 31,70 Калории 384,2

В протертый сквозь сито творог прибавить взбитые яйца, соль, сахар и хорошо все перемешать, затем добавить $\frac{3}{4}$ муки и замесить, как тесто.

На посыпанном мукою столе раскатать творожную массу в виде тонких колбасок и, слегка приподняв их, разрезать на кусочки в форме треугольников или ромбов.

Перед подачей опустить вареники в подсоленную кипяченую воду и варить, пока они не всплынут на поверхность. После этого выбрать вареники из воды шумовкой в посуду с распущенными маслом. При отпуске полить вареники сметаной.

123. Блинчики с творогом

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Мука пшеничная 30%-ная	40	—	40
Молоко	100	—	100
Соль	0,5	—	0,5
Сахар	3	—	3
Яйца	10	14	8,6
Масло топленое	10	—	10
На фарш			
Творог	80	2	78,4
Соль	0,3	—	0,3
Ванилин	0,02	—	0,02
или цедра лимона	0,3	—	0,3
Сахар	10	—	10
"	10	—	10
Сметана	25	—	25
Выход			215

Белки 20,60 Жиры 19,38 Углеводы 55,96 Калории 494,0

Половину указанного количества яиц и сахар смешать, развести холодным молоком, прибавить соль, всыпать просеянную муку и хорошо размешать металлическим веничком. Полученное тесто пропустить через сито. На сильно разогретую сковороду, слегка смазанную маслом или куском свиного шпига, налить блинного теста в таком количестве, чтобы оно при помощи колебательного движения сковороды покрыло дно последней тонким слоем. Затем, поджарив блин только с одной стороны, снять его, а сковороду еновь смазать жиром, залить тестом и т. д. Если блины получаются нетонкие, то в тесто следует прибавить молоко.

Готовые испеченные блины разложить на столе поджаренной стороной вверх.

В протертый творог положить взбитые сырье яйца, соль, ванилин, половину сахара и перемешать. Заправленный творог разложить на поджаренную сторону блинчиков, после чего завернуть их в виде конвертов, обжарить на масле с обеих сторон до румяной корочки и поставить в духовой шкаф на 3—5 мин.

Отпускать по 2 шт. на порцию со сметаной и сахарной пудрой.

124. Блины со сметаной

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холдной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Мука пшеничная 30%-ная	50	—	50
Вода	50	—	50
Сахар	3	—	3
Яйца	10	14	8,6
Молоко	25	—	25
Дрожжи	1	—	1
Соль	1	—	1
Масло топленое	8	—	8
Сметана	30	—	30
Выход			140
Белки 8,07 Жиры 15,30 Углеводы 39,18 Калории 336,1			

В воду, подогретую до 30°, влить разведенные дрожжи, всыпать просеянную муку, размешать и поставить в теплое место. После того как тесто поднимется, примерно через 1 ч.—1 ч. 30 м., влить в него подогретое молоко, прибавить взбитые веничиком яйца, соль, сахар и размешать до образования однородного жидкого теста. Поставить тесто в теплое место с температурой 25—30°, дать ему подняться, после чего печь на сильно разогретых сковородах, смазывая их маслом.

Отпускать со сметаной по 3—4 шт. на порцию.

125. Ватрушки с творогом

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холдной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Творог	30	2	29,4
Сахар	8	—	8
Соль	0,5	—	0,5
Яйца	5	14	4,3
На тесто:			
Мука пшеничная 30%-ная	40	—	40
Вода	25	—	25
Яйца	5	14	4,3
Соль	0,5	—	0,5
Сахар	2	—	2
Дрожжи	0,5	—	0,5
Масло топленое	3	—	3
Выход			85
Белки 9,26 Жиры 4,33 Углеводы 38,74 Калории 237,2			

Из готового кислого теста (рецепт № 62) разделать булочки, положить их на лист, смазанный маслом, и поставить в теплое место. Творог для ватрушек протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку, прибавить в него соль, сахар, яйца и хорошо перемешать. После того как булочки поднимутся, дном стакана сделать в них углубления, которые наполнить заправленным творогом. Ватрушки смазать взбитыми яйцами и выпекать в горячем шкафу или в печи 15 мин.

126. Омлет

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Яйца	75	14	64,5
Молоко	100	—	100
Соль	1	—	1
Масло сливочное	5	—	5
Выход			135
Белки 11,96 Жиры 16,28 Углеводы 4,29 Калории 218,0			

Сырые яйца хорошо размешать веничком, прибавить соль, развести молоком и процедить через сито.

Приготовленную смесь налить слоем не более 2 см на противень, подмазанный маслом, и поставить в духовой шкаф со средней температурой (120—150°). Признаком готовности омлета служит равномерное загустение яичной массы. После того как готовый горячий омлет несколько окрепнет, разрезать его на порции.

127. Яичница с сыром

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Яйца	75	14	64,5
Молоко	50	—	50
Соль	1	—	1
Сыр	20	6	18,8
Масло сливочное	10	—	10
Хлеб белый	25	—	25
Выход			150
Белки 17,22 Жиры 24,55 Углеводы 14,58 Калории 358,6			

Черствый белый хлеб нарезать мелкими кубиками, залить горячим молоком и, перемешав, примять хлеб, закрыть посуду крышкой и оставить массу на 10—15 мин. для набухания. Затем прибавить натертый сыр (три четверти всего количества), сырные желтки и все хорошо смешать. Перед тем как выпекать, к массе прибавить белки, взбитые в густую пену, после чего разложить массу ровным слоем на противень или сковороду, смазанную маслом, посыпать сыром, сбрызнуть маслом и запечь в горячем духовом шкафу. Готовую яичницу полить маслом, разрезать на порции и тотчас же подать, иначе она быстро опадает и делается плотной.

128. Яичница с рисом

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Яйца	75	14	64,5
Молоко	50	—	50
Соль	1,5	—	1,5
Рис	15	—	15
Масло сливочное	5	—	5
" "	5	—	5
Выход			150
Белки 11,18	Жиры 18,58	Углеводы 13,52	Калории 273,9

Рис сварить до мягкости в подсоленной воде, откинуть на сито, сложить в кастрюлю, залить горячим молоком и варить при слабом кипении в течение 5 мин. Затем снять с огня, охладить примерно до 50—60°, прибавить соль, взбитые яйца, хорошо перемешать массу, затем вылить на подмазанный маслом противень и запечь в духовом шкафу.

При отпуске разрезать на порции и полить маслом.

СЛАДКИЕ БЛЮДА

Общие правила обработки фруктов и ягод. Различные фрукты и ягоды как свежие, так и сушеные при изготавлении из них блюд или напитков при холодной обработке подвергаются следующим операциям: переборке, промыванию, очистке от веточек, кожи и семян, протиранию для пюре, отжиманию и процеживанию сока, охлаждению и в некоторых случаях замораживанию. Тепловая обработка фруктов и ягод состоит главным образом в варке. Если фрукты и ягоды употребляются в пищу сырыми в целом или переработанном виде на соки и пюре, то после промывки в холодной воде их следует обдать кипятком или же еще раз хорошо промыть в охлажденной кипяченой воде.

При выполнении операции как при холодной, так и тепловой обработке плодов следует пользоваться посудой и приборами, не дающими окисления, так как от соприкосновения с окисляющимися металлами фруктовые и ягодные соки изменяют свою натуральную окраску, приобретают неприятный привкус, а в некоторых случаях приготовленная в такой посуде пища может нанести вред здоровью. Не следует пропускать ягоды через мясорубку с целью их измельчения и пользоваться при процеживании ягодного сока и отвара нелуженными черпаками, ведрами и проволочными ситами, отчего кисель, например из красных ягод, получается синеватый. Мять ягоды можно в деревянной посуде деревянным пестиком, а небольшое количество — в фарфоровой посуде. Для процеживания фруктово-ягодных соков и отваров следует употреблять влюсяные и шелковые сита и редкое льняное полотно или марлю. Для тепловой обработки (варки) можно пользоваться алюминиевой или безукоризненно вылуженной чистым оловом медной и железной посудой. Хорошего качества эмалированная посуда, хотя и не дает окисления, но не может быть рекомендована в предприятиях общественного питания потому, что эмаль может отскочить и попасть незамеченной в пищу. Совершенно недопустима к употреблению ни для тепловой ни для холодной обработки ягод и фруктов оцинкованная посуда (бачки, ведра, тазы, черпаки, воронки), а также посуда с частично сошедшей с внутренней стороны полудой. Только что вылуженную посуду следует, как правило, тщательно вымыть в воде и прокипятить в ней два-три раза воду и только после этого готовить в ней пищу.

Перебирать ягоды, производить нарезку фруктов непосредственно на столах, обитых железом или цинком, также не допускается.

Для отпуска сладких блюд вместо стеклянных стаканов целесо-

сообразнее употреблять фарфоровые кружки, лучше без ручек, так как при массовом употреблении последние часто откалываются.

Кисели

Кисели приготавливаются из свежих, а также и из сушеных фруктов или ягод, молока, ревеня. Кисели делаются густые, средней густоты и полужидкие.

Густые кисели по приготовлении тотчас разливаются в формы, охлаждаются и выкладываются из форм только при отпуске.

Кисели средней густоты отпускаются как в горячем состоянии, так и охлажденные, по приготовлении они разливаются в стаканы или кружки и в них же отпускаются. Полужидкие кисели служат подливкой к пудингам и запеканкам.

Для приготовления фруктовых и ягодных киселей употребляется преимущественно картофельный крахмал. Для молочного киселя лучше употреблять маисовый (кукурузный) крахмал, так как молочный кисель, приготовленный на маисовом крахмале, нежнее по вкусу. Маисовый крахмал придает молочному киселю желеобразную консистенцию.

Густота киселей зависит от количества введенного на каждый литр жидкости крахмала, а также от количества фруктово-ягодного пюре.

Для приготовления 1 кг киселя расходуются следующие количества крахмала (в граммах):

На полужидкий кисель из ягод	40
" " фруктов	30
" " кисель средней густоты из ягод	50
" " " " фруктов	40
" " " " густой кисель из ягод	80
" " " " кисель из молока, крахмала маисового	75

Обработка крахмала. Крахмал иногда бывает загрязнен, поэтому перед варкой он промывается следующим способом: предназначенное для варки количество крахмала разводится в пятикратном количестве холодной кипяченой воды, затем эта вода сливаются после того, как крахмал осадет на дно. Для удаления песка промытый крахмал снова заливается водой, взмучивается, размешивается и осторожно сливается через сито в другую посуду; песок при этом остается на дне первой посуды. Крахмал перед введением его в горячий сироп разводится $\frac{1}{5}$ полагающейся на кисель жидкости, а затем выливается весь сразу в сироп, предварительно доведенный до температуры кипения, и немедленно размешивается.

Постепенное введение крахмала при заваривании не рекомендуется, так как кисель при этом в большинстве случаев получается неоднородной консистенции. Происходит это вследствие того, что крахмал в горячей жидкости очень быстро набухает и клейстеризуется, образуя вместе с нею густую массу. Загустение при этом происходит прежде того, чем успевают влить весь крахмал в жидкость, а потому последняя часть его, попадая в загустевшую массу, распределяется в ней неравномерно, отчего образуются комки.

129. Кисель клюквенный

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Клюква	30	2	29
Сахар	30	—	30
Крахмал картофельный	10	—	10
Вода	150	—	150
		Выход	200
Белки 0,14 Жиры — Углеводы 37,64 Калории 154,5			

Ягоды перебрать, промыть, обдать кипятком, измять, залить холодной кипяченой водой в количестве, равном весу ягод, размешать и отжать сок. Оставшуюся мезгу (выжимки) залить кипятком в четырехкратном количестве к первоначальному весу ягод, прокипятить в течение 10—15 мин., затем процедить отвар и отжать ягоды. Одну четвертую часть этого отвара охладить для разведения в нем крахмала, в остальной отвар прибавить сахар, нагреть до кипения, влить разведенный крахмал и быстро размешать веничком. В заваренный таким образом несколько гуще обычного кисель влить холодный сок первого отжима, размешать до получения однородной массы и разлить в мелкую посуду (стаканы или кружки).

Введение сырого ягодного сока имеет цель придать киселю натуральный цвет и вкус свежих ягод, вместе с тем несколько охладить его, последнее крайне важно при массовом приготовлении. Кисель, разлитый в порционную посуду или оставленный до момента разлива в котле, во избежание образования на поверхности его пленки, следует посыпать небольшим количеством сахарного песка (2—3 г на порцию).

Так же приготавляется кисель из свежей смородины, малины, вишни, черники, кизиля и других ягод.

130. Кисель из клубники

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Клубника свежая	50	25	38
Сахар	30	—	30
Крахмал картофельный	10	—	10
Вода	140	—	140
		Выход	200
Белки 0,18 Жиры 0,16 Углеводы 37,50 Калории 156,0			

Очищенные от веточек ягоды промыть в холодной воде, переложить в сито или дуршлаг, облить кипятком и дать стечь воде. Затем протереть ягоды сквозь сито, оставшуюся на сите мезгу

залить водой, вскипятить, процедить отвар, положить в него сахар, довести до кипения, влить разведенный в воде крахмал и размешать. В заваренный кисель прибавить сырое ягодное пюре и перемешать.

131. Кисель из свежих яблок

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Яблоки свежие	50	12	44
Сахар	25	—	25
Крахмал	8	—	8
Вода	150	—	150
Выход			200

Белки 0,19 Жиры — Углеводы 35,42 Калории 146,1

Яблоки обмыть, разрезать на части, удалить семена, залить водой, сварить до мягкости, откинуть на сито и протереть. Отвар и пюре соединить, прибавить сахар, нагреть до кипения, влить крахмал, разведенный холодной кипяченой водой, и быстро размешивать веничком.

132. Кисель из сухих яблок

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Яблоки сухие	15	—	15
Сахар	30	—	30
Крахмал картофельный	8	—	8
Вода	170	—	170
Выход			200

Белки 0,20 Жиры — Углеводы 40,68 Калории 169,6

Сухие яблоки перебрать, промыть, залить холодной водой, закрыть крышкой, сварить до мягкости, затем протереть через сито вместе с отваром. В полученное пюре положить сахар, добавить воду, нагреть до кипения, влить разведенный в воде крахмал и быстро размешивать веничком. Так же приготавляется кисель из сухих абрикосов, последние берутся в количестве 30 г на порцию.

133. Кисель из сухой черники

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Черника сухая	10	—	10
Сахар	25	—	25
Крахмал картофельный	10	—	10
Вода	190	—	190

Выход 200

Белки 0,23 Жиры — Углеводы 35,33 Калории 145,7

Чернику промыть, залить половиной указанного количества воды и оставить на 2—3 часа для набухания. После указанного времени ягоды в той же воде варить 15 мин., после чего отвар процедить в отдельную посуду, а ягоды измять пестиком и, залив их снова свежей водой, варить еще 15 мин. После этой варки отвар также процедить сквозь сито и отжать ягоды.

Первый и второй отвары соединить, прибавить сахар, нагреть до кипения, влить разведенный в воде крахмал и быстро размешать.

134. Кисель молочный

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Молоко	180	—	180
Крахмал майсовый	15	—	15
Ванилин	0,02	—	0,02
Сахар	20	—	20
Клюква	10	—	10
Вода	5	—	5
	15	—	15

Выход 225

Белки 6,01 Жиры 6,86 Углеводы 46,62 Калории 279,7

Одну четверть указанного молока отлить, остальное вскипятить, положить в него сахар (из расчета 20 г на порцию) и размешать. Майсовой крахмал развести оставленным молоком, процедить, влить в горячее молоко с сахаром, размешать и варить кисель при медленном кипении 10 мин., после этого прибавить ванилин. При варке кисель следует непрерывно помешивать лопаточкой. Готовый горячий кисель разлить в формы или чашки, посыпать сахаром и охладить.

При отпуске кисель выложить из форм на тарелки и полить клюквенным сиропом.

Компоты

135. Компот из свежих ягод

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Вишня	30	7	28
Малина	40	15	34
Черная смородина	30	3	29
Сахар	30	—	30
Вода для сиропа	100	—	100

Выход 200

Белки 0,25 Жиры 0,17 Углеводы 33,03 Калории 138,1

В кипящий сироп, приготовленный из 1 части сахара и 5 частей воды, положить очищенные от веточек и промытые ягоды, после чего снять с огня, закрыть посуду крышкой и дать остывть.

Компот можно приготовить как из одного вида ягод, так и из нескольких. В последнем случае при массовом производстве каждый вид ягод следует варить в отдельной посуде, что даст возможность при отпуске готового компота равномерно разложить ягоды в порционную посуду; кроме того при этом каждый сорт ягод сохраняет свою окраску.

136. Компот из свежих яблок

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Яблоки свежие	100	12	88
Сахар	25	—	25
Вода	100	—	100

Выход 200

Белки 0,26 Жиры — Углеводы 35,64 Калории 147,3

Яблоки промыть, удалить сердцевину, нарезать их тонкими дольками, сложить в посуду, залить горячим сиропом и сварить до мягкости.

Антоновские и другие сорта яблок, которые при кипении развариваются в пюре, разрезав на части, опустить в кипящий сироп, снять с огня, закрыть крышкой и оставить их в сиропе до охлаждения.

При употреблении сладких сортов яблок в готовый компот прибавить по весу клюквенного или лимонного соку. Так же приготавляется компот из свежих груш.

137. Компот из свежих яблок и апельсинов

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Яблоки свежие	100	30	
Апельсины	80	30	
Сахар	30	—	
Выход			155
Белки 0,68 Жиры — Углеводы 41,26 Калории 172,0			

Апельсины и яблоки очистить от кожицы, предварительно вынув из яблок сердцевину, нарезать все тонкими кружочками и удалить апельсинные зерна. Кружочки яблок и апельсинов уложить рядами в чашки или в вазочки, пересыпая каждый ряд сахарным песком, затем поставить компот в холодное место на 2—3 часа.

138. Компот из сухих фруктов

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Фрукты сухие	40	—	
Сахар	25	—	
Цедра лимонная	0,3	—	
Вода	150	—	
Выход			200
Белки 0,64 Жиры — Углеводы 41,45 Калории 172,6			

Для компота наиболее употребительными являются следующие сушеные фрукты: яблоки, груши, инжир, урюк, чернослив, вишня, черника, изюм. Перед варкой фрукты перебираются с целью удаления посторонних примесей. Если в состав компота входят яблоки и груши, то последние следует отобрать и сварить отдельно, так как для их варки требуется больше времени, чем для остальных фруктов и ягод. Перебранные фрукты тщательно промыть 3—4 раза в теплой воде, выбирая их каждый раз из воды. Промытые фрукты залить горячей водой и оставить на несколько часов для набухания, затем в этой же воде сварить их до мягкости. Третью часть фруктового отвара отлить в другую посуду, прибавить сахар,

дать вскипеть и, процедив его, соединить с остальным отваром, прибавить цедру и охладить.

Желе и муссы

Эти блюда приготавливают из сока и отвара ягод или фруктов, сахара и желатина. Желе отличается от мусса тем, что в готовом виде оно имеет плотную консистенцию и прозрачно, а мусс, как показывает само название¹, представляет собой пышную легкую массу. Любой приготовленный для желе состав может быть превращен в мусс посредством сбивания его веничком.

В тех случаях, когда мусс приготавливают из фруктового или ягодного пюре, блюдо это носит название «самбук». В состав самбука для пышности прибавляют белок.

Желатин перед употреблением споласкивают, а затем размачивают в холодной воде в течение 30 мин., после чего, откинув на дурхшлаг, отжимают и растворяют в горячем сиропе. Желатин при замачивании набухает, впитывая в себя воду, при этом вес его увеличивается за счет последней от 600 до 850%. Вода эта в нижеприведенных раскладках нами не указана, что следует учитывать при дозировке жидкости для блюд, в состав которых входит желатин. Замачивать желатин надо в кипяченой воде, так как сироп после введения в него желатина кипятить не следует.

Приготовленное желе разливают в большие и малые порционные формы или же в стеклянные стаканы, вазочки или чашки и охлаждают в холодной камере, холодильном шкафу или леднике с температурой 5—7°, но не выше, в течение 2—3 час.

При отпуске мусса или желе форму опускают на один момент в горячую воду, затем быстро обтирают полотенцем, накрывают блюдом и, перевернув вверх дном, слегка встряхивают, отчего содержимое формы легко выходит на блюдо.

139. Желе из свежих ягод

Наименование продуктов	Вес брutto (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Вишня	50	7	46
Сахар	30	—	30
Желатин	5	—	5
Вода для сиропа	120	—	120
		Выход	200

Белки 0,14 Жиры 0,28 Углеводы 31,20 Калории 131,1

Ягоды перебрать, отделить от веточек, промыть и отжать сок.

¹ Мусс—по-французски pena.

Оставшуюся мезгу залить горячей водой, прокипятить в течение 10—15 мин., процедить сквозь полотно и отжать.

В полученный отвар прибавить сахар, нагреть до кипения, положить размоченный в воде желатин и мешать до полного его растворения. Затем в сироп влить ягодный сок, хорошо смешать и, процедив, разлить в формы или порционные чашки и поставить в холодное место. Так же приготавляется желе из клюквы, смородины; ягоды эти берутся в количестве 30—35 г на порцию.

140. Желе лимонное

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Лимон	20	67	6,6
Сахар	30	—	30
Желатин	5	—	5
Вода для сиропа	140	—	140
Выход			200

Белки 0,07 Жиры 0,05 Углеводы 28,77 Калории 118,7

Воду вскипятить с сахаром и лимонной цедрой, затем положить размоченный и отжатый желатин. После того как желатин полностью растворится, влить туда лимонный сок и, процедив сквозь полотно, разлить в стаканы или фарфоровые чашки и охладить.

141. Желе из черники

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Черника сухая	10	—	10
Сахар	25	—	25
Желатин	5	—	5
Вода для сиропа	160	—	160
Выход			200

Белки 0,16 Жиры — Углеводы 28,00 Калории 115,4

Сухую чернику промыть, залить половиной указанного количества воды и оставить на 2—3 часа для набухания. Затем в той же воде варить в течение 15 мин., после чего, слив отвар в отдельную посуду и измяв ягоды пестиком, снова залить свежей водой и варить еще 10 мин. Сваренную чернику откинуть на сито и отжать. Первый и второй отвары соединить вместе; прибавив сахар, прокипятить, положить в сироп размоченный в воде и отжатый желатин и мешать пока он полностью не растворится, после этого процедить сквозь полотно, разлить в чашки и охладить.

142. Мусс клюквенный

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Клюква	35	2	34,3
Сахар	35	—	35
Желатин	3	—	3
Вода	75	—	75
		Выход	135
Белки 0,07 Жиры — Углеводы 34,97 Калории 143,7			

Перебранные и промытые ягоды измять и отжать из них сок. Оставшуюся ягодную мезгу залить горячей водой и прокипятить 10 мин., процедить и отжать. В отвар прибавить сахар и вскипятить. В сироп положить размоченный в воде и отжатый желатин и мешать до его растворения, сироп процедить и влить в него отжатый ягодный сок. Охлажденный до 18—17° сироп сбивать металлическим веничком в холодном месте или же поставить посуду на лед. Как только жидкость превратится в густую пену, не давая ей застыть, разлить в формы или чашки и поставить в холодное место. Отпускать с сиропом, приготовленным из $\frac{1}{3}$ указанного количества сахара и $\frac{1}{3}$ ягодного сока. Вместо сиропа подают и холодное молоко. Так же приготавляется мусс и из других свежих ягод.

143. Самбук яблочный

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Яблоки свежие	100	12	88
Сахар	25	—	25
Желатин	2	—	2
Яйца (белки)	5	—	5
		На сироп	
Клюква	5	2	4,9
Сахар	10	—	10
Вода	25	—	25
		Выход	140
Белки 0,89 Жиры 0,01 Углеводы 45,41 Калории 190,1			

Свежие яблоки обмыть, удалить из них сердцевину, разложить на противень, подлить немного воды и испечь до мягкости в духовом шкафу или печи. Печенные яблоки протереть сквозь сито. К полученному пюре прибавить сахар, яичный белок и сбивать массу в холодном месте или на льду веничком. Как только масса станет пышной, т. е. увеличится в объеме примерно в два раза, влить в нее тонкой струйкой, не переставая сбивать, распущенный в теплой воде желатин, после чего быстро разлить массу в формы или чашки и поставить в холодное место.

Мороженое

Мороженое бывает двух видов: 1) сливочное и 2) фруктово-ягодное. Основой первого является льезон из молока, сахара и яиц, а второго — фруктовый или ягодный сок, вода и сахар.

В том и другом случае процесс изготовления мороженого состоит из: 1) приготовления самой массы мороженого (льезона или сиропа) и 2) его замораживания.

Для придания мороженому различного вкуса в него вводят какао, шоколад, кофе, сбитые сливки, орехи, фруктово-ягодное пюре, цукаты, свежие фрукты, ягоды, ваниль, цедру с лимона и другие вкусовые вещества.

Излишek сахара в мороженом, равно как и недостаток его, оказывает отрицательное влияние на качество мороженого. При недостатке сахара мороженое получается снежное и грубое, а при излишке сахара масса трудно поддается замораживанию, а затем быстро тает при отпуске.

Приготовление льезона для сливочного мороженого. Продукты на 1 кг: сахара — 250 г, молока — 700 г, яиц — 2, ванилина — $\frac{1}{10}$ г или цедры с $\frac{1}{5}$ лимона.

Яйца растереть с сахаром до побеления массы, затем постепенно влиять горячее молоко, размешивая веселкой.

Сосуд с массой поставить в посуду со слабо кипящей водой и нагреть при непрерывном помешивании веселкой или веничиком до 80° . Признаком готовности льезона служит слегка загустевшая масса, задерживающаяся на ложке или веселке тонким слоем.

Не следует перегревать массу, так как при этом белок яйца свертывается, отчего масса получается менее связной и плохо выбивается при замораживании. Готовый льезон перелить в фаянсовую или эмалированную посуду и охладить на льду.

Приготовление ягодного сиропа. Продукты на 1 кг мороженого: сахара — 300 г, свежих ягод — 250 г, воды 650 г.

В кипящую воду всыпать сахар, дать медленно закипеть и, сняв образовавшуюся сверху пену, процедить через марлю. Когда сироп остывает, смешать его с натуральным (без сахара) ягодным или фруктовым соком или с пюре.

Замораживание. Замораживание охлажденного льезона или сиропа производится в специальных мороженицах или непосредственно в формах, в которых готовое мороженое хранится до отпуска. Мороженицы бывают механические и ручные. Мороженое получается лучшего качества при замораживании в механической мороженице, так как, будучи хорошо вымешенным, оно значительно увеличивается в объеме и имеет нежный маслянистый вкус и однородную консистенцию.

При ручном способе замораживание производится следующим образом. Измельченный лед укладывается на дно кадки слоем в 5—10 см, на лед помещается цилиндрическая форма с выпуклым дном. Пространство между формой и стенками кадки заполняется измельченным льдом, персыпаным солью. Форма до половины объема наполняется охлажденной и процеженной массой, закрывается крышкой и вращается руками то в ту, то в другую сторону.

Время от времени форма открывается и деревянной лопаточкой с внутренних стенок формы счищается слой замерзшей массы. Затем форма закрывается крышкой и снова вращается. Вращение и очищение стенок формы производятся до тех пор, пока вся масса не заморозится до состояния густой сметаны. После этого мороженое сильно выбивают веселкой, вследствие чего консистенция его становится более однородной и масса увеличивается в объеме. Затем форма закрывается крышкой, засыпается льдом с солью, накрывается мешками и остается так до надлежащего отвердевания мороженого.

144. Мороженое молочное

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Молоко	70	—	70
Сахар	25	—	25
Яйца	10	14	8,6
Ванилин	0,02	—	0,02
Выход			100
Белки 3,45	Жиры 3,80	Углеводы 26,31	Калории 157,3

145. Мороженое ягодное

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Ягоды протертые или сок	15	—	15
Сахар	30	—	30
Вода	65	—	65
Выход			100
Белки 0,04	Жиры —	Углеводы 28,88	Калории 118,6

146. Бисквит с кремом

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Мука пшеничная 30%-ная	11	—	11
Сахар	25	—	25
Яйца	30	14	26
Масло сливочное	20	—	20
Молоко	10	—	10
Орехи очищенные (ядро)	5	—	5
Цедра с лимона	0,3	—	0,3
Фруктовый сок	3	—	3
Выход			75
Белки 5,61 Жиры 22,23 Углеводы 32,53 Калории 363,3			

Указанные в раскладке продукты распределяются следующим образом (в г):

	На тесто	На крем	На сироп
Мука	10	1	—
Сахар	10	10	5
Яйца	25	5	—
Молоко	—	10	—
Масло	—	20	—

Приготовление бисквитного теста. Сахарный песок и желтки положить в кондитерский котел или в кастрюлю, прибавить лимонную цедру и вымешивать деревянной веселкой до тех пор, пока масса не сделается пышной и слегка побелеет, после чего всыпать в нее просеянную муку и перемешать. Яичные белки охладить и сбивать металлическим веничком. Как котел, так и веничек для сбивания белков должны быть совершенно чистыми, без малейших следов жира, в противном случае белки не сбиваются. Сбивание следует производить вначале медленными движениями, а затем, по мере того как белки будут превращаться в пену, движения постепенно ускорять, насколько это возможно при сбивании вручную. При сбивании белков машиной аппарат также включается вначале на малую, а затем на предельную скорость.

Когда белки хорошо сбиты, признаком чего служит то, что они, не стекая, удерживаются на веничке, $\frac{1}{4}$ часть их положить в массу с желтками, слегка перемешивать, после чего ввести остальные белки, перемешивая снизу вверх.

Бисквитное тесто выложить ровным слоем на противень, дно и борта которого предварительно застелить чистой бумагой.

Выпекать бисквит надо в печке или духовом шкафу при температуре 160—180° в течение 20—25 мин. Готовность бисквита определяется следующим образом: по истечении указанного срока на поверхность выпекаемого бисквита слегка нажать ладонью руки и, если при этом будет чувствоваться некоторая упругость, — бисквит готов.

После того как выпеченный бисквит остынет, выложить его из противня, снять с него бумагу, разрезать по горизонтальной линии на два равных куска. Нижний кусок смочить при помощи кисточки сиропом, смазать кремом, накрыть другим куском бисквита, который также смочить сиропом и смазать кремом. Затем вдоль и поперек на поверхности бисквита провести прямые линии, как бы разделяя его на порционные куски. Бисквит посыпать жареным рубленым миндалем или орехами, поставить в холодное место, а когда крем застынет, разрезать на порционные куски, смачивая нож в горячей воде.

Вместо орехов пирожное можно украсить свежими или из варенья ягодами, кусочками цуката, кремом, выпуская его из корнета¹ со вставленной в него металлической фигурной трубочкой.

Приготовление сиропа для промачивания бисквита. На каждые 2 весовые части сахара прибавить 3 части воды и лимонную цедру, прокипятить и дать остыть, а затем влить лимонный сок или разведенную в воде лимонную кислоту. Вместо лимона можно взять любой фруктовый сироп или сок.

Приготовление заварного крема. Сахар, яйца и просеянную муку хорошо смешать, развести горячим молоком, затем проварить до загустения при непрерывном помешивании смеси венчиком.

В приготовленный таким образом соус положить ванилин, пропустить через сито и затем охладить до комнатной температуры (15°).

Сливочное масло размять до мягкости и соединить с соусом, прибавляя его в масло небольшими частями и тщательно каждый раз вымешивая до образования однородной массы. В крем можно добавить порошок какао, для розового цвета — сок свеклы, для зеленого — шпинат.

Шпинат для окраски обработать следующим образом: листья шпината промыть, пропустить через мясорубку, отжать, полученный сок вскипятить и профильтровать. Оставшиеся на фильтре сгустки представляют собой прекрасную зеленую краску.

¹ Корнет — мешок конусной формы, сшитый из плотного полотна или свернутый из пергаментной бумаги.

147. Бисквитный рулет

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Мука пшеничная 30%-ная	15	—	15
Сахар	15	—	15
Яйца	37	14	31,8
Повидло	15	—	15
Сахарная пудра	5	—	5
Выход			65
Белки 5,87 Жиры 4,24 Углеводы 38,04 Калории 219,4			

Железный лист покрыть чистой бумагой, смазанной маслом, наложить на нее тонким слоем (5—6 мм) бисквитное тесто. Затем, разровняв тесто с помощью ножа или лопаточкой, поставить его в духовой шкаф. Выпекая, следует наблюдать, чтобы бисквит не пересох, иначе при свертывании он будет ломаться.

Как только бисквит будет готов, не снимая с листа, смазать его горячим повидлом, затем быстро, отделяя его с помощью тонкого ножа от бумаги, свернуть рулетом, после чего завернуть рулет в ту же бумагу. Когда бисквит остынет, бумагу снять, обсыпать рулет сахарной пудрой и разрезать в поперечном направлении на порционные куски.

148. Тарталетки с фруктами

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Мука	20	—	20
Масло сливочное	10	—	10
Яйца	5	14	4,3
Сахар	5	—	5
Цедра лимонная	0,3	—	0,3
Фрукты консервированные	30	—	30
Варенье	20	—	20
Выход			85

Белки 3,11 Жиры 8,87 Углеводы 33,41 Калории 232,3

Приготовление сдобного теста (песочного). Муку просеять на стол, сделать в ней воронкообразное углубление, положить туда размягченное масло, сахар, сырье яйца, цедру с лимона, натертую на терке, и быстро замесить. Приготовленное тесто поставить на

1—2 часа в холодное место. Затем тесто раскатать слоем в 0,5 см, вырезать из него металлической выемкой кружки диаметром, равным верхней части тарталетных формочек.

Кружки теста уложить в формочки, вдавливая и плотно прижимая их ко дну и бокам формочек. Затем проколоть тесто в нескольких местах вилкой. Для сохранения формы при выпекании формочки с тестом наполнить сухим недробленым горохом или фасолью и выпекать в печке или в духовом шкафу при температуре 150—180°.

Испеченные тарталеткам дать несколько остить, выбрать из них горох, а затем уже вынуть их из формочек.

Приготовленные таким образом коробочки (тарталетки) перед подачей наполнить консервированными грушами, яблоками, абрикосами или персиками и полить сиропом из варенья.

Тарталетки можно наполнить свежими ягодами и залить последнее сладким фруктовым соусом или желе.

149. Песочное пирожное

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Мука пшеничная	20	—	20
Масло сливочное	10	—	10
Яйца	5	14	4,3
Цедра лимонная	0,3	—	0,3
Сахар	5	—	5
Сахар	20	—	20
Курага	10	—	10
Орехи (ядро)	5	—	5
Выход			70

Белки 3,34 Жиры 10,92 Углеводы 42,83 Калории 290,8

Сдобное сладкое тесто (см. рецепт № 148) раскатать ровным пластом до толщины 0,5 см, разрезать на полосы шириной 9—10 см, длиной 50 см. Полоски теста уложить на железный пирожный лист, проколоть их в нескольких местах вилкой и испечь в духовом шкафу.

Каждую одну из двух испеченных полосок намазать горячим мармеладом, накрыть другой полоской, которую также намазать мармеладом и посыпать рублеными жареными орехами.

Горячее пирожное разрезать в поперечном направлении на порционные куски.

Приготовление мармелада. Сухие абрикосы перебрать, промыть, залить холодной водой и сварить до мягкости. Затем протереть их в пюре, прибавить сахар и варить, помешивая, пока масса станет густой, как варенье.

150. Булочки из заварного теста со сливками

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Мука пшеничная 30%-ная	15	—	15
Масло сливочное	7	—	7
Яйца	25	14	21,5
Соль	0,1	—	0,1
Сахар	0,5	—	0,5
Вода для теста	15	—	15
Сахарная пудра	15	—	15
Сливки	25	—	25

Выход 75

Белки 5,18 Жиры 14,00 Углеводы 26,53 Калории 260,1

В горячую воду положить масло, прибавить соль и сахар (0,5 г сахара и 0,1 г соли на порцию). Как только масло распустится и вода закипит, всыпать быстро муку, размешать веселкой и проварить 3—5 мин., не переставая вымешивать. Затем снять с огня, дать тесту остить примерно до 75°, после чего прибавлять по одному сырье яйца, тщательно вымешивая при этом тесто веселкой. Приготовленное тесто выпустить из корнета с металлическим наконечником на железный лист, слегка смазанный маслом, в форме небольших булочек по 2 шт. на порцию, оставляя между ними промежутки в 4—5 см. Выпекать булочки в шкафу или в печке при температуре 180—200° в течение 25—30 мин.

Готовые булочки должны иметь сухую корочку и полую внутренность.

Перед отпуском срезать у булочек верхушку, внутренность наполнить сбитыми сливками, смешанными с сахаром, накрыть срезанной частью и посыпать сахарной пудрой. Вместо сливок булочки можно фаршировать кремом (приготовление крема см. рецепт № 146).

Сбивание сливок. Для сбивания сливок и белков употребляются специальные медные котлы, имеющие форму полушара. Небольшое количество сливок можно сбивать в фарфоровой посуде. Алюминиевая посуда для этой цели не пригодна, так как продукт от нее приобретает сероватый оттенок.

Для сбивания годятся только густые сливки, содержащие 20—25% жира; перед сбиванием их необходимо охладить до плюс 7—5°. Самое сбивание производится металлическим веничиком до превращения всей жидкости в густую пену, которая, не спадая, удерживается на веничке. Сбитые сливки следует переложить на сито, а когда жидкость стечет, прибавить в сливки сахарную пудру, для аромата — лимонную цедру или ванилин.

151. Блинчики с яблоками

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы при холодной обработке (в %)	Вес нетто (в г)
Мука пшеничная 30%-ная	40	—	40
Молоко	100	—	100
Яйца	10	14	8,6
Соль	0,5	—	0,5
Сахар	3	—	3
Масло сливочное	10	—	10
На фарш			
Яблоки	60	12	52,8
Сахар	17	—	17
"	5	—	8
Выход			150
Белки 8,73 Жиры 13,38 Углеводы 63,42 Калории 420,3			

Яблоки вымыть, вырезать сердцевину, нацинковать их тонкими ломтиками и, прибавив сахар, варить, помешивая лопаточкой, пока не выпарится вся свободная жидкость и масса не станет густой.

Блинчики испечь так же, как указано в рецепте № 123. Яблочную массу разложить на поджаренную сторону блинчиков, завернуть в виде конвертов, а затем обжарить на сковороде с маслом с обеих сторон до румяной корочки.

При отпуске блинчики посыпать толченым сахаром.

О ГЛАВЛЕНИЕ

<i>Стр.</i>	<i>Стр.</i>		
Введение	2	Соус из томатного сока	43
Средние нормы питания для де- тей разных возрастов	5	Соус грибной с луком	44
Объяснительная записка к таб- лице замены продуктов	10	Соус сметанный	44
Примерное декадное меню школь- ных завтраков	11	Соус сметанный с томатом	45
Холодная обработка продуктов .	12	Соус сметанный с яйцом	45
Тепловая обработка продуктов .	17	Соус молочный	46
С у п ы		Соусы холодные	46
Горячие супы	23	Сметана с рубленой зеленью	46
Борщ красный	23	Сметана с тертой редиской	47
Щи из свежей капусты	24	Майонез	47
Щи из квашеной капусты	25	Сладкие соусы и подливки	48
Щи зеленые	25	Соус клубничный	49
Суп крестьянский	26	Соус яблочный	49
Рассольник	26	Блюда из мяса	
Суп картофельный с фасолью .	27	Приготовление котлетной массы	50
Суп картофельный с макаро- нами	27	Котлеты мясные с картофелем и огурцом	50
Суп перловый	28	Зразы мясные	51
Суп-пюре из разных овощей .	28	Тефтели мясные	52
Суп-пюре из гороха	29	Рулет мясной с рисом	52
Суп-пюре из цветной капусты .	29	Голубцы мясные	53
Суп-пюре из кабачков	30	Котлеты из кур с овощным гарниром	54
Суп-пюре из томатного сока .	30	Котлеты из кролика с карто- фелем	55
Суп молочный с вермишелью .	31	Котлеты мясо-картофельные .	55
Суп молочный с фасолью .	31	Говядина тушеная с овощами .	56
Холодные супы	32	Мясо тушеное с макаронами .	56
Свекольник	32	Беф-строганов	57
Окрошка овощная	32	Печенка в сметане	58
Окрошка мясная	33	Мясо жареное в сухарях . .	59
Квас хлебный	33	Куры жареные с картофелем и огурцом	59
Квас свекольный	34	Куры отварные с рисом	60
Суп из протертых яблок с ри- сом	35	Пилав из баранины	61
Суп из абрикосов	35	Запеканка картофельная с мя- сом	61
Приправы и пряности		Пудинг из мяса и картофеля .	62
Кислые приправы	38	Макароны, запеченные с мя- сом	63
Зелень сухая	38	Паштет из печени	64
Соусы		Кулебяка с печenkой	65
Общие правила приготовления соусов	39	Пирожки с мясом и рисом .	66
Соусы горячие	40	Блюда из рыбы	
Мясной сок	40	Котлетная масса из рыбы . .	67
Соус белый (паровой)	41	Котлеты из рыбы с овощным гарниром	68
Соус томатный с кореньями .	42	Зразы из рыбы	68
Соус из свежих помидоров .	42	Тефтели из рыбы	69
		Битки из судака без хлеба .	70

Стр.		Стр.	
Котлеты рыбно-картофельные	70	Каша рисовая молочная полу- жидкая	97
Рыба отварная с картофелем	71	Каша пшеничная молочная полу- жидкая	98
Судак паровой под соусом	71	Каша манная молочная полу- жидкая	98
Рыба жареная натуральная с вишнегретом	72	Каша овсяная „геркулес“	98
Рыба жареная в сухарях	73	Макароны с сыром	99
Рыба в соусе из щавеля	73	Запеканка из макарон	99
Кулебяка с рыбой	74	Блины из каши	100
Судак в маринаде	75	Блюда из молока и яиц	
Салат из рыбы	75	Творог с тертым сыром	101
Сельдь рубленая с яблоками	76	Сырковая масса с вареньем	101
Блюда из овощей		Сырники	102
Картофель в молочном соусе	77	Сырники с морковью	102
Картофель тушеный	77	Сырники из творога и кар- тофеля	103
Котлеты картофельные	78	Вареники с творогом	103
Клецки из картофеля	78	Вареники ленивые (клецки)	104
Котлеты картофельные, фар- шированные мясом	79	Блинчики с творогом	105
Котлеты капустные с япло- ками	80	Блины со сметаной	106
Голубцы овощные	80	Ватрушки с творогом	106
Котлеты морковные	81	Омлет	107
Котлеты морковные с япло- ками	82	Яичница с сыром	107
Пудинг из тыквы	82	Яичница с рисом	108
Кабачки жареные с рисом	83	Сладкие блюда	
Салат из свежей зелени	84	Кисели	110
Винегрет	84	Кисель клюквенный	111
Салат из сырых овощей	85	Кисель из клубники	111
Салат из шпината	85	Кисель из свежих яблок	112
Салат из капусты	86	Кисель из сухих яблок	112
Салат из квашеной капусты	86	Кисель из сухой черники	113
Блюда из круп и макаронных изделий		Кисель молочный	113
Каша манная	91	Компоты	114
Каша манная вязкая для кот- лет и биточек	92	Компот из свежих ягод	114
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	92	Компот из свежих яблок	114
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	93	Компот из свежих яблок и апельсинов	115
Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	93	Компот из сухих фруктов	115
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	94	Желе и муссы	116
Каша гречневая рассыпчатая с молоком	94	Желе из свежих ягод	116
Крупеник с творогом	94	Желе лимонное	117
Запеканка пшеничная с тыквой	95	Желе из черники	117
Биточки пшеничные с морковью	95	Мусс клюквенный	118
Клепки манные со сметаной	96	Самбук яблочный	118
Биточки манные	96	Мороженое	119
Котлеты рисовые	97	Мороженое молочное	120
		Мороженое ягодное	120
		Бисквит с кремом	121
		Бисквитный рулет	123
		Тарталетки с фруктами	123
		Песочное пирожное	124
		Булочки из заварного теста со сливками	125
		Блинчики с яблоками	126

Редактор ГТИ Д. К. Жолудев

Корректоры Н. Б. Шоламович, М. И. Гофман

Сдано в набор 3/V 1940 г.

ГТИ № 90 Индекс П-76 Формат 60×92^{1/16} Бум. л. 4 Зн. в 1 л. л. 56100

Техн. редактор А. Я. Тиханов

Подписано к печати 17/IX 1940 г.

Уч.-авт. л. 9,42. Печ. л. 8.

Заказ 1200 Тираж 15.000

library Типография „Красное знамя“, Москва, Сущевская, 21.

<http://kulinarniylaretz.w.pw/>

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>