

М. БУЧКАРИК, В. ТИМОФЕЕВА, З. ЧЕНГАЛ

СПРАВОЧНИК СУДОВОГО ПОВАРА

М. БУЧКАРИК, В. ТИМОФЕЕВА, З. ЧЕНГАЛ

СПРАВОЧНИК
СУДОВОГО ПОВАРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО «МАЯК» ОДЕССА 1976

library

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

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

В книге освещены вопросы организации рационального питания моряков и пассажиров на судах. Даны рекомендации и рецепты по приготовлению общих, диетических и некоторых блюд иностранной кухни. Рассказывается о санитарно-гигиеническом режиме питания на судах и соблюдении техники безопасности на камбузе.

Справочник, авторами которого являются инженер-технолог управления торговли Черноморского морского пароходства М. С. Бучкарник, преподаватель профессионально-технического училища поваров В. Д. Тимофеева, повар-наставник группы питания сухогрузного флота Черноморского пароходства З. А. Ченгал, — первое издание такого рода.

© Издательство «Маяк», 1976 г.

Б 32102—041
М217(04)—76 35—76

ОДЕССКАЯ КНИЖНАЯ ФАБРИКА

С каждым годом увеличивается флот Советского Союза, пополняется все более совершенными, технически оснащенными транспортными, пассажирскими и другими судами.

На тружеников флота ложится почетная и ответственная задача по перевозке грузов, имеющих важное народнохозяйственное значение.

В программе КПСС, в решениях съездов и других постановлениях партии и правительства большое внимание уделяется улучшению условий труда советского народа, его быта, культурного досуга, что способствует производительности труда.

Все больше повышаются требования к организации общественного и коллективного питания, культуре обслуживания экипажей судов, особенно находящихся в длительных рейсах.

В организации рационального питания экипажей судов решающую роль играет повар. Он должен иметь хорошую теоретическую подготовку по технологии пищи и другим дисциплинам, связанным с организацией питания на флоте.

Настоящий справочник является пособием для судового повара и имеет целью помочь ему соблюдать правила технологии приготовления блюд, разнообразить ассортимент по дням недели, а также соблюдать санитарные правила на пищеблоке в различных условиях плавания.

В справочнике приводятся рекомендации по организации рационального питания моряков, выпечке

хлеба, составлению меню, диетическому питанию, особенностям приготовления блюд иностранной кухни, указаны нормы вложения продуктов в граммах весом брутто и нетто, выход отдельных готовых изделий и блюд в целом.

Рецептуры для справочника взяты из популярных поварских книг и сборников издания 1955 — 1973 годов.

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

I. ОРГАНИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ МОРЯКОВ

Без пищи жизнь невозможна. Даже частичное голодание, или, как его иначе называют, недостаточное питание, является причиной серьезных нарушений в жизнедеятельности организма. Поэтому в нашей стране забота о правильном питании населения является государственной задачей. Повышение его качества требует расширения ассортимента продукции предприятий общественного питания, применения наиболее совершенных приемов кулинарной обработки продуктов. Однако без знаний потребности организма человека в пищевых веществах не может быть обеспечено целесообразное использование продуктов. Поэтому работникам общественного питания необходимо сочетать свое техническое мастерство с соответствующими знаниями.

В процессе жизнедеятельности организма используют вещества, входящие в состав его клеток и тканей (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду).

Белки являются основными носителями жизни. Они относятся к самым сложным химическим веществам. Недостаточное содержание белка в пище вызывает задержку роста, уменьшение веса тела, быструю утомляемость, снижает работоспособность, сопротивляемость к различным заболеваниям и влечет за собой нарушение пищеварения.

Белки пищи в организме расщепляются до простейших составных частей — аминокислот, а из нескольких аминокислот синтезируется белок, необходимый организму.

В белках животного и растительного происхождения содержатся различные заменимые и незаменимые аминокислоты, и в зависимости от этого различают белки полноценные и неполноценные. Чем разнообразнее продукты питания, тем разнообразнее

доставляемые организму аминокислоты. Богаты белками: мясо, рыба, овощи, яйца, сыр, фасоль и другие продукты питания. Суточная потребность белков зависит от профессии и пола взрослого человека и колеблется от 110 до 160 г.

Углеводы являются основным источником энергии для организма. Они входят в состав всех клеток и тканей, хотя и в значительно меньшем количестве, чем белки. Углеводы делятся на простые и сложные. Простые углеводы представляют собой элементарные молекулы, из которых строятся молекулы сложных углеводов и называются моносахаридами. Это глюкоза, фруктоза и галактоза. Для организма человека особенное значение имеет глюкоза. При соединении двух молекул моносахаридов образуются сложные вещества — дисахариды. Чаще всего встречаются следующие дисахариды: дисахарид свеклы — сахар, или сахароза, дисахарид молока, или лактоза и другие.

Полисахариды представляют собой соединения, состоящие из большого количества моносахаридов, чаще всего глюкозы. К ним, в основном, относятся крахмал, гликоген и клетчатка. В пищеварительном аппарате полисахариды подвергаются глубокому расщеплению. Исключением является клетчатка, которая не переваривается, но она имеет большое значение для нормальной деятельности кишечника.

Основным источником углеводов в питании человека являются продукты растительного происхождения, содержащие сахар, крахмал и клетчатку. Это фрукты, овощи, хлеб, крупы и т. д.

Суточная норма потребления углеводов зависит от тяжести выполняемой работы и составляет 300—600 г.

Жиры входят в состав тканей тела, и при недостатке их в пище организм становится менее устойчив к различным инфекциям. Потребность человека в жирах зависит от тяжести выполняемых работ. Физиологическими нормами питания предусмотрено всех жиров в рационах взрослых людей 100—150 г в сутки. Усвоемость жиров зависит от температуры их плавления. Некоторые жиры (говяжий, бараний) усваиваются хуже, потому что их температура плавления выше температуры человеческого тела. Лучшими являются жиры из молока и молочных продуктов и жир птицы. При приготовлении блюд необходимо применять жи-

ры как животного, так и растительного происхождения. Содержание их в мясе 4—26%, рыбе 1—24%, сливочном масле 82—84%, овощах 0,1—0,5%.

К минеральным элементам относятся вещества, которые после сжигания тканей остаются в золе. Зола содержит: алюминий, бор, бром, железо, йод, калий, кальций, медь, натрий, никель, серу, фосфор, магний, хром и другие минеральные вещества.

Большое значение для нормального функционирования организма имеет минеральный состав рациона. Особо следует обратить внимание на содержание кальция, фосфора, железа, натрия, хлора и др.

Пополнение организма минеральными солями происходит за счет правильного подбора пищевых продуктов. Кальций содержится в сыре, молоке, твороге, фасоли, горохе. Фосфор — в мясе, рыбе, птице, хлебе и других продуктах. Источниками железа служат печень, мясо, яичный желток, гречневая и овсяная крупы, ржаной хлеб и различная зелень. Натрий и хлор (поваренная соль) способствуют задержанию воды в тканях организма, йод регулирует работу щитовидной железы и содержится в морской рыбе, морской капусте и других продуктах моря.

Витамины регулируют процессы обмена веществ и поддерживают жизнедеятельность организма. Недостаток их в рационе вызывает тяжелое состояние человека. Витамины делятся на две группы: растворимые в воде (С, В, Р и пр.) и растворимые в жирах (А, Д, Е, К).

Витамин А содержится в рыбьем жире, молоке, масле, яичном желтке, икре, в растительных продуктах — моркови, желтых зернах кукурузы. Суточная потребность 1—1,5 мг.

Витамин Д — в рыбьем жире, молоке, яичном желтке, икре, сливочном масле, печени рыб и теплокровных животных.

Витамин Е — в овощах, яичном желтке, в ростках гороха.

Витамин К содержится в капусте, шпинате, печени.

Витамин С — в черной смородине, клубнике, в зеленом и красном перце, укропе, картофеле и т. д. Суточная потребность 70—120 мг.

Витамин В₁ содержится в бобовых, дрожжах, орехах, почках, печени и мозге. Суточная потребность 2—3 мг.

Витамин РР — содержится в печени, почках, мясе, отрубях, дрожжах, зародышах злаков. Суточная потребность 15—25 мг.

Зная содержание в различных продуктах жиров, белков, углеводов, витаминов и их калорийность, составляют рацион, который должен удовлетворять потребность людей в пище.

Организм человека в зависимости от возраста, пола, веса тела, деятельности, внешней среды и состояния здоровья расходует различное количество энергии, которая должна полностью возмещаться. Количество и качество пищи, необходимой для организма, принято определять в калориях. 1 г жира, сгорая в организме, дает 9,3 ккал, а 1 г белка или углеводов — 4,1 ккал.

В зависимости от рода деятельности и суточной потребности в калориях всех трудящихся можно разделить на группы:

I — люди умственного труда (до 3000 ккал)

II — работающие на механизированных предприятиях (3500 ккал)

III — работающие на частично механизированных предприятиях (4000 ккал)

IV — работники, занятые тяжелым физическим трудом (до 5000 ккал)

Работающие на морских судах должны быть отнесены частично ко II группе (комсостав и обслуживающий персонал) и частично к III группе (матросы и машинная команда).

Режимы суточных рационов питания

Для того, чтобы питание человека было рациональным и полностью удовлетворяло потребность организма в пищевых веществах, необходимо тщательно составлять суточные рационы с учетом калорийности блюд и кратности приемов пищи. Наиболее целесообразны суточные рационы, которые по калорийности соответствовали бы энергетическим затратам организма за прошедший период времени.

На флоте, в зависимости от места нахождения судна, утвержден 3—4-кратный режим питания. Калорийность следует распределить так, чтобы на завтрак приходилось 25—30 %; на обед — 35—40 %; на ужин 20—30 %, вечерний чай — 10 %.

Для сохранения здоровья и работоспособности экипажа большое значение имеет составление меню. Оно разрабатывается с учетом физиологических норм питания, химического состава пищи, а также различных условий плавания.

Особенности питания моряков в различных условиях плавания

В нашей стране потребление пищевых продуктов основано на научных нормах, разработанных Институтом питания Академии медицинских наук СССР.

Рацион питания для моряков зависит от условий плавания.

При потреблении пищи в организме вырабатывается определенное количество тепла, часть которого выделяется в окружающую среду. Между количеством образуемого тепла и его отдачей существует соотношение, при котором в организме сохраняется необходимая для жизненных процессов температура. Это равновесие будет нарушено, если организм не в состоянии отдать в окружающую среду избыток тепла.

В жарком климате терморегуляция происходит путем отдачи тепла при потении. В результате появляется недомогание, слабость, теряется аппетит. В таких условиях необходимо переносить основной прием пищи на более прохладный период дня. При этом рацион должен содержать повышенное количество минеральных веществ, так как они частично теряются при потении.

На работе при высокой температуре выделение пота настолько велико, что возникает необходимость пополнять потери жидкости. Это достигается путем потребления большего количества воды, чем при обычных условиях. Вода играет роль охладителя организма, так как отнимает у него некоторое количество тепла. Учитывая все это, следует включать в рацион питания продукты, содержащие большое количество углеводов и по возможности заменять горячие первые блюда холодными (окрошками, холодными борщами и т. д.).

При низкой температуре окружающей среды теплоотдача повышается, а следовательно, возникает необходимость в повышении калорийности рациона. Поэтому при плавании в северных

районах все продукты берут по несколько завышенной норме и особенно большое внимание уделяют наличию в них витаминов (преимущественно С). Рацион в этом случае должен содержать достаточное количество жира.

Во время плавания качка судна по-разному влияет на организм человека, поэтому важное место в профилактике морской болезни занимает рациональное питание экипажа.

Прием пищи должен быть частым, небольшими порциями. «Штормовое» меню должно включать блюда, содержащие в большом количестве солено-копченые продукты, а также ржаные сухари, бараки, сушки, галеты. Первые блюда должны быть с большим количеством специй и густые. Рекомендуется готовить щи из свежей и квашеной капусты, рассольники, солянки и др.

На второе можно подавать соленую или маринованную сельдь с горячим отварным картофелем, различное мясо (без жира) с гарниром из тушеной капусты, мясные и рыбные продукты под маринадом, острыми соусами.

На третье — фрукты или кисель с добавлением клюквенного экстракта. К чаю следует подавать лимон.

Питьевой режим

В теле взрослого человека воды содержится $\frac{2}{3}$ его веса (58—67%). Испарение ее помогает сохранять постоянную температуру тела. Взрослому человеку требуется в среднем 40 г жидкости на 1 кг веса. Суточная потребность обеспечивается: питьевой водой (800—1000 г), супами (250—500 г), другими продуктами питания (700 г), а также за счет воды, образующейся в тканях при окислении различных веществ (около 400 г). При усиленном потении человек теряет в течение суток несколько литров жидкости, что может вызвать обессоливание организма и снижение его работоспособности.

Для пополнения организма витаминами и минеральными солями утолять жажду необходимо фруктово-ягодными соками, хлебным квасом, настоем шиповника, клюквенным напитком, томатным соком, газированной водой.

По питьевому режиму на транспортных судах, плавающих в условиях тропиков и субтропиков, установлены следующие суточные нормы напитков: соки фруктово-ягодные — 300 г, вино (сухое белое) — 200 г, сиропы — 100 г. Вино необходимо употреблять разбавленным кипяченой охлажденной водой (на 200 г вина 1 л воды).

При наличии на судне сатураторов газированную воду рекомендуется употреблять с фруктово-ягодными сиропами. Пить следует часто, в один прием не более 150—200 г. Температура напитков должна быть не ниже +15—16°.

Указанные выше напитки можно приготовить более или менее концентрированными. Так, для приготовления 1 л клюквенного напитка используют 20 г клюквенного экстракта и 35 г сахара. Полученный напиток охлаждают. Для приготовления томатного сока необходимо 100—200 г томат-пасты из только что открытой банки соединить с охлажденной до 18° кипяченой водой (1 л), добавить соль по вкусу. Приготовленный сок можно хранить в холодильной камере в течение суток.

Получение и хранение продуктов

Перед каждым рейсом, учитывая продолжительность и климатические условия плавания, составляются заявки на требуемые продукты по их виду, сортности и количеству.

Исходными данными для составления заявок являются продолжительность рейса, район плавания, численность экипажа, остаток продуктов, емкость кладовых, сроки хранения, рацион питания (набор продуктов на одного человека в день).

В составлении заявки участвуют: старший помощник капитана, артельщик, судовой врач, повар и члены хозяйственной комиссии судна.

Продукты должны быть доставлены на судно в строгом соответствии с заказом. Перед загрузкой в кладовые старший помощник и судовой врач проверяют санитарное состояние этих помещений. Чтобы предохранить продукты от порчи, необходимо создать условия, при которых деятельность вредных микроорганизмов замедлилась бы или совсем прекратилась. Это достигает-

ся путем замораживания, соления, копчения, сушки, вяления. Мясо доставляют охлажденное или мороженое. Для длительных рейсов рекомендуется температура в камерах для мяса от -10°C до -12°C , при влажности 85—90%. Колбасы вареные, сосиски и сардельки хранят при температуре от 0° до $+4^{\circ}$, не больше трех суток. Птица мороженая домашняя хранится при температуре от -2° до -4°C . Рыба поступает на суда охлажденная, мороженая, соленая, копченая, вяленая. Охлажденная рыба хранится в холодильниках не более суток. Молоко хранят при температуре от 0° до $+8^{\circ}$, сметану до $+2^{\circ}\text{C}$, творог от 0° до $+1^{\circ}\text{C}$. Твердые сорта сыров можно хранить при температуре от 0° до $+5^{\circ}\text{C}$ в течение месяца, мягкие — при температуре от $+1^{\circ}$ до $+3^{\circ}\text{C}$ до 15 дней, при влажности до 85%. Масло сливочное хранят при температуре не выше $+4^{\circ}\text{C}$, остальные животные жиры — при температуре не выше -2° . Все жиры хранятся в темных помещениях.

Корнеплоды и картофель хранятся при температуре от $+1^{\circ}$ до $+3^{\circ}\text{C}$, влажность воздуха 80—85%. Фрукты — при температуре от 0° до $+3^{\circ}$, при влажности воздуха 85—95%. Свежую капусту хранят при температуре от 0° до 2° , редис, сельдерей, петрушка длительному хранению не подлежат.

Следует расходовать сначала все скоропортящиеся, свежие продукты, а затем консервированные. Вскрытые консервы хранят при температуре до $+6^{\circ}\text{C}$ не более одного часа. Сухие продукты хранят при температуре от $+15^{\circ}\text{C}$ до $+18^{\circ}\text{C}$, относительная влажность не выше 75%, в хорошо вентилируемых помещениях. Необходимо для предупреждения самосогревания продуктов в мешках периодически штабель разбирать и мешки раскладывать для охлаждения.

Составление меню

Меню — это рабочий план повара, в который входит перечень блюд — завтрака, обеда, ужина и вечернего чая.

На судах меню составляется на 7 или 10 дней. При этом присутствуют артельщик, повар, судовой врач и члены хозяйственной комиссии. Составленное меню утверждается старшим помощником

капитана. При составлении меню учитывается количественный и суммарный рацион питания, район плавания судна (тропики, север и т. д.), очередность использования скоропортящихся продуктов, а также разнообразие питания не только отдельных приемов пищи, но и всего суточного рациона. Исходя из изложенных требований, отдельные приемы пищи должны характеризоваться следующим составом блюд:

- завтрак — горячее блюдо, горячий напиток, масло, хлеб;
- обед — салат, первое блюдо, второе горячее блюдо (мясное или рыбное), сладкое блюдо, хлеб;
- ужин — первое блюдо, второе горячее блюдо, соления, горячий или холодный напиток, хлеб;
- вечерний чай — какая-либо выпечка, горячий или холодный напиток, масло, хлеб.

При отсутствии необходимого комплекса овощей и фруктов пищу витаминизируют препаратами аскорбиновой кислоты и концентрата витамина А. Вопросами витаминизации занимаются судовой врач и старший помощник капитана. На основании составленного 7—10-дневного меню ежедневно составляется меню-раскладка, по которой отпускаются продукты с судового склада.

II. УСТРОЙСТВО И ОБОРУДОВАНИЕ ПИЩЕБЛОКА

Характеристика пищеблока

Все морские суда с точки зрения санитарных правил делятся на четыре категории:

I категория — суда неограниченного района плавания; II категория — суда ограниченного района плавания (с удалением от берега до 100 морских миль), совершающие рейсы продолжительностью более 24 часов; III категория — суда, совершающие рейсы продолжительностью от 6 до 24 часов, а также суда технического флота; IV категория — суда, совершающие рейсы продолжительностью 6 или менее часов.

На всех судах оборудованы пищеблоки, рассчитанные на приготовление пищи для всего постоянно приписанного экипажа и установленного числа пассажиров.

К судовому пищеблоку относятся: камбуз, заготовочное, раздаточное, посудомоечное отделения, хлебопекарный блок, помещения для хранения продуктов и др. Размеры, количество помещений и оборудование пищеблоков зависит от типа судна, численности экипажа и пассажиров, района плавания, продолжительности рейса.

На пассажирских судах со значительной численностью экипажа обычно создают камбузные блоки для команды и для пассажиров.

На грузовых судах оборудуют камбузный блок для всего экипажа. Его располагают в одном — двух помещениях.

Контроль за соблюдением санитарных требований к устройству и оборудованию судовых помещений (в том числе и пищеблоков) возложен на органы Министерства здравоохранения СССР.

Оборудование пищеблока должно быть высокопроизводительным, в максимально короткий срок переработать необходимое

сырье, малогабаритным и компактным, так как площади крайне ограничены; универсальным, достаточно прочным, безопасным в работе, удобным в эксплуатации, обладать высоким КПД, совершенством форм, отделки и малым весом, выдерживать длительный крен и бортовую качку, вибрацию, ударные сотрясения, безотказно работать в условиях тропического климата.

Располагают оборудование на судовых пищеблоках в соответствии с технической последовательностью процесса приготовления пищи, с соблюдением существующих санитарных норм, норм свободного прохода перед оборудованием и с учетом удобства разборки и сборки его при ремонте.

При планировании пищеблоков современных судов отдают предпочтение раздельному размещению горячего и вспомогательного отделений. В тех случаях, когда заготовочные и разделочные отделения располагают в одном помещении, камбуз отделяют от них переборкой или полупереборкой.

Буфетную, столовую располагают по возможности на одной палубе с пищеблоком.

На величину площадки пищеблоков оказывают влияние количество и размеры установленного оборудования, нормы проходов между ними, перед плитой, между оборудованием и переборками.

Оборудование отдельных помещений судовых пищеблоков

Под заготовочное отделение на пассажирских судах с количеством питающихся 250 и более человек отводятся раздельные помещения для первичной обработки мяса, рыбы, овощей, выпечки хлеба, мытья посуды и др. Когда число питающихся меньше 250 человек, на пищеблоке могут быть два заготовочных отделения (мясо-рыбное и овощное) или одно общее.

На современных сухогрузных и нефтеналивных судах собственно камбуз (горячее отделение) отделяют от заготовочных (овощное и мясо-рыбное отделения).

Полы всех помещений пищевого блока должны иметь наклон, обеспечивающий сток воды к шпигатам судовой сточной системы.

мы. Поверхность полов покрывается керамическими плитками, без щелей и выбоин.

Переборки и подволока красятся водоустойчивыми красками. Стены имеют гладкую поверхность.

Помещение камбуза должно хорошо вентилироваться, температура 25—28°C, минимальный приток воздуха должен быть на одного человека не менее 50 м³/час, а удаление (вытяжка) воздуха — на 5 обменов больше притока.

Каждое судно достаточно обеспечивается пресной питьевой водой и водой для мытья.

В мясо-рыбном отделении продукты должны обрабатывать раздельно.

Для размораживания мяса на воздухе его подвешивают или укладывают на решетки. Мойут под сильной струей воды в ванне или в подвешенном состоянии (полутушки или четверти туш).

Рыбу размораживают в ваннах с водой, а филе — на решетках.

Из немеханического оборудования в отделении устанавливают рабочие столы, ванны, разрубочную колодку, стеллажи, набор ножей, топор, мусат для точки ножей, разделочные доски, тяпки, шпиговки и т. д.

Из механического устанавливают мясорубки, фаршемешалки или универсальный привод с комплектом машин и холодильный шкаф.

Под овощное отделение чаще всего отводят отдельное помещение. Температура его должна быть +15°C. Для обработки овощей в достаточном количестве должна быть холодная и горячая вода. Устанавливаются картофелечистка, овощерезка с притирочным приспособлением. В овощном отделении необходимо иметь набор ножей (в том числе карбоновые, желобковые и нож для кореньев), ложки-вымески, дуршлаг, терки и разделочные доски.

Горячее отделение, или камбуз, — центральный участок пищеблока. Основное оборудование — плиты, пищеварочные котлы, электросковороды, рабочие столы со шкафами, набор камбузной посуды, инструментов и необходимого инвентаря.

Хлебопекарня — это помещение для приготовления теста и выпечки хлеба. В пекарне устанавливают просеиватель ПМ-450; тестомесильные машины с подкаткой дежой; столы для разделки и раскатки теста; стеллажи для форм и для остывания хлеба; мойку для посуды с холодной и горячей питьевой водой; раковину для мытья рук. В хлебопекарне или при ней оборудуют кладовые для муки, хлеба, шкафы, лари, полки и т. п. Здесь же отводят место для изготовления кондитерских изделий, снабжают соответствующей посудой, формами, скалками, выемками и т. д. Для взбивания яиц и других жидких масс и приготовления кремов устанавливают взбивательные машины. Для выпечки хлеба и кондитерских изделий устанавливают электрохлебопекарные и жарочные шкафы.

В хлебопекарне должен соблюдаться надлежащий температурный режим, не должно быть сквозняков и сильной циркуляции воздуха, так как это может ухудшить качество теста.

Организация обслуживания экипажей судов

На судах для приема пищи оборудованы специальные помещения — столовые и кают-компании. В салоне столовой и кают-компании установлены обеденные столы и стулья, которые для устойчивости прикреплены к палубе (к полу). Столовые обычно расположены на одной палубе с камбузом. В кают-компании столы накрывают скатертями, в штормовую погоду скатертями накрывают столы и в столовой, предварительно намочив их водой для устойчивости посуды. Для сервировки столовой используют на флоте специальную утяжеленную посуду. Предварительная сервировка зависит от времени приема пищи.

На завтрак на столы ставят сахарницы, масленицы, чайные чашки с блюдцами, ложки чайные, хлебницы, вилки, ножи для масла и салфетки.

На обед кладут приборы со специями (масло растительное, уксус, перец, соль), ложки столовые и чайные, ножи и вилки, чашки для компота, хлебницы, тарелки глубокие и салфетки.

На ужин — такая же сервировка, как на обед.

Чай вечерний — чашки чайные с блюдцами, сахарницы, масленицы, хлебницы, ножи для масла, чайные ложки и салфетки.

Сервировка столов еще может зависеть от составленного меню, могут быть любые изменения.

Техника безопасности при работе на пищеблоке

Перед выходом в рейс повар обязан проверить исправность камбузного инвентаря, посуды, затворов у рундуков, ларей, ящиков, на дверках плит, духовках. В случае неисправности штормовых креплений доложить об этом старшему штурману.

Во время штормовой погоды рекомендуется проходы в кают-компании, столовой и палубу на камбузе устелить влажной тканевой дорожкой, принять все меры обеспечения сохранности продуктов, готовой пищи, инвентаря и оборудования.

Наполнение котлов и кастрюль жидкостью уменьшить настолько, чтобы она не выплескивалась, а крышки прикрепить к посуде. Если из посуды, в которой производится обжаривание продуктов, выплескивание жира на плиту предотвратить невозможно, обжаривание на период шторма не разрешается.

Разделку всех видов продуктов необходимо производить только на разделочных досках, разделочные столы должны быть покрыты влажными скатертями. Нельзя в период шторма наливать полные супницы, миски, тарелки.

На период шторма суточное меню должно изменяться в зависимости от конкретных условий возможного приготовления.

Рабочее место у плиты должно быть свободным от посторонних предметов. Запрещается открывать крышки котлов, шкафов и т. п. раньше чем через пять минут после прекращения подачи пара или энергии.

Переносить продукты следует в ведрах с крышками, при этом одна рука должна оставаться свободной (ею следует держаться за поручни при подъеме и спуске по трапу). Крышки наплитных котлов снимать на себя.

При пользовании машинами с универсальным приводом их насадку и крепление производят при выключенном моторе. Пе-

ред началом работы необходимо убедиться, правильно ли собрана машина, нет ли в движущихся деталях посторонних предметов. Пуск машины разрешается при наличии ограждения вращающихся частей машины. Запрещается в процессе работы перегружать ее и опускать руки в рабочую камеру. Перед включением электротепловой аппаратуры необходимо проверить исправность арматуры, наличие заземления, уровень воды. Включать ее только после наполнения жидкостью (продуктами).

При возникновении пожара немедленно сообщить вахтенному штурману.

Общие правила техники безопасности на судах

Весь личный состав судов должен пройти проверку знаний по технике безопасности в соответствии с действующими в ММФ положениями.

К самостоятельному обслуживанию судна и его механизмов допускаются лица не моложе восемнадцати лет. Они должны:

- а) иметь удостоверение (свидетельство) о прохождении квалификационной комиссии и отметку в медицинской книжке или удостоверении (свидетельстве), выдаваемых бассейновой или портовой поликлиникой, о пригодности к работе по состоянию здоровья;
- б) твердо знать инструкции по технике безопасности и обслуживанию поручаемых им механизмов;
- в) уметь правильно пользоваться защитными и предохранительными приспособлениями, необходимыми в процессе работы;
- г) уметь оказывать первую помощь при несчастных случаях.

Члены экипажа проходят инструктаж по технике безопасности и обучение безопасным приемам и методам работы на рабочем месте.

Работа с электрооборудованием совершенно безопасна при условии выполнения правил электробезопасности.

Ни при каких обстоятельствах не следует лицам, не имеющим электротехнической подготовки, пытаться найти причину отказа в работе применяемого электрооборудования и устранить ее. При обнаружении малейших признаков неисправности элек-

трооборудования, проявления дефектов изоляции следует немедленно прекратить пользование этим оборудованием и вызвать электрика. Замену электроламп и устранение неисправностей в сети на судах должен производить электротехнический персонал. При пользовании переносными электроприборами — пылесосами, электроутюгами, вентиляторами, электробритвами и т. д. — нельзя вставлять вилку в розетку мокрыми руками, выдергивать вилку за шнур, а также дотрагиваться свободной рукой до водопроводных кранов, труб, батарей и грелок отопления. Возможны случаи, когда человек, прикоснувшись к неисправному электрооборудованию, не может от него оторваться. Каждый, находящийся вблизи, должен как можно быстрее помочь ему освободиться. Проще всего освободить пострадавшего, отключив ток.

О всех замеченных неисправностях оборудования, систем, различных устройств и т. п., представляющих опасность для людей, а также о всех нарушениях правил и инструкций по технике безопасности каждый член экипажа судна обязан немедленно сообщить своему непосредственному начальнику.

Освещение всех помещений судна должно соответствовать требованиям норм искусственного освещения на судах морского флота. Все рабочие места и проходы на судне должны быть свободными от посторонних предметов. Запрещается оставлять без надзора работающие механизмы и оборудование (не относится к автоматическим установкам и оборудованию). Запрещается работать на неисправном оборудовании и устройствах. Запрещается выбрасывать за борт горячие или тлеющие предметы (окурки, уголь, паклю, ветошь и т. п.).

За нарушение требований инструкций и правил по технике безопасности налагаются дисциплинарные взыскания в соответствии с Уставом о дисциплине работников морского транспорта и Правилами внутреннего трудового распорядка: замечание, выговор, строгий выговор, перевод на нижеоплачиваемую работу на срок до трех месяцев, увольнение.

За нарушение требований охраны труда виновные, в зависимости от тяжести проступка и его последствий, могут быть наказаны в административном порядке или привлечены к уголовной ответственности,

III. ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ОТПУСК БЛЮД

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

Холодные блюда и закуски готовят из различных гастроономических, мясных, рыбных и молочных продуктов, птицы, овощей свежих, квашеных, соленых и маринованных, соленых грибов и яиц.

В состав многих холодных блюд и закусок входят острые заправки и соусы.

Содержащиеся в продуктах ароматические, красящие вещества, органические кислоты способствуют возбуждению аппетита, более полному перевариванию и лучшему усвоению принимаемой пищи.

Оформляют холодные блюда и закуски продуктами, входящими в рецептуру самих блюд. Температура их 10°—12°.

Салат «Весна»

		Брутто	Нетто
Салат зеленый		28	20 ¹
Редис красный с ботвой		32	20
Огурцы свежие		25	20
Лук зеленый		12	10
Яйцо	1/4 шт.		10
Сметана		20	20
Выход:			100

Зеленый салат нарезают крупными частями, редис и огурцы — кружочками, лук шинкуют. Овощи смешивают и заправляют частью сметаны. При отпуске салат поливают оставшейся сметаной и украшают яйцом.

¹ Норма вложенных продуктов подается в граммах.

Салат «Летний»

		Брутто	Нетто
Картофель молодой	27	21	
(вес вареного картофеля)	—	20	
Огурцы свежие	25	20	
Помидоры свежие	24	20	
Лук зеленый	12	10	
Яйцо	1/4 шт.	10	
<u>Сметана</u>	20	20	

Выход: — 100

Молодой картофель очищают, отваривают, охлаждают, нарезают ломтиками, помидоры и огурцы — кружочками, зеленый лук шинкуют. Овощи укладывают в салатник, заправляют сметаной. К сметане можно добавить соус «Южный» (5 г на порцию). Украсывают салат овощами и яйцом.

Салат «Витаминный»

	Брутто	Нетто
Капуста свежая	31	25
Морковь	12	10
Лук зеленый	13	10
Перец стручковый сладкий	20	15
Горошек зеленый консервированный	30	20
Лимон (для сока и цедры)	1/10 шт.	—
Сахар	5	5
<u>Сметана</u>	15	15

Выход: — 100

Капусту, перец, морковь шинкуют соломкой, лук шинкуют. Овощи перемешивают, добавляют зеленый горошек, сахар, заправляют сметаной, смешанной с лимонным соком, и посыпают мелко нарезанной цедрой.

Салат картофельный с огурцами или капустой

	Брутто	Нетто
Картофель	55	55
(вес вареного очищенного картофеля)	—	40

		Брутто	Нетто
Огурцы соленые		28	25
или капуста квашеная		36	25
Лук зеленый		13	10
или репчатый		12	10
Морковь		13	13
(вес вареной очищенной моркови)		—	10
Сметана или майонез		15	15
или салатная заправка		15	15

Выход: — 100

Вареные очищенные картофель и морковь, соленые огурцы нарезают ломтиками, смешивают с нацинкованным зеленым или репчатым луком. Заправляют сметаной или майонезом, посыпают зеленью.

Салат из белокочанной капусты

		Брутто	Нетто
Капуста свежая		83	66
Клюква		11	10
Лук зеленый		13	10
или морковь		13	10
Уксус 3%-ный		10	10
Масло растительное		5	5
Сахар		5	5

Выход: — 100

Капусту шинкуют, посыпают солью (15 г на 1 кг), поливают уксусом и слегка прогревают до легкого размягчения. Охлажденную капусту смешивают с клюквой, шинкованным зеленым луком, морковью, заправляют сахаром и маслом.

Салат мясной

		Брутто	Нетто
Говядина		88	65
или свинина		78	67
(вес готового мяса)		—	40
Картофель		69	69
(вес вареного очищенного картофеля)		—	50
Огурцы соленые		50	40
Салат зеленый		14	10

		Брутто	Нетто
Яйцо	: : : : :	½ шт.	20
Соус майонез	: : : : :	40	40
Соус «Южный»	: : : : :	10	10

Выход: — 100

Охлажденное вареное нежирное мясо, картофель и очищенные огурцы нарезают мелкими ломтиками, соединяют, заправляют солью, перцем, соусами майонез, «Южный». Оформляют листьями салата, ломтиками мяса, яйцом и поливают майонезом.

Салат рыбный

		Брутто	Нетто
Судак	: : : : :	120	61
или окунь морской	: : : : :	87	61
или треска	: : : : :	80	61
или сом	: : : : :	122	61
вес припущенной рыбы	: : : : :	—	50
Картофель	: : : : :	55	55
вес вареного картофеля	: : : : :	—	40
Соленые огурцы	: : : : :	38	30
Помидоры	: : : : :	24	20
Салат зеленый	: : : : :	21	15
или горошек консервированный	: : : : :	23	15
Соус «Южный»	: : : : :	8	8
Соус майонез	: : : : :	40	40

Выход: — 200

Рыбу разделяют на филе с кожей без костей и припускают. Затем ее охлаждают, нарезают и соединяют с картофелем и огурцами, очищенными и нарезанными ломтиками, зеленым горошком или салатом, заправляют солью, перцем, майонезом. Украшают зеленым салатом, кружочками помидоров, поливают майонезом, смешанным с соусом «Южный», и посыпают зеленью. Салат можно готовить без помидоров, увеличив закладку картофеля.

Винегрет

		Брутто	Нетто
Картофель		27	27
(вес вареного картофеля)		—	20
Свекла		19	19
(вес вареной свеклы)		—	15
Огурцы соленые		33	30
или капуста квашеная		43	30
Морковь		13	13
(вес вареной моркови)		—	10
Лук зеленый		19	15
или репчатый		18	15
Заправка салатная		10	10

Выход: — 100

Сваренные, охлажденные, очищенные картофель, морковь, свеклу нарезают ломтиками или кубиками, соленые огурцы очищают и нарезают так же, лук шинкуют. Овощи соединяют, заправляют по вкусу, украшают луком и другими овощами, входящими в состав винегрета. В винегрет можно добавлять стручковый сладкий перец (10—15 г).

Икра баклажанная

		Брутто	Нетто
Баклажаны		130	95
Лук репчатый		12	10
Томат-пюре		10	10
Масло растительное		5	5
Уксус 3%-ный		3	3
Чеснок		1	0,8
Лук зеленый		13	10

Выход: — 100

Промытые баклажаны пекут в жарочном шкафу, затем охлаждают, снимают кожицу, а мякоть мелко рубят. Рубленый репчатый лук пассеруют на растительном масле, добавляют томат-пюре. Подготовленные баклажаны соединяют с луком и томатом и тушат до загустения.

Заправляют икру толченым чесноком, уксусом, солью, перцем. При отпуске посыпают зеленым луком.

Сельдь с картофелем и маслом

		Брутто	Нетто
Сельдь (филе, мякоть)	.	73	35
или сельдь без головы и кожи с костями	.	58	35
Картофель	.	137	137
(вес отварного очищенного карто- феля)	.	—	100
<u>Масло сливочное или растительное</u>	:	15	15
Выход:		—	150

Нарезанное филе сельди укладывают в селедочницу, украшают зеленью. Отдельно на тарелке подают горячий отварной картофель, посыпанный зеленью, и сливочное масло на розетке, блюдце или тарелке. Кусочек масла можно положить на картофель или полить его растительным маслом. Дополнительно можно дать на гарнир помидоры или огурцы (30 г на порцию).

Рыба заливная

		Брутто	Нетто
Судак	.	178	91
или зубатка пятнистая	:	138	90
или окунь морской	:	130	91
или сом (кроме океанического)	:	182	91
или треска	.	120	91
или сазан	.	186	91
вес припущеной рыбы	:	—	75
Лимон	.	1/15 шт.	—
Зелень петрушки	:	2	1,5
Морковь	.	6	5
<u>Желе готовое</u>	:	120	120

Выход: — 200

Рыбу разделяют на филе с кожей без костей, нарезают на порционные куски и припускают. Охлажденную укладывают на блюдо или противень так, чтобы между кусками рыбы оставались небольшие промежутки. Украшают лимоном, вареной морковью, зеленью петрушки, заливают охлажденным желе, приготов-

леним на рыбном бульоне, и дают остить. Затем заливают оставшимся желе, чтобы слой на ней был не менее 0,5—1 см.

Рыбу заливают и без лимона. Можно подать с овощным гарниром (75 или 50 г на порцию) и соусом хрен (25 г на порцию).

Рыба жареная под маринадом

	Брутто	Нетто
Судак	156	86
или щука (кроме морской)	169	86
или сазан	168	89
или муксун	148	89
или окунь морской	122	89
или треска	116	89
или сом (кроме океанического)	177	92
или зубатка пятнистая	124	89
Мука пшеничная	5	5
Масло растительное	5	5
вес жареной рыбы	—	75
Маринад овощной	75	75
Лук зеленый	13	10
Выход:	—	160

Рыбу разделяют на филе с кожей и реберными костями, нарезают, посыпают солью, перцем, панируют в муке, жарят основным способом. Затем укладывают в салатник, заливают горячим маринадом, охлаждают, посыпают зеленью.

Рыбное ассорти

	Брутто	Нетто
Семга малосоленая	35	25
или лососина малосоленая	36	25
Севрюга	50	33
Кильки	29	25
или шпроты	29	25
Икра паюсная	15	15
или икра кетовая	15	15
Огурцы	28	25
или корнишоны	45	25
Помидоры	29	25
Морковь	31	25
Зеленый горошек консервированный .	38	25

		Брутто	Нетто
Желе рыбное готовое		15	15
Заправка салатная		15	15
Лимон	1/8 шт.	1/8 шт.	

Выход: — 220

Рыбу и гарнир укладывают на блюдо или тарелку так, чтобы последний не закрывал основных продуктов. Состав рыбных продуктов можно изменять, заменяя один вид другим. Так, в состав ассорти рыбного можно включать осетрину отварную, белугу, судака, различную заливную рыбу.

Судак или щука, фаршированные целиком

		Брутто	Нетто
Судак		143	73
или щука (кроме морской)		159	73
Хлеб пшеничный		14	14
Молоко или вода		15	15
Лук репчатый		35	30
Маргарин столовый		7	7
(вес пассерованного лука)		—	15
Чеснок		1	0,8
Яйцо	1/10 шт.	4	
(вес полуфабриката)		—	125
(вес готовой рыбы)		—	100
Гарнир: огурцы		50	40
помидоры		59	50
соус хрен		—	40

Выход: — 230

Судак очищают от чешуи, отрубают плавники, делают глубокие надрезы, перерезая реберные кости с двух сторон позвоночника, надламывают его у головы и хвоста и удаляют. Затем удаляют внутренности, промывают, срезают реберные кости и мякоть, оставляя ее на коже толщиной не более 0,5—1 см. Из головы удаляют жабры и глаза. Кожу промывают, наполняют фаршем, заворачивают в чистую марлю, перевязывают шпагатом, укладывают на решетку рыбного котла, заливают небольшим количеством рыбного бульона или воды и припускают с добавлением специй.

Щуку для фарширования целиком осторожно очищают от чешуи, надрезают кожу вокруг головы и концом ножа отделяют ее от мякоти. Затем снимают кожу «чулком» по направлению от головы к хвосту, подрезая ножом или ножницами мякоть у плавников.

Подготовленную кожу наполняют фаршем, приставляют голову, заворачивают в марлю, перевязывают шпагатом и укладывают на решетку рыбного котла для варки.

Для фарша мякоть рыбы, размоченный в молоке пшеничный хлеб, пассерованный лук, чеснок пропускают через мясорубку, добавляют размягченный маргарин или сливочное масло, яйцо, соль, молотый перец и хорошо вымешивают.

При массовом приготовлении фарш формуют в виде батона, обкладывают его кожей и варят с добавлением специй, лука и ароматических кореньев.

Фаршированную рыбу можно приготовить заливной (75 г рыбного желе на порцию).

Язык заливной

	Брутто	Нетто
Язык говяжий	126	126
или свиной	127	127
или бараний	143	143
(вес отварных продуктов)	—	75
Желе мясное	75	75
Соус хрен	25	25
Выход:	—	175

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

При подаче на тарелку укладывают фигурно вырезанное заливное, рядом — овощной гарнир. Отдельно подают соус хрен.

Ассорти мясное

		Брутто	Нетто
Язык		38	38
Свинина		44	37
или говядина		54	40
Колбаса вареная		26	25
или ветчина вареная		33	25
Гарнир: помидоры		48	40
огурцы свежие		43	40
салат зеленый		28	20
Соус хрен		—	30

Выход: — 205

Ассортимент продуктов для приготовления ассорти мясного можно изменять в зависимости от наличия их. Соус подают отдельно.

Паштет из печени

		Брутто	Нетто
Печенька говяжья		98	70
или печенька свиная, баранья, телячья		94	70
Масло сливочное		7	7
Шпик		10	10
Лук репчатый		12	10
Морковь		9	5
Яйцо		1/20 шт.	2
Молоко или бульон		5	5
Специи		—	—

Выход: — 100

Мелко нацинкованные лук и морковь пассеруют со шпиком, добавляют нарезанную печеньку, посыпают солью, перцем, обжаривают, через мясорубку пропускают два раза. Затем добавляют сливочное масло и тщательно вымешивают. Формуют паштет в виде батона или бруска, украшают маслом, яйцом и зеленью.

Студень говяжий

		Брутто	Нетто
Путовый сустав, ноги говяжьи, уши говяжьи, свиные губы . . .		80	—
Котлетное мясо, рубец		40	20

		Брутто	Нетто
или путовый сустав, ноги говяжьи, бараньи, уши говяжьи, свиные губы		80	—
Головы говяжьи, бараньи		80	20
Морковь		4	3
Лук репчатый		4	3
Чеснок		0,5	0,4
Лавровый лист		0,2	0,2
Перец		0,5	0,5

Выход: — 100

Обработанные субпродукты рубят, промывают, заливают холодной водой в количестве 2—2,5 л на 1 кг продукта и варят при слабом кипении в течение 6—8 часов, периодически снимая пену и жир. Если для студня используется мясо, то его добавляют через 2—3 часа после закладки субпродуктов. За час до конца варки кладут овощи, в конце варки — специи.

С готовых продуктов отделяют мякоть и мелко рубят, соединяют с процеженным бульоном и кипятят 15 минут, после чего добавляют растертый чеснок. Разливают в противни или в формы и оставляют для застывания.

Студни подают порциями 100—150 г с гарниром или без него. На гарнир подают винегрет, картофельный салат, кашеную капусту, соленые огурцы, помидоры и т. п. Отдельно подают соус хрен.

СУПЫ

Характерной особенностью русской народной кухни является обилие разнообразных жидких блюд. Наиболее распространеными первыми блюдами в нашей стране являются заправочные супы: щи, борщи, рассольники, солянки, уха рыбакская, суп харчо, овощные супы, супы с крупами, бобовыми, мучными и макаронными изделиями.

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

Вкусовые, ароматические вещества супов, экстрактивные вещества, переходящие в бульон из мяса, рыбы и грибов, органические кислоты (молочная, яблочная и др.), минеральные соли овощей и других продуктов способствуют возбуждению аппетита. Благодаря наличию гарнира (плотная часть супа) многие супы высококалорийны. Средняя калорийность 1 порции супа 250—300 кал.

По способу приготовления супы разделяются на заправочные, прозрачные, пюреобразные и прочие.

По температуре подачи они могут быть горячими, холодными. Горячими подают заправочные, прозрачные, пюреобразные и молочные супы. Температура подачи их 75°, а супов-пюре в лечебном питании — 65°.

Холодными подают супы на хлебном квасе и на фруктово-ягодных отварах в жаркое время года. Температура подачи их 8—14°. Сладкие супы в зимнее время можно подавать горячими.

Большая часть помещенных ниже рецептур предусмотрена на вегетарианские супы, но по этим же рецептам можно готовить супы на мясном, рыбном, грибном бульонах с различными мясными, рыбными продуктами и грибами, которые закладывают в супы в соответствии с приведенными нормами. Выход супа в этом случае увеличивается соответственно выходу заложенных мясных, рыбных и других продуктов.

Специи и соль в рецептурах супов не указаны, но их следует вводить во все супы, кроме молочных, пюреобразных и сладких, в следующем количестве:

перец горошком	0,05 г
лавровый лист	0,02 г
соль	3—5 г

на порцию. Норма закладки соли в молочные супы — 3 г, в пюреобразные супы — 3—5 г на порцию.

Требования, предъявляемые к супам

В супах овощи не должны быть переваренными или сырьими. Цвет бульона зависит от состава продуктов, входящих в суп, и может быть розовато-красный у борщев, светло-желтый у щей,

светлый в картофельных супах и с макаронными изделиями. Вкус щей с квашеной капустой и томатом-пюре кисловатый, но не резкий; вкус борщей кисло-сладкий. Не допускается наличие комков заварившейся муки, горелых или разваренных овощей.

При хранении супов ухудшается их вкус и внешний вид, разрушается витамин С, поэтому хранят горячие супы не более 3 часов.

Мясопродукты до отпуска хранят в горячем бульоне, соединяют с супом при подаче.

Сметану и зелень кладут в тарелку и не перемешивают.

Заправочные, молочные, холодные супы подают 500 г на порцию, мясо и рыбу добавляют в количестве 25—35—50 г, сметану — 10—15 г.

Для супов прозрачных установлена норма отпуска бульона в тарелку 400 г, в бульонную чашку — 300 г.

Таблица 1

Нормы закладки продуктов на порцию супа (500 г)

Наименование продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Вес готового продукта, г
Мясные продукты			
Кости говяжьи, бараньи или свиные	150	150	—
Говядина (лопаточная, подлопаточная часть, грудинка, покромка)	76	56	35
Баранина (лопатка, грудинка)	76	55	35
Свинина (лопатка, шея, грудинка)	67	58	35
Почки говяжьи	85	73	35
Язык свиной	59	59	35
Сердце	68	58	35
Окорок сыропеченый со шкуркой (московский, тамбовский, воронежский и лопатка)	54	54	35
Грудинка свиная копченая со шкурой, без костей	40	40	35
Корейка свиная копченая со шкурой, без костей	40	40	35
Сосиски	41	40	40

Продолжение таблицы 1

Наименование продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Вес готового продукта, г
Сардельки	36	35	35
Шпик свиной	36	35	35
Пельмени	—	69	75
Консервы			
Мясо тушеное — говядина, баранина, свинина и говядина отварные	35	35	20
Макароны, вермишель, лапша с говядиной, бараниной или свининой	75	75	75
Фасоль, горох, чечевица с говядиной, бараниной или свининой в бульоне или томатном соусе	100	100	100
Консервы рыбные в томатном соусе — частик крупный, мелкий, осетровые, треска, бычки и другая рыба	37	37	35
Консервы в собственном соку	37	37	35
Домашняя птица			
Курица	104	72	50
Гусь	102	67	50
Утка	106	67	50
Индейка	99	67	50
Потроха домашней птицы	140	94	75
Рыба			
Осетр (звено с кожей и хрящами)	75	45	35
Севрюга (звено с кожей и хрящами)	70	45	35
Головизна рыб осетровых пород	178	142	75
Судак (филе с кожей и реберными костями)	80	44	35
Сом, кроме океанического (филе без кожи и костей)	96	43	35
Зубатка пятнистая (филе с кожей и реберными костями)	83	60	50

Продолжение таблицы 1

Наименование продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Вес готового продукта, г
Треска (филе с кожей и реберными костями)	79	61	50
Окунь морской (филе с кожей и реберными костями)	86	63	50
Скумбрия азово-черноморская	95	61	50
Ставрида азово-черноморская непластованная	103	63	50
Луфарь океаническая (филе с кожей и реберными костями)	91	63	50
Хек тихоокеанический (мерлуга) филе с кожей и реберными костями	122	61	50
Грибы белые			
Сушеные	5	5	10
Свежие	88	67	50
Овощи для бульонов			
Лук репчатый	5	4	—
Морковь	5	4	—
Петрушка (корень)	4	3	—

Борщ с капустой и картофелем

	Брутто	Нетто
Свекла	75	60
Капуста свежая	50	40
или квашеная	43	30
Картофель	80	60
Морковь	12	10
Петрушка (корень)	7	5
Лук репчатый	24	20
Томат-пюре	15	15
Кулинарный жир, сало свиное топленое	10	10

	Брутто	Нетто
Сахар	3	3
Уксус 3%-ный	8	8
Сметана	10	10

Выход: — 500

В процеженный кипящий бульон закладывают картофель, нарезанный дольками или брусками, доводят до кипения, затем кладут свежую нашинкованную капусту, пассерованные коренья, лук, томат-пюре, нашинкованную тушеную или вареную свеклу и варят до полной готовности. В конце варки заправляют солью, сахаром, уксусом, перцем.

При изготовлении борща с квашеной капустой ее кладут в бульон в тушеном виде одновременно со свеклой. Борщ можно заправить пассерованной мукой, разведенной бульоном (5 г на порцию).

Борщ флотский

	Брутто	Нетто
Кости	100	100
Свекла	100	80
Капуста свежая	50	40
Картофель	80	60
Морковь	25	20
Петрушка	7	5
Лук репчатый	24	20
Томат-пюре	15	15
Кулинарный жир, сало свиное топленое	8	8
Сахар	5	5
Уксус 3%-ный	8	8
Сметана	10	10

Выход: — 500

Грудинка копченая	40	35
или корейка копченая	40	35

Овощи нарезают ломтиками, капусту — шашками, картофель — кубиками. Готовят как обычно. Можно заправить красным перцем и чесноком. Свинокопчености варят в костном бульоне, нарезают одним куском на порцию и кладут в тарелку при от-

пуске. Борщ также можно заправить пассерованной мукой, разведенной бульоном (5 г на порцию). При отпуске в тарелку кладут сметану и посыпают нацинкованной зеленью.

Борщ из полуфабриката

«Борщевая заправка»

						Брутто	Нетто
Борщевая заправка	75	75
Картофель	80	60
Капуста свежая	50	40
или квашеная	43	30
Сметана	10	10

Выход: — 500

В кипящий бульон кладут картофель, нацинкованную свежую капусту и варят до полуготовности, затем добавляют борщевую заправку и варят до готовности при слабом кипении.

Борщ можно варить с фасолью. При этом ее отваривают отдельно до полной готовности и кладут одновременно с борщевой заправкой.

Щи из свежей капусты с картофелем

					Брутто	Нетто
Капуста свежая	125	100
Картофель	53,5	40
Репа	20	15
Морковь	25	20
Петрушка (корень)	7	5
Лук репчатый	24	20
Кулинарный жир	10	10
Сметана	10	10

Выход: — 500

В кипящий бульон закладывают картофель, нарезанный дольками, капусту, нарезанную квадратиками или нацинкованную соломкой, и репу, а также пассерованные морковь, лук, петрушку и доводят до готовности. В щи можно добавить для аромата свежий болгарский перец (10—15 г нетто на порцию) и можно заправить чесноком (1 г на порцию), растертым с солью.

Щи зеленые

		Брутто	Нетто
Картофель		67	50
Щавель		198	150
или шпинат		135	100
и щавель		66	50
Лук репчатый		24	20
Лук зеленый		12	10
Мука пшеничная		10	10
Маргарин столовый		12	12
Яйца		1/4 шт.	10
Сметана		10	10
Зелень		5	5

Выход: — 500

Шпинат и щавель перебирают, моют, припускают по отдельности, затем протирают. В кипящий бульон кладут картофель, после закипания — пассерованный лук, затем пюре шпината и щавеля и варят до готовности. В конце варки заправляют пассерованной и разведенной бульоном мукой и солью. Половину шпината и щавеля можно положить в щи нарезанными. При подаче в щи кладут вареное яйцо, сметану и посыпают зеленью.

Щи из квашеной капусты с картофелем

		Брутто	Нетто
Капуста квашеная		143	100
Картофель		67	50
Морковь		25	20
Петрушка (корень)		7	5
Лук репчатый		24	20
Чеснок		2	1,5
Томат-пюре		10	10
Кулинарный жир		10	10
или сало свиное топленое		10	10
Сметана		10	10

Выход: — 500

Квашеную капусту слегка отжимают от рассола, перебирают и тушат с добавлением жира, небольшого количества воды или бульона (10—15%). Очень кислую капусту промывают в холод-

ной воде и отжимают. В кипящий бульон кладут картофель, после закипания добавляют тушеную капусту и пассерованные лук, морковь, петрушку, томат-пюре. Щи можно приготовить также без томата-пюре. В конце варки заправляют специями, добавляют чеснок, растертый с солью. При отпуске в тарелку кладут сметану и посыпают зеленью.

Рассольник «Ленинградский»

	Брутто	Нетто
Картофель	133	100
Крупа перловая или пшеничная	20	20
Морковь	25	20
Петрушка (корень)	7	5
Лук репчатый	12	10
Лук-порей	13	10
Огурцы соленые	33	30
Маргарин столовый	10	10
Сметана	10	10
Выход:	—	500

Перловую крупу перебирают, промывают несколько раз горячей водой, варят отдельно до готовности. В кипящий бульон кладут перловую крупу, после закипания — картофель, нарезанный дольками, а через 5—7 минут — пассерованные, нарезанные соломкой коренья и лук, а также припущеные соленые огурцы, нарезанные ромбиками. Петрушку и сельдерей вводят сырьми. В конце варки заправляют специями. Если вкус рассольника недостаточно острый, его можно заправить прокипяченным процеженным огуречным рассолом.

При отпуске в тарелку кладут сметану и посыпают зеленью.

Рассольник можно готовить вегетарианским или на мясном бульоне, с мясом, мясными продуктами — говядиной, свининой, барабаниной, курицей, куриными потрохами, почками, говяжьим сердцем, а также с различной рыбой и со свежими или сушеными грибами. В рассольник с рыбными продуктами сметану не добавляют.

Суп картофельный с крупой

	Брутто	Нетто
Картофель	187	140
Крупа: перловая, овсяная, пшеничная, или рис, пшено	30	30
Геркулес	20	20
Морковь	13	10
Петрушка (корень)	7	5
Лук репчатый	24	20
Кулинарный жир	5	5
Выход:	—	500

Нарезанные мелкими кубиками морковь и лук пассеруют. Крупы — перловую, овсяную, пшеничную — перебирают, моют, отваривают отдельно (3 л воды на 1 кг крупы) до полуготовности, откидывают и кладут в кипящий бульон. Затем вводят картофель, нарезанный дольками или кубиками, пассерованные коренья и лук. В конце варки заправляют специями. При отпуске посыпают зеленью.

Суп картофельный с бобовыми

	Брутто	Нетто
Картофель	134	100
Фасоль, горох лущеный	40,5	40
Лук репчатый	24	20
Морковь	13	10
Петрушка (корень)	7	5
Кулинарный жир	10	10
Выход:	—	500

Фасоль или горох перебирают, моют и замачивают в холодной воде для набухания 5—8 часов и варят без добавления соли при закрытой крышке до размягчения.

В кипящий бульон кладут картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения, затем пассерованные лук и коренья, подготовленную фасоль заправляют по вкусу специями и доводят до готовности.

Суп можно готовить с консервированным зеленым горошком (77 г нетто на порцию). Его закладывают в суп вместе с пассерованными овощами.

Суп картофельный с макаронными изделиями

	Брутто	Нетто
Картофель	200	150
Макароны, лапша, вермишель, суповая засыпка	20	20
Морковь	13	10
Петрушка (корень)	7	5
Лук репчатый	24	20
Маргарин столовый	5	5
Выход:	—	500

В кипящий бульон кладут макароны, затем картофель и пассерованные лук и коренья. Лапшу кладут одновременно с картофелем, а вермишель и суповую засыпку — после закипания картофеля.

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

Суп картофельный с мясными фрикадельками

	Брутто	Нетто
Кости	125	125
Картофель	233	175
Морковь	25	20
Петрушка (корень)	7	5
Лук репчатый	24	20
Томат-пюре	5	5
Маргарин столовый	5	5
Выход:	—	500

В кипящий бульон кладут картофель, нарезанный кубиками, после закипания пассерованные лук и коренья, нарезанные ломтиками. В конце варки заправляют по вкусу специями.

При отпуске в тарелку кладут припущеные отдельно фрикадельки, посыпают нашинкованной зеленью.

Бульон после припускания фрикаделек добавляют в суп. Этот суп можно готовить без томата-пюре.

Мясные фрикадельки

	Брутто	Нетто
Говядина	77	57
Лук репчатый	6	5
Вода	5	5
Яйца	1/10	4
Полуфабрикат	—	67
Выход:	—	50

Мясо пропускают через мясорубку 2—3 раза, смешивают с сырым мелко рубленным луком, сырыми яйцами, водой, черным перцем, солью и хорошо вымешивают.

Формуют шарики, укладывают в смазанный маслом сотейник, заливают бульоном и припускают 5—6 минут при слабом кипении. Хранят фрикадельки до отпуска в бульоне.

Суп картофельный можно также приготовить с рыбными фрикадельками и с пельменями (50—75 г на порцию).

Фрикадельки рыбные

	Брутто	Нетто
Сом (кроме океанического)	94	47
или судак	92	47
или треска	62	47
или щука (кроме морской)	102	47
или филе судака, или сома, или щуки	51	47
Яйца	1/10	4
Лук репчатый	12	10
Чеснок	0,3	0,2
Вода	5	5
Вес полуфабриката	—	63

Выход: — 50

Филе рыбы с кожей нарезают, пропускают через мясорубку, добавляют мелко нарезанный лук, яйца, соль, перец, воду и хорошо перемешивают. Формуют шарики весом 15—18 г.

Суп из овощей

		Брутто	Нетто
Капуста свежая	50	40	
Картофель	133	100	
Морковь	25	20	
Петрушка (корень)	14	10	
Лук репчатый	24	20	
Помидоры свежие	47	40	
Маргарин столовый	10	10	

Выход: — 500

Суп можно готовить с зеленым горошком (23 г на порцию) или свежей стручковой фасолью (13 г на порцию).

В кипящий бульон закладывают картофель, нарезанный дольками, стручки фасоли, нашинкованную капусту, пассерованные коренья и лук. В конце варки добавляют ломтики помидоров, консервированный горошек и специи.

Суп-лапша домашняя

	Брутто	Нетто
Мука пшеничная	35	35
Яйцо	1/4	10
Вода	7	7
Соль	1	1
вес подсущенной лапши	—	40
вес вареной лапши	—	100
Морковь	13	10
Петрушка (корень)	7	5
Лук репчатый	24	20
Кулинарный жир	10	10

Выход: — 500

Суп-лапшу готовят на мясном бульоне. Лучше готовить с курицей, индейкой, потрохами домашней птицы.

В кипящий бульон кладут пассерованные лук и коренья, после закипания добавляют подсушенную и просеянную домашнюю лапшу, соль, перец и доводят до готовности.

Для лапши в холодную воду добавляют яйцо, просеянную муку и замешивают крутое тесто. Через 10—15 минут его раскатывают в пласт толщиной в 1 мм, режут на полоски шириной 4—5 см и шинкуют.

Солянка мясная сборная

	Брутто	Нетто
Говядина (лопатка, грудинка, покромка)	55	40,5
Окорок копчено-вареный	53	40
Сосиски или сардельки	20,5	20
Почки говяжьи	37	32
Кости мясные	125	125
Лук репчатый	53	45
Огурцы соленые	50	30
Каперсы	20	10
Томат-пюре	15	15
Масло сливочное	10	10
Сметана	15	15
Лимон	$\frac{1}{12}$ шт.	$\frac{1}{12}$ шт.

Выход: — 500

В кипящий бульон закладывают пассерованные лук и томат, припущенные, нарезанные ломтиками огурцы, каперсы (вместе с рассолом), нарезанные ломтиками вареные мясные продукты, специи и варят 5—10 минут. При отпуске в солянку кладут кружочек очищенного от кожицы лимона, сметану и посыпают зеленью петрушки.

Солянку можно отпускать без лимона.

Солянка рыбная

	Брутто	Нетто
Судак (филе с кожей)	180	92
или осетр (порционный кусок с кожей, без хрящей)	187	93
или треска (филе с кожей)	120	92
или окунь морской	130	92
Головизна	70	57
вес готовой рыбы	—	75
вес готовой головизны	—	30
Лук репчатый	54	45
Огурцы соленые	50	30
Каперсы	20	10
Томат-пюре	15	15
Масло сливочное	10	10
Лимон	$\frac{1}{6}$	$\frac{1}{6}$

Выход: — 500

В кипящий бульон кладут пассерованный лук и томат, припущеные огурцы, каперсы, припущенную рыбу (1—2 куска на порцию), мякоть и хрящи головизны, специи и варят 5—10 минут.

Суп молочный с макаронными изделиями

	Брутто	Нетто
Молоко	350	350
Вода	110	110
Лапша, вермишель, макароны, звездочки, ушки	40	40
Масло сливочное	5	5
Сахар	2	2
Выход:	—	500

Макаронные изделия варят в воде до полуготовности, откладывают на сито и кладут в кипящее молоко, разбавленное водой, варят до готовности при периодическом помешивании. Заправляют солью, сахаром. При отпуске в тарелку кладут кусочек сливочного масла.

Суп молочный с крупой

	Брутто	Нетто
Молоко	350	350
Вода	110	110
Рис	30	30
или пшено, ячневая		
или манная крупа	40	40
Масло сливочное	5	5
Сахар	5	5
Выход:	—	500

Рис, пшено, ячневую крупу перебирают, промывают и варят в подсоленной воде до полуготовности, затем заливают горячим кипяченым молоком, добавляют соль, сахар и доводят до готовности. Манную крупу просеивают и всыпают тонкой струйкой в кипящее молоко, разбавленное водой и заправленное солью и сахаром.

К супу можно подать отдельно пшеничные и кукурузные хлопья по 25 г на порцию.

Бульон мясной

		Брутто	Нетто
Кости мясные		400	400
Говядина (лопатка, покромка)		192	142
вес вареного мяса		—	88
Морковь		13	10
Петрушка		13	10
или сельдерей		14	10
Лук репчатый		12	10
Выход:			1000

Подготовленные кости заливают холодной водой и варят обычным способом. В процеженный горячий бульон вводят оттяжку из пропущенного через мясорубку мяса с солью, хорошо размешивают и доводят до кипения. Затем добавляют подпеченные без жира лук и коренья и варят при слабом кипении час полтора, снимая пену и жир.

Готовому бульону дают отстояться в течение 15—20 минут, процеживают и снова доводят до кипения. В конце варки бульон можно ароматизировать зеленью петрушки, укропа. Мясо использовать на фарш для пирожков.

Мясной бульон подают в бульонной чашке или в глубокой тарелке с пирожками, печеными из дрожжевого теста (75 г), пирожками, печеными из слоеного теста (60 г), с гренками с сыром (50 г), с кулебякой из дрожжевого теста, расстегаями (1 шт), макаронными изделиями (40 г), лапшой домашней (40 г), клецками манными или мучными (100 г), профитролями (25 г), пельменями сибирскими (100 г), фрикадельками мясными (75 г), рисом (40 г), яйцом (40 г) и гренками (20 г), с овощами (100 г).

Бульон из кур или индеек

		Брутто	Нетто
Курица		262	181
или индейка		232	173
вес вареной курицы, индейки		—	125
или кости куриные, индейки		600	600
Яйца для оттяжки, шт.		$\frac{1}{3}$ шт.	$\frac{1}{3}$ шт.
Морковь		13	10

		Брутто	Нетто
Петрушка		13	10
или сельдерей		14	10
Лук репчатый		12	10
Лук порей		13	10

Выход: — 1000

Подготовленных кур, индеек или измельченные куриные кости заливают холодной водой и варят при слабом кипении до готовности птицы, а бульон из костей варят 2—3 часа. За 40—60 минут до готовности кладут подпеченые без жира лук, морковь, а также петрушку, сельдерей и лук-порей. Готовый бульон процеживают, доводят до кипения и до отпуска хранят на мармите.

Если бульон получается недостаточно прозрачный, что видно в процессе варки, его осветляют оттяжкой из рубленых куриных костей, залитых холодной водой с добавлением яичного белка и соли. Оттяжку вводят в бульон за полтора часа до готовности при температуре не выше 80°.

Бульон из кур подают с кусочком вареной курицы. Его можно подать и с другими гарнирами.

Уха рыбакская

		Брутто	Нетто
Рыба — мелочь (ерши, окунь)	100	—
Судак свежий		115	63
Налим (без кожи)		153	61
вес вареной рыбы		—	50
Картофель		200	150
Лук репчатый		30	25
Петрушка		7	5
Масло сливочное		8	8
Перец горошком		0,1	0,1
Лавровый лист		0,02	0,02
Зелень петрушки или укропа		3	2

Выход: — 400

Из рыбы (мелочи) варят бульон и процеживают. В кипящий бульон кладут картофель целыми клубнями, лук головками, петрушку и варят. Затем кладут куски рыбы и варят еще 15 минут. Уху рыбакскую можно варить из одного вида рыбы.

Окрошка мясная

		Брутто	Нетто
Говядина	109	80
вес готовой говядины	—	50
Квас хлебный	300	300
Лук зеленый	37	30
Огурцы свежие	37	30
Сметана	30	30
Яйца	1/2 шт.	20
Сахар	5	5
Горчица готовая	2	2
Укроп	5,5	4

Выход: — 500

Вареное мясо (нежирное) и свежие огурцы нарезают мелкими кубиками, зеленый лук шинкуют, белки яиц нарезают, а желтки растирают с горчицей, солью, сахаром и разводят квасом. Подготовленные продукты соединяют, заливают хлебным квасом.

При отпуске кладут сметану и посыпают зеленью.

Борщ холодный

		Брутто	Нетто
Свекла	100	80
Лук зеленый	32	25
Огурцы свежие	63	50
Яйца	1/2 шт.	20
Сахар	5	5
Уксус 3%-ный	8	8
Сметана	30	30
Укроп	5,5	8

Выход: — 500

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

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

Суп из свежих фруктов

		Брутто	Нетто
Яблоки		50	35
Груши		50	37
Крахмал картофельный		10	10
Сахар		40	40
Сметана		10	10
Гарнир		—	50
Выход:		—	500

Яблоки и груши очищают, удаляют семена и нарезают, заливают отваром из очисток, кладут сахар и варят 2—3 минуты, вливают картофельный крахмал, доводят до кипения. При отпуске кладут в тарелку гарнир и сметану. Суп можно отпускать без сметаны.

Суп из смеси сушеных фруктов

		Брутто	Нетто
Фрукты сушеные (яблоки, груши, урюк, курага, чернослив, изюм и др.)		40	40
Сахар		40	40
Крахмал		10	10

Выход: — 500

Сушеные фрукты промывают, крупные режут на части и заливают холодной водой. Через полчаса кладут сахар и варят в закрытой посуде до готовности, затем заправляют крахмалом и охлаждают.

Гарниры к сладким супам

		Брутто	Нетто
Рис		18	18
или саго		13	13
или лапша, вермишель, рожки			
или пшеничные, кукурузные хлопья		20	20
Вес готовой крупы, макаронных изделий		—	50

Хлебный квас

Готовят его из ржаных сухарей или концентрата. Сухари поджаривают, измельчают и засыпают в прокипяченную охлажденную до 80° воду и ставят в теплое место для настоя на 1—2 часа, периодически помешивая. Полученное сусло сливают, а сухари еще раз заливают горячей водой и также настаивают в течение 1—2 часов. Первичное и вторичное сусло соединяют, добавляют сахар, дрожжи и ставят для брожения на 8—12 часов. Температура сусла при закладке дрожжей должна быть 23—25°. Эта температура должна сохраняться до конца брожения.

Готовый квас сливают в бочку (предварительно пропаренную горячей водой и охлажденную). Хранят квас при температуре 4—6°.

		На 100 л кваса
Сухари ржаные		4 кг
или сухой хлебный квас		3,5 кг
Сахар		3 кг
Дрожжи		150 г
Вода		120 л

СОУСЫ

Соусы являются составной частью большинства горячих вторых блюд, а также холодных блюд и закусок. Соусы придают сочность блюдам, разнообразят вкус, улучшают внешний вид блюд, способствуют возбуждению аппетита и, следовательно, повышают усвоемость пищи.

Соусы готовят на концентрированных мясных, рыбных и грибных бульонах, на молоке, сметане, на сливочном и растительном масле и на уксусе.

По температуре подачи различают соусы горячие и холодные. Большинство горячих соусов готовят с мукою (мясные, рыбные, грибные, молочные, сметанные).

Без муки готовят соусы на сливочном масле, на растительном масле и на уксусе.

В приведенных ниже рецептурах норма вложения продуктов дана из расчета на 1 кг готового соуса. Нормы расхода специй

в рецептурах не указаны. При калькуляции исходить из следующих норм: на 1 л соуса соли — 10 г, перца — 0,5 г, лаврового листа — 0,2 г, на 1 л молочного соуса — соли 8 г.

Соус красный основной

			Брутто	Нетто
Кости мясные			750	750
Кулинарный жир			25	25
Мука пшеничная			50	50
Томат-пюре			150	150
Морковь			100	80
Лук репчатый			36	30
Петрушка (корень)			20	15
Сахар			20	20
Маргарин столовый			50	50
<hr/>				
Выход:			—	1000

Спассерованную без жира муку соединяют с горячим бульоном (50—60°), доводят до кипения, добавляют пассерованные коренья, лук, томат-пюре и варят час-полтора. В конце варки кладут специи. Готовый соус процеживают, протирая овощи, и вновь доводят до кипения.

Соус луковый

		Брутто	Нетто
Основной красный соус		—	850
Лук репчатый		298	250
Маргарин		38	38
Уксус 9%-ный		70	70
Маргарин или масло сливочное . . .		20	20
<hr/>			

Выход: — 1000

Мелко рубленный лук слегка пассеруют, добавляют уксус, перец горошком, лавровый лист и кипятят 5—7 минут. Подготовленный лук соединяют с основным красным соусом и кипятят 10—15 минут. Готовый соус заправляют маслом и маргарином.

Подают соус к тушеному мясу, биточкам, котлетам, жареной и отварной свинине и другим блюдам.

Соус белый основной

		Брутто	Нетто
Кости мясные	750	750	
Маргарин столовый	50	50	
Мука пшеничная	50	50	
Лук репчатый	36	30	
Петрушка (корень)	27	20	
или сельдерей (корень)	29	20	
Кислота лимонная	0,5	0,5	
Масло сливочное	50	50	
Выход:	—	1000	

Спассерованную на жире муку без изменения цвета соединяют с бульоном, доводят до кипения, добавляют лук и петрушку и варят 25—30 минут. Заправляют лимонной кислотой и солью, процеживают, протирают при этом овощи, доводят до кипения и заправляют маслом.

Соус белый с яйцом

	Брутто	Нетто
Соус белый основной	800	800
Яйцо (желтки)	4 шт.	60
Масло сливочное	70	70
Лимон	1/4 шт.	1/4 шт.
или лимонная кислота	1	1
Мускатный орех	1	1
Сливки или бульон	100	100

Выход: — 1000

Сырые яичные желтки растирают с кусочком масла, добавляют сливки или бульон и слегка нагревают при непрерывном помешивании до легкого загустения.

Подготовленную смесь соединяют с белым основным соусом, мускатным орехом, лимонным соком.

Подают соус к вареным и припущененным блюдам из баранины, телятины, к курам, цыплятам и дичи.

Соус томатный

		Брутто	Нетто
Кости мясные	700	700	
Маргарин столовый	35	35	
Мука пшеничная	35	35	
Морковь	63	50	
Лук репчатый	36	30	
Петрушка (корень)	27	20	
Томат-пюре	350	350	
Маргарин столовый	20	20	
Сахар	10	10	
Лимонная кислота	0,5	0,5	
Масло сливочное	50	50	
Выход:	—	1000	

Мелко нарезанные коренья, лук пассеруют, добавляют томат-пюре, продолжают пассеровать при слабом нагреве 15—20 минут, соединяют с белым основным соусом и варят 20—25 минут. Заправляют солью, перцем, лимонной кислотой, сахаром.

Готовый соус процеживают и заправляют маслом сливочным. Подают к жареному мясу, лангету, мозгам, к овощным блюдам.

Рыбный белый основной соус

	Брутто	Нетто
Бульон рыбный (из пищевых отходов)	1100	1100
Маргарин столовый	50	50
Мука пшеничная	50	50
Лук репчатый	36	30
Петрушка	27	20
Лимонная кислота	1	1
Масло сливочное	50	50

Выход: — 1000

Соус молочный

	Брутто	Нетто
Молоко	750	750
Масло сливочное	50	50
Мука пшеничная	50	50
Бульон или вода	250	250
Сахар	10	10

Выход: — 1000

Спассерованную на масле муку соединяют с горячим молоком, разбавленным водой, и варят 10—15 минут. Заправляют солью, сахаром и процеживают. Используют для поливки блюд.

Соус сметанный основной

	Брутто	Нетто
Сметана	500	500
Мука пшеничная . . .	50	50
Бульон или отвар овощной . .	500	500

Выход: — 1000

Спассерованную муку соединяют с бульоном или отваром, вливают в кипящую сметану и варят при помешивании 8—10 минут, заправляют солью, перцем, процеживают.

Подают соус к мясным, овощным и рыбным блюдам, используют для запеченных блюд.

Соус сметанный с томатом

(100 г томата на 1 кг соуса) используют для голубцов, жареных и фаршированных кабачков и других овощей.

Соус сметанный с хреном

	Брутто	Нетто
Сметана	400	400
Мука	40	40
Бульон или отвар	400	400
Хрен (корень)	312	200
Масло сливочное	15	15
Уксус 9%-ный	75	75

Выход: — 1000

Натертым хреном слегка прогревают на масле, добавляют уксус, перец горошком, лавровый лист и кипятят 3—5 минут, удаляют перец, лист шумовкой, смешивают со сметанным соусом и дают прокипеть.

Подают соус к отварному мясу и языку.

Соус польский

			Брутто	Нетто
Бульон рыбный	.	.	450	450
Масло сливочное	.	.	25	25
Мука пшеничная	.	.	25	25
вес белого соуса	.	.	—	450
Масло сливочное	.	.	325	325
Яйцо	.	.	6 шт.	240
Зелень петрушки	.	.	27	20
Лимонная кислота	.	.	2	2

Выход: — 1000

В белый основной соус добавляют масло, мелко нарезанные крутые яйца, соль, лимонную кислоту и рубленую зелень, прогревают. Подают к блюдам из нежирной отварной рыбы.

Соус майонез

		Брутто	Нетто
Масло растительное	.	750	750
Яйцо (желтки)	.	6 шт.	90
Горчица столовая	.	25	25
Сахар	.	20	20
Уксус 3%-ный	.	150	150

Выход: — 1000

В растертие желтки с солью, сахаром, горчицей вливают постепенно порциями при непрерывном растирании охлажденное рафинированное растительное масло до полного его соединения с желтками. Затем добавляют уксус.

Подают соус к холодным блюдам и закускам из рыбы, нерыбных продуктов моря, мяса, дичи и овощей.

Соус хрен

		Брутто	Нетто
Хрен (корень)	.	470	300
Уксус 9%-ный	.	250	250
Свекла	.	225	200
Сахар	.	20	20
Соль	.	20	20
Вода (кипяток)	.	250	250

Выход: — 1000

Натертым на терке или пропущенным через мясорубку хрень заваривают кипятком, накрывают крышкой и дают остывать.

Заправляют солью, сахаром, уксусом.

Маринад овощной с томатом

	Брутто	Нетто
Морковь	625	500
Лук репчатый	238	200
Томат-пюре	200	200
Масло растительное	100	100
Рыбный бульон	250	250
Уксус 3%-ный	300	300
Сахар	30	30
Выход:	—	1000

Морковь и лук шинкуют соломкой, пассеруют на растительном масле, добавляют томат-пюре и пассеруют еще 7—10 минут. Затем добавляют рыбный бульон, уксус, душистый перец горошком, лавровый лист, гвоздику, корицу и варят 15—20 минут. В конце варки заправляют сахаром, солью.

В этот маринад можно добавить пассерованный сладкий стручковый перец (100—150 г). Маринад подают к жареной рыбе в холодном виде.

Желе мясное и рыбное

	Брутто	Нетто
Кости мясные	1000	1000
или рыбные	1000	1000
Желатин	40	40
Морковь	25	20
Лук репчатый	24	20
Петрушка (корень)	13	10
или сельдерей (корень)	15	10
Уксус 9%-ный	15	15
Яйца (белки)	3 шт.	75
Лавровый лист	0,3	0,3

Выход: — 1000

Из мясных или рыбных костей варят бульон с добавлением кореньев и лука. Готовый бульон процеживают и обезжирают.

В горячий бульон кладут предварительно размоченный в холодной воде желатин и размешивают до полного растворения, добавляют соль, лавровый лист, уксус и вводят половину яичных белков, смешанных с пятикратным количеством холодного бульона, размешивают, доводят до кипения, добавляют остальные белки и вновь доводят до кипения. Готовое желе процеживают.

Салатная заправка

		Брутто	Нетто
Масло растительное	.	350	350
Уксус 3%-ный	.	650	650
Сахар	.	45	45
Перец молотый	.	2	2
Соль	.	20	20
Выход:		—	1000

Охлажденное масло растительное, уксус, соль, сахар, перец соединяют и взбивают перед заправкой салатов из овощей, а также овощных гарниров к мясным и рыбным холодным блюдам и закускам.

Заправка горчичная

		Брутто	Нетто
Масло растительное	.	300	300
Яйца (желтки)	3 шт.	45	
Горчица столовая	.	50	50
Уксус 3%-ный	.	65	65
Соль	.	20	20
Сахар	.	50	50
Перец молотый	.	1	1
Выход:		—	1000

Яичные желтки растирают с горчицей, солью, сахаром, перцем, добавляя порциями охлажденное растительное масло, разводят уксусом и процеживают. Используют для сельди.

Таблица 2

**Приготовление 1 л столовых растворов
уксусной кислоты из уксусной эссенции
(80%) и 9%-ного уксуса:**

	Уксусная эссенция, мл	Вода, мл	Уксус 9%	Вода, мл
Уксус 2%-ный	25	975	220	780
Уксус 3%-ный	35	965	335	665
Уксус 4%-ный	50	950	445	555

Выход: — 1000 — 1000

Столовая горчица

		Брутто	Нетто
Горчица сухая (порошок)	.	290	290
Вода	.	490	490
Уксус 9%-ный	:	200	200
Сахар	.	45	45
Масло растительное	.	25	25
Соль	.	35	35
Корица	:	0,1	0,1
Гвоздика	:	0,1	0,1

Выход: — 1000

Горчичный порошок, протертый через сито, заливают отваром, приготовленным из воды, соли, корицы, гвоздики, лаврового листа и сахара, тщательно растирают. На вторые сутки в горчицу добавляют остаток отвара, растительное масло и выдерживают 1—2 суток, периодически размешивая.

БЛЮДА И ГАРНИРЫ ИЗ ОВОЩЕЙ

Овощные блюда являются для организма источником витаминов, углеводов, минеральных солей. Овощные блюда способствуют поддержанию кислотно-щелочного равновесия в организме. В настоящее время выяснено, что в капустном соке содержатся вещества, обладающие противоязвенным действием. Эти вещества содержатся также в зелени петрушки, салата, моркови,

спаржи. Блюда из зеленых овощей — зеленые стручки бобовых, салат, зеленый лук, петрушка, шпинат и др.— содержат вещества, благоприятно действующие на стенки сосудов,— укрепляют их и делают более эластичными,— а также вещества, обладающие антисклеротическим действием.

Сладкий болгарский перец — общепризнанный витаминный продукт. 30—50 г его в свежем виде достаточно, чтобы обеспечить суточную потребность человека в витамине С.

Необходимо помнить, что длительная тепловая обработка отрицательно сказывается на пищевой ценности овощей, особенно снижается содержание витамина С. Для лучшей сохранности витамина С овощи при варке следует опускать в кипящую воду и варить в закрытой посуде.

Сушеные овощи перед варкой промывают, заливают водой и оставляют для набухания на 1—3 часа, затем варят в той же воде 20—30 минут. Так же подготавливают и варят грибы.

Свежемороженные овощи, не размораживая, кладут в кипящую воду.

Консервированные овощи прогревают вместе с отваром, а затем отвар сливают. Отвары овощей следует использовать для приготовления супов и соусов.

Готовые овощные блюда при отпуске посыпают мелко рубленной зеленью (2—3 г на порцию) или зеленым луком (5—10 г весом нетто на порцию).

К блюдам из картофеля можно подавать дополнительно свежие или соленые огурцы, помидоры, квашенную капусту, соленые или маринованные грибы, закусочные консервы (350—100 г весом нетто на порцию).

Требования, предъявляемые к блюдам из овощей

Овощи для жареных блюд должны быть нарезаны правильно, картофель без глазков, цвет жареных овощей — светло-коричневый. Картофельное пюре — пышное, однородной консистенции. Тушеная капуста — мягкая, сочная, кисло-сладкого вкуса, в меру остшая. У котлет и запеканок концентрация однородная,

поверхность — без трещин, с хрустящей светло-коричневой корочкой.

В нижеприведенных рецептурах норма закладки овощей установлена с учетом сезонности в приготовлении блюд.

Блюда из овощей следует изготавливать небольшими порциями и хранить не более 1 часа.

Картофель отварной

	Брутто	Нетто
Картофель	1320	990
или картофель молодой	1275	1020
Масло сливочное	45	45
Выход:	—	1000

Картофельное пюре

	Брутто	Нетто
Картофель	1127	845
Молоко	158	150
Масло сливочное	45	45

Выход: — 1000

Горячий отварной картофель протирают через протирочную машину, добавляют в 2—3 приема горячее кипяченое молоко и сливочное масло при непрерывном помешивании до получения пышной однородной массы. При отпуске укладывают на подогретую тарелку горкой, делают рисунок, поливают маслом.

Капуста отварная с маслом и соусом

	Брутто	Нетто
Капуста белокочанная	271	217
или белокочанная ранняя	294	235
или капуста цветная	370	222
(вес вареной капусты)	—	200
Масло сливочное	15	15
или соус молочный	—	75
или сметанный	—	—

Выход: с маслом — 215

со сметанным или молочным соусом — 275

Капуста тушеная

		Брутто	Нетто
Капуста свежая белокочанная . . .		1315	1050
или капуста квашеная . . .		1286	900
Сало топленое		45	45
Морковь		50	40
Лук репчатый		71	60
Петрушка (корень)		27	20
Томат-пюре		80	80
Уксус 3%-ный		30	30
Мука пшеничная		12	12
Сахар		30	30
Перец		0,2	0,2
<u>Лавровый лист</u>		0,1	0,1

Выход: — 1000

Нашинкованную соломкой капусту тушат с добавлением бульона, уксуса, жира, томата-пюре, затем — пассерованных кореньев и лука, лаврового листа, перца. В конце тушения заправляют пассерованной мукой, разведенной бульоном, солью и сахаром.

При тушении квашеной капусты уксуса не добавляют.

Картофель тушеный с луком и грибами

		Брутто	Нетто
Картофель		251	188
Кулинарный жир		15	15
Лук репчатый		36	30
Грибы белые свежие		50	38
или сушеные		13	13
Масло сливочное		5	5
Соус красный томатный		—	50
Перец горошком		0,05	0,05
<u>Лавровый лист</u>		0,02	0,02

Выход: — 220

Нарезанный кубиками картофель обжаривают, заливают красным или томатным соусом, добавляют жареные грибы, пассерованный лук, специи и тушат до готовности.

При отпуске поливают маслом и посыпают зеленью.

Рагу из овощей

		Брутто	Нетто
Картофель	.	67	50
Капуста белокочанная	.	38	30
Морковь	.	50	40
Репа или брюква	.	53	40
Петрушка (корень)	.	13	10
Тыква	.	43	30
или кабачки	.	45	30
Лук репчатый	.	36	30
Соус красный, или томатный, или сметанный	.	—	75
Чеснок	.	1	0,8
Кулинарный жир	.	10	10
Перец горошком	.	0,05	0,05
Лавровый лист	.	0,02	0,02
Масло сливочное	.	5	5

Выход: — 225

Нарезанный кубиками картофель обжаривают. Отдельно обжаривают лук, морковь, петрушку, репу или брюкву. Обжаренные овощи заливают томатным, сметанным или красным соусом и тушат 10—15 минут. Затем кладут нарезанные тыкву и кабачки, припущенную капусту, нарезанную шашками, специи и тушат еще 15—20 минут. Готовое рагу заправляют рубленым чесноком.

При отпуске поливают маслом, посыпают зеленью.

Картофель жареный

	Брутто	Нетто
Картофель	1932	1449
Кулинарный жир	100	100
или масло растительное	100	100

Выход: — 1000

Котлеты картофельные

	Брутто	Нетто
Картофель	287	215
Яйцо	1/7 шт.	6

		Брутто	Нетто
Сухари пшеничные		12	12
вес полуфабриката		—	225
Кулинарный жир или масло растительное		10	10
вес жареных котлет		—	200
Масло сливочное		10	10
или сметана		20	20
или соус грибной, сметанный		—	75
 Выход: с маслом		 —	 210
со сметаной		—	220
с соусом		—	275

Горячий отварной картофель протирают, добавляют яйца, соль, перемешивают и формуют котлеты или биточки по две штуки на порцию, панируя в муке или сухарях. Жарят основным способом.

Баклажаны, кабачки, тыква жареная

		Брутто	Нетто
Баклажаны		269	256
или кабачки		375	300
или тыква		357	250
Мука пшеничная		5	5
Масло растительное		12	12
Сметана		20	20
или соус молочный или сметанный		—	75
 Выход: со сметаной		 —	 220
с соусом		—	275

Молодые баклажаны нарезают кружочками, солят и оставляют на 10—15 минут для удаления горечи, затем обсушивают, панируют в муке и жарят до готовности. Кабачки и тыкву очищают от кожицы, нарезают кружочками или ломтиками, панируют в муке и жарят. При отпуске поливают сметаной или соусом молочным или сметанным.

**Рулет, запеканка картофельные
с овощами и грибами**

		Брутто	Нетто
Картофель		240	180
вес картофельной массы		—	175
Для фарша: капуста свежая		50/40	30
или квашеная		57/40	30
или грибы сушеные		15	30
Лук репчатый		24/20	10
Маргарин		10	10
вес фарша		—	40
Сухари		5	5
Сметана		5	5
вес полуфабриката		—	225
вес рулета или запеканки		—	200
Соус грибной, сметанный или томат-			
ный		—	75
или сметана		20	20
 Выход: с соусом		 —	 275
со сметаной		 —	 220

Для запекания картофельную массу (половину) кладут на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, укладывают фарш ровным слоем, закрывают оставшейся картофельной массой, смазывают сметаной, посыпают сухарями, сбрызгивают жиром и запекают.

Для фарша капусту шинкуют и обжаривают. Фарш заправляют солью, перцем, добавляют зелень петрушки или укропа (5 г весом нетто).

Рулет формуют с помощью салфетки и запекают так же, как запеканку.

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

Голубцы овощные

		Брутто	Нетто
Капуста белокочанная		190	152
 Для фарша:			
Грибы белые свежие		53/40	20
или грибы сушеные		10/20	20

		Брутто	Нетто
Морковь	.	28/22	15
Лук репчатый	:	36/30	15
Зелень петрушки	:	3	2
Маргарин	.	15	15
Рис	.	11	30
вес фарша	:	—	80
вес полуфабриката	:	—	220
Соус сметанный	.	—	100
Выход:		—	250

Утолщенные части листьев бланшированной капусты слегка отбивают, завертывают в них фарш, укладывают на противень, смазанный маслом, обжаривают, заливают сметанным соусом и запекают.

Для фарша пассерованные овощи, жареные грибы и зелень соединяют с отварным рисом, заправляют солью, перцем.

При отпуске поливают соусом или сметаной.

Перец, фаршированный овощами с рисом

		Брутто	Нетто
Перец овощной (сладкий)	.	187	140
Для фарша:			
Рис	.	14	38
Морковь	.	28/22	15
Лук репчатый	:	48/40	20
Помидоры свежие	.	56/48	30
Маргарин столовый	.	15	15
вес фарша	:	—	100
вес полуфабриката	:	—	240
Соус сметанный	.	—	75
Выход:		—	250

Подготовленный для фарширования перец бланшируют, заполняют фаршем, заливают соусом и запекают в жарочном шкафу до готовности.

При отпуске поливают соусом сметанным, или сметанным с томатом, или молочным.

Кабачки, фаршированные овощами

		Брутто	Нетто
Кабачки		249/167	150
<i>Для фарша:</i>			
Лук репчатый		36/30	15
Морковь		64/51	35
Петрушка (корень)		21/16	10
Томат-пюре		10	10
Лук зеленый		19/15	10
Маргарин столовый		20	20
Перец		0,02	0,02
Чеснок		3	2
вес фарша		—	75
Сыр голландский		5,4	5
вес полуфабриката		—	225
вес запеченных кабачков		—	200
Соус сметанный		—	75
или сметана		30	30
Выход: с соусом		—	275
со сметаной		—	230

Очищенные от **кожицы** кабачки разрезают поперек, удаляют семена с частью мякоти и отваривают до полуготовности в подсоленной воде, заполняют фаршем, укладывают на противень, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают. Затем заливают сметанным соусом или сметаной и доводят до кипения.

Для фарша капусту жарят. Морковь, петрушку и лук пассеруют. Овощи соединяют, добавляют пассерованный томат-пюре, слегка поджаренный зеленый лук, зелень, чеснок, перец и все хорошо прогревают.

БЛЮДА И ГАРНИРЫ ИЗ КРУП, БОБОВЫХ И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий являются для организма источником крахмала (в крупах — до 72%), белков (в бобовых — 18—25%), витаминов В₁, Р₂ и РР. Белки круп

в сочетании с белками продуктов животного происхождения дают полноценный аминокислотный комплекс. Особенно хорошо сочетается гречневая крупа с ливером, с молоком.

Требования, предъявляемые к блюдам из круп, бобовых и макаронных изделий

Каши должны быть без привкуса горечи, запаха сырости, затхлости, посторонних примесей. В рассыпчатых кашах зерна целые, легко отделяющиеся друг от друга, в вязких и жидких — частично или полностью разварившиеся. Котлеты и биточки — правильной формы, без трещин, с мягкими зернами, с хрустящей корочкой на поверхности. Отварные зерна гороха и фасоли должны быть мягкие, целые. Макаронные изделия — целые, неразварившиеся, эластичные, со вкусом и запахом, свойственным макаронам, без горечи и затхлости.

Блюда из различных круп готовят на воде, на цельном молоке или на молоке, разбавленном водой.

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

Рассыпчатые и вязкие каши подаются как самостоятельные блюда и как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

Норма гарнира для большинства блюд принята 200 г на порцию.

В таблице даны примерные нормы жидкости на 1 кг крупы для различных концентраций из наиболее распространенных круп. Нормы жидкости, указанные в таблице, рассчитаны для варки каш в котлах емкостью от 30 до 80 л. При уменьшении ёмкости котлов количество жидкости может быть увеличено, но не более чем на 5—10% для рассыпчатых каш и на 2—3% для вязких каш. При большой ёмкости котлов количество жидкости соответственно уменьшается. Количество жидкости определяется по таблице путем умножения указанного количества воды на количество взятой крупы.

Таблица 3

Норма жидкости и соли для варки каш на 1 кг крупы

Наименование каш	Вода, л	Соль, г	Привар, %	Выход, кг	Влажность, %
Гречневая:					
рассыпчатая	1,5	21	110	2,10	60
вязкая	3,2	40	300	4,00	79
Пшеничная:					
рассыпчатая	1,8	25	150	2,50	66
вязкая	3,2	40	300	4,00	79
жидкая	4,2	50	400	5,00	83
Рисовая:					
рассыпчатая	2,1	28	180	2,80	70
вязкая	3,7	45	350	4,50	81
жидкая	5,7	65	550	6,50	87
Перловая:					
рассыпчатая	2,4	30	200	3,00	72
вязкая	3,7	45	350	4,50	81
Ячневая:					
рассыпчатая	2,4	30	200	3,00	72
вязкая	3,7	45	350	4,50	81
Овсяная «Геркулес»:					
вязкая	3,7	45	350	4,50	81
жидкая	5,7	65	550	6,50	87
Манная:					
вязкая	3,7	45	350	4,50	81
жидкая	5,7	65	550	6,50	87
Пшеничная:					
рассыпчатая	1,8	25	150	2,50	66
вязкая	3,2	40	300	4,00	79
жидкая	4,2	50	400	5,0	83
Кукурузная:					
рассыпчатая	2,4	30	200	3,00	72
вязкая	2,7	35	250	3,50	76
жидкая	4,2	50	400	5,00	83

Перед варкой каши крупу просевивают, перебирают и промывают. При промывании крупу заливают водой, меняя ее 2—3 раза. Рис, пшено и перловую крупу сначала промывают теплой водой, а затем горячей водой.

Не промывают только крупы манную, гречневую, мелкую полтавскую, ячневую и геркулес.

При варке небольшого количества (2—3 кг крупы) ячневую и гречневую крупу можно также промывать.

Гречневую крупу обжаривают в жарочном шкафу на противне слоем не более 4 см, при температуре 110—120°С, периодически помешивая. Влажность крупы при этом уменьшается примерно на 10%. Кашу из поджаренной крупы варят 1,5—2 часа, а из неподжаренной крупы — 4,5 часа.

Каша гречневая, рассыпчатая

	Брутто	Нетто
Крупа гречневая . . .	96	96
Вода . . .	145	145
вес каши . . .	—	200
Маргарин столовый . . .	15	15
или масло сливочное . . .	15	15
или сахар . . .	20	20
или молоко . . .	200	190
Выход: с маслом . . .	—	215
с сахаром . . .	—	220
с молоком . . .	—	390

Подготовленную крупу всыпают в кипящую подсоленную воду. Всплывшие подгорелые зерна, чешуйки удаляют шумовкой. Варят до загустения при помешивании, затем посуду закрывают крышкой и доводят до готовности.

При варке в наплиточных котлах и кастрюлях кашу для упревания ставят в жарочный шкаф.

В пароварочном котле после набухания крупы нагрев уменьшается и продолжают варку еще 30 минут, затем котел выключают и доводят кашу до готовности.

В готовой рассыпчатой каше зерна должны быть полностью набухшими, хорошо проваренными, сохранившими форму и легко отделяющимися друг от друга.

При отпуске горячую кашу кладут на тарелку горкой, поливают маслом или посыпают сахаром. Горячее кипяченое молоко подают в стакане или вместе с кашей в глубокой тарелке.

Каша пшеничная или пшеничная рассыпчатая

		Брутто	Нетто
Крупа пшеничная или пшеничная		80	80
Вода		146	146
вес каши		—	200
Маргарин столовый		15	15
или масло сливочное		20	20
или сахар		200	190
или молоко			
Выход: с маслом		—	215
с сахаром		—	220
с молоком		—	390

Варят кашу так же, как и гречневую рассыпчатую. Управление каши длится 1,5—2 часа. Пшеничную кашу можно также варить сливным способом. При этом пшено всыпают в большое количество подсоленной воды (5—6 л, 50—60 г соли на 1 кг сухого пшена) и варят при помешивании 5—10 минут, затем лишнюю воду сливают и доводят кашу до готовности. Подают кашу так же, как гречневую.

Запеканка рисовая, манная, пшеничная, пшеничная

		Брутто	Нетто
Рис или манная крупа		45	45
Вода		65	65
Молоко		100	100
пшеничная или пшеничная крупа		50	50
Вода		60	60
Молоко		100	100
Сахар		10	10
Яйцо		1/4 шт.	10
Изюм		11	10
Маргарин столовый		3	3
Сухари пшеничные		4	4
Сметана		3	3
вес полуфабриката		—	225
вес готовой запеканки		—	200
Сметана		30	30
или масло сливочное		10	10
Выход: со сметаной		—	230
с маслом		—	210

В охлажденную вязкую кашу добавляют яйца, сахар, изюм, жир и перемешивают. Подготовленную массу выкладывают на противень, смазанный маслом, посыпанный сухарями, смазывают яйцом со сметаной и запекают до образования золотистой корочки.

Готовую запеканку нарезают на порции и подают со сметаной, или маслом, или со сладким фруктово-ягодным соусом.

Блюда из бобовых. Бобовые перебирают, промывают и замачивают (кроме лущеного гороха) в холодной воде для набухания на 5—8 часов.

В летний период бобовые лучше варить, не замачивая, во избежание закисания, что ухудшает вкусовые качества блюда и замедляет процесс варки.

Для варки бобовых заливают свежей холодной водой (2,5 л на 1 кг бобовых) и варят при слабом кипении до готовности. Варку бобовых можно ускорить, заливая их кипяченой водой.

Для улучшения вкуса бобовых при варке можно добавить нарезанные мелкими кубиками морковь, петрушку, сельдерей и лук.

Готовые бобы заправляют солью, оставляя их в отваре на 15—20 минут. Затем откидывают на дуршлаг или решето.

Выход составляет 2,1 кг из 1 кг сухих бобовых.

Бобовые с маслом

		Брутто	Нетто
Фасоль, или горох, или чечевица, или чина, или нут	97	96
вес вареных бобовых	: : :	—	200
<u>Масло сливочное</u>	15	15
Выход:		—	215

Отварные бобовые кладут на подогретую тарелку горкой, поливают маслом, можно посыпать зеленью (3 г на порцию). Их можно подавать также в качестве гарнира, 150 или 200 г на порцию.

Бобовые с салом и луком

		Брутто	Нетто
Фасоль, или горох, или чечевица, или чина, или нут		97	96
вес вареных бобовых		—	200
Лук репчатый		30	25
Сало свиное		20	20

Выход: — 230

Сало или шпиг нарезают мелкими кубиками, обжаривают, добавляют мелко нарезанный лук, пассеруют и смешивают с горячими отварными бобовыми. При отпуске можно посыпать зеленью.

Бобовые с копченой грудинкой или корейкой

		Брутто	Нетто
Фасоль, или горох, или чечевица, вес вареных бобовых		73	72
Грудинка копченая		—	150
или корейка копченая		27	20
Лук репчатый		26	20
Сало свиное		36	30
вес пассерованного лука с жиром		15	15
Соус (красный или томатный)		—	25
Чеснок		—	30
		0,5	0,5

Выход: — 225

Грудинку или корейку варят и нарезают мелкими кубиками. Лук шинкуют и пассеруют. Подготовленную грудинку и лук заливают красным мясным или томатным соусом, добавляют чеснок, растертый с солью, кипятят 10 минут, смешивают с отварными бобовыми и доводят до кипения. При отпуске посыпают зеленью.

Пюре из бобовых с жиром

		Брутто	Нетто
Фасоль, или горох, или чечевица, или чина, или нут		76	75
вес пюре		—	150
Маргарин или масло сливочное		15	15

Выход: — 165

Отварные горячие бобовые пропускают через протирочную машину или мясорубку, добавляют соль и масло.

При отпуске поливают маслом и посыпают зеленью.

Пюре из бобовых можно подавать также с пассерованным луком и шпиком или с копченой грудинкой или корейкой.

Блюда из макаронных изделий. Макароны, лапшу, вермишель и другие макаронные изделия перед варкой просматривают и закладывают в кипящую воду (6 л на 1 кг, 50 г соли). Макароны варят 20—30, лапшу 15—20, вермишель 10—12 минут.

При варке макаронные изделия увеличиваются в весе в 2,5—3 раза.

Готовые макаронные изделия откладывают на дуршлаг, дают воде стечь и заправляют растопленным маслом.

Отварные макаронные изделия подают как самостоятельные блюда и в качестве гарнира к мясным блюдам.

Для приготовления запеченных блюд макароны варят в малом количестве воды (1,2 л воды и 30 г соли на 1 кг), не откладывая. После загустения добавляют жир и доводят до готовности при слабом нагреве.

Макароны или лапша с маслом или сметаной

	Брутто	Нетто
Макароны или лапша	70	70
вес отварных макарон или лапши	—	200
Масло сливочное или маргарин	15	15
или сметана	30	30
или масло сливочное	5	5
Выход: с маслом со сметаной	—	215
	—	215

Макароны или лапшу отваривают, заправляют маслом (5 г), кладут на подогретую тарелку горкой и поливают маслом или сметаной.

Макароны с сыром

		Брутто	Нетто
Макароны		70	70
вес отварных макарон		—	200
Сыр голландский		22	20
или брызга		42	40
Масло сливочное		10	10

Выход: с сыром — 230
с брызгой — 250

		Брутто	Нетто
Лапша или вермишель		72	72
Вода		150	150
Творог		101	100
Яйца	1/4 шт.		10
Сахар		10	10
Маргарин столовый		5	5
Сметана		5	5
Сухари		5	5
вес полуфабриката		—	350
вес готового лапшевника		—	300
Масло сливочное		10	10
или сметана		30	30

~~Нет~~ Выход: с маслом — 310
со сметаной — 330

Лапшу или вермишель варят, не откидывая, смешивают с протертым творогом, сырьими яйцами, солью, сахаром, выкладывают на противень, смазанный жиром, посыпанный сухарями, сверху смазывают сметаной, сбрызгивают жиром и запекают.

Подают лапшевник с маслом или сметаной.

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА

Блюда из яиц и творога обладают высокой пищевой и биологической ценностью. Белковые вещества яиц содержат весь комплекс аминокислот, необходимый человеку. Особенно велика биологическая ценность жира, содержащегося в желтке яиц.

Творог является концентратом молочных белков. Творожные блюда — важнейшие источники солей кальция, фосфора и др. минеральных веществ.

Важную роль в питании человека играет молочный жир, содержащийся в твороге.

Яичница глазунья со шпиком, колбасой или сосисками

		Брутто	Нетто
Яйца	•	2 шт.	80
Шпик	•	35	34
или колбаса вареная	•	45	44
или сосиски	•	45	44
Маргарин столовый	•	13	13
<hr/>			
Выход: со шпиком		—	100
с колбасой		—	114
с сосисками		—	100

Шпик, колбасу или сосиски нарезают ломтиками, обжаривают, выпускают яйца так, чтобы не нарушилась оболочка желтка, и жарят до тех пор, пока белок не свернется. При отпуске посыпают зеленью.

Омлет натуральный

		Брутто	Нетто
Яйцо	•	3 шт.	120
или меланж	•	120	120
Вода или молоко	•	45	45
Масло сливочное	•	15	15
<hr/>			
Выход:		—	165

Яйца или меланж соединяют с молоком или водой и солью, хорошо размешивают, выливают на сковородку или противень с растопленным маслом и, помешивая, жарят несколько минут на плите, затем ставят в жарочный шкаф.

При отпуске поливают растопленным маслом.

Омлет можно приготовить также со шпиком (39 г на порцию) или с луком зеленым (19 г) или репчатым (24 г).

Омлет из яичного порошка

		Брутто	Нетто
Яичный порошок	.	30	30
Вода	.	80	80
Молоко	.	25	25
Маргарин столовый	.	5	5
вес омлета	.	—	120
Масло сливочное	.	5	5

Выход: — 125

Сырники из творога

		Брутто	Нетто
Творог	.	141	140
Мука пшеничная	.	23	23
Сахар	.	15	15
Яйцо	.	1/5 шт.	8
вес полуфабриката	.	—	175
Маргарин столовый или масло топленое	.	5	5
Вес готовых сырников	.	—	150
Сметана	.	20	20
или сметана	.	15	25
и сахар	.	10	25
или соус молочный и др.	.	—	75

Выход: со сметаной — 170
со сметаной и сахаром — 175
с соусом — 225

Протертый творог соединяют с сахаром, солью, мукой (2/3), ванилином (0,02 на порцию), сырыми яйцами, хорошо вымешивают, делят на порции, панируют в муке, придавая круглую приплюснутую форму. Жарят до образования золотистой корочки, доводят до готовности в жарочном шкафу 5—7 мин.

Подают по 2—3 на порцию со сметаной, сметаной и сахаром или фруктово-ягодным, молочным, сметанным соусом.

Сырники можно готовить с морковью (50 г на порцию) и с картофелем (113 г на порцию весом брутто). При этом очищенную морковь пропускают через мясорубку или протирочную машину, пропускают с маслом и проваривают с манной крупой (5 г на порцию), затем охлажденную массу смешивают с протертым творогом.

Запеканка из творога

		Брутто	Нетто
Творог	.	136	135
Крупа манная	.	10	10
или мука пшеничная	.	12	12
Сахар	.	15	15
Маргарин столовый	.	5	5
Сметана	.	5	5
Яйцо (для смазки)	.	1/10 шт.	4
Сухари	.	5	5
вес готовой запеканки	.	—	150
Сметана	.	30	30
Выход со сметаной		—	180

Протертый творог перемешивают с манной крупой или пшеничной мукой, сахаром, солью, выкладывают слоем 3—4 см на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или форму, смазывают яйцом, взбитым со сметаной, и запекают в жарочном шкафу.

Готовую запеканку нарезают на порции и подают со сметаной или фруктово-ягодным соусом.

Вареники ленивые

		Брутто	Нетто
Творог	.	146	145
Мука пшеничная	.	20	20
Яйцо	.	1/4 шт.	10
Сахар	.	10	10
Масло сливочное	.	10	10
или сметана	.	30	30
Выход: с маслом		—	205
со сметаной		—	225

Протертый творог перемешивают с мукой, сахаром, яйцами, солью. Массу раскатывают жгутиком и нарезают поперек или пластом и нарезают ромбиками. Варят в подсоленной воде 4—5 минут.

Отпускают с маслом или сметаной.

ГОРЯЧИЕ РЫБНЫЕ БЛЮДА

Благодаря высоким пищевым и вкусовым качествам рыбные блюда занимают одно из основных мест в питании.

Ценность их определяется в первую очередь наличием в них полноценных белков, содержащих жизненно необходимые для человека аминокислоты. Важное значение имеют также содержащиеся в рыбных блюдах жиры, витамины, минеральные вещества. Рыба легко усваивается организмом и тем выгодно отличается от говядины, телятины и других продуктов. Поэтому целесообразно заменять мясные блюда в меню ужина блюдами из отварной нежирной рыбы.

Мороженую рыбу размораживают перед разделкой в холодной воде или на воздухе при комнатной температуре. Воды берут из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для уменьшения потерь минеральных солей в воду добавляют соль (7—10 г на 1 л). Продолжительность размораживания рыбы в воде от 2 до 4 часов.

Размороженную рыбу необходимо немедленно направлять на дальнейшую разделку. Хранение такой рыбы не допускается.

Мороженое филе, выпускаемое промышленностью, оттаивают на воздухе при комнатной температуре. Размороженное филе нельзя подвергать механическим воздействиям (ударам, сдавливанию, изгибу), так как они влекут за собой вытекание сока, ухудшение вкусовых качеств изделий.

Разделка рыбы в основном состоит из следующих операций: удаления чешуи, жучков или кожи, потрошения, промывания и нарезки рыбы на порции.

Требования, предъявляемые к рыбным блюдам

Во всех блюдах куски рыбы должны быть цельными, определенной формы, поверхность кусков не заветрившаяся, в жареных блюдах цвет корочки светло-коричневый, вкус и запах, свойственные рыбе.

В изделиях из котлетной массы — масса однородная, изделия сочные, рыхлые с хрустящей корочкой, поверхность без трещин.

Выход готовой рыбы для большинства блюд — 75—100—125 г, гарнира — 150—200, соуса — 50—75—100 г.

Рыба (филе) отварная с соусом

	Брутто	Нетто
Амур	255	125
или горбуша, или кета, или чавыча	200	122
или щука (кроме морской)	136	116
Мука пшеничная	6	6
Масло растительное или сало растительное	6	6
Вес готовой рыбы	—	100
Гарнир: картофель отварной или жареный	—	200
соус томатный или сметанный	—	75
или масло сливочное	7	7
Выход: с соусом —	375	
с маслом —	307	

Рыбу разделяют на филе с кожей и реберными костями, нарезают на порционные куски, посыпают солью и перцем, панируют в муке, кладут на сковороду или противень с разогретым жиром и жарят с двух сторон до образования золотистой корочки, затем доводят до готовности в жарочном шкафу.

Подают рыбку жареную с картофелем отварным, картофельным пюре, жареным картофелем, поливают маслом или подливают соус томатный или сметанный, посыпают зеленью петрушкой или украшают веточкой зелени. Дополнительно гарнируют помидорами или огурцами свежими, солеными или маринованными.

Рыба жареная с луком по-ленинградски

	Брутто	Нетто
Треска	155	119
или рыба-капитан	135	127
или окунь морской	163	119
или серебристый хек	211	116
или судак	211	116
или амур	243	119
Из полуфабрикатов:		
Треска	135	119
или рыба-капитан	144	127
или окунь морской	137	119
или судак	138	116
или амур	138	119

	Брутто	Нетто
Мука пшеничная	6	6
Масло растительное	6	6
вес готовой рыбы	—	100
Лук репчатый	123	103
Мука пшеничная	2	2
Масло растительное	5	5
вес жареного лука	—	35
<u>Гарнир — картофель жареный</u>	<u>—</u>	<u>150</u>
	—	255

Выход:

Рыбу разделяют на филе с кожей и реберными костями, нарезают на порционные куски, посыпают солью, перцем, паникуют в муке и жарят основным способом. Лук репчатый очищают, моют, нарезают кольцами, паникуют в муке и жарят во фритюре.

Подают на порционной сковороде или на тарелке, вокруг рыбьи кладут жареный картофель, нарезанный кружочками, а сверху лук фри, нарезанный кольцами.

Котлеты, биточки рыбные

	Брутто	Нетто
Судак	127	65
или щука	141	65
или сом (кроме океанического)	130	65
или треска	86	65
или окунь морской	93	65
Из полуфабрикатов:	84	65
судак	86	65
или щука (кроме морской)	76	65
или окунь морской	75	65
или треска	71	65
или филе судака, сома, щуки	76	65
или филе трески	73	65
или филе окуня морского	18	18
Хлеб пшеничный	25	25
Молоко или вода	10	10
Сухари пшеничные	—	118
вес полуфабриката	—	
Кулинарный жир или масло растительное	8	8
вес готовых изделий	—	100

	Брутто	Нетто
Гарнир: картофельное пюре или гречневая каша	—	200
Соус томатный или сметанный	—	75
или масло сливочное	—	7
 Выход: с соусом	—	375
с маслом	—	307

Филе рыбы с кожей или без нее нарезают, пропускают через мясорубку вместе с размоченным в воде или молоке черствым пшеничным хлебом, добавляют соль, перец и тщательно перемешивают. В котлетную массу из нежирной рыбы добавляют свиной жир (сырец), пропущенный через мясорубку, или сливочное масло (50—100 г на 1 кг мякоти).

Котлетную массу делят на порции, формуют котлеты или биточки, панируют их в сухарях или в белой панировке. Жарят основным способом.

Подают с картофельным пюре или гречневой кашей и соусом томатным или сметанным.

Рыба, запеченная по-русски

	Брутто	Нетто
Сом	248	124
или судак	227	116
или амур	283	119
или окунь морской	170	119
или хек тихоокеанский (мерлуза)	248	119
или треска	157	119
или осетр	240	119
или севрюга	224	119
или белуга	236	119
Из полуфабрикатов:		
сом	144	127
или судак	151	116
или амур	151	119
или окунь морской	140	119
или треска	137	119
или осетр, севрюга, белуга	132	119
вес готовой рыбы	—	100
Картофель отварной	—	150
Соус белый	—	125

		Брутто	Нетто
Сухари		4	4
или сыр		5,4	5
Маргарин		11	11
Выход:		—	350

Нарезанное филе рыбы кладут на порционную сковороду или противень, смазанный маслом, посыпают солью, перцем, вокруг обкладывают кружочками отварного картофеля, заливают соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают жиром и запекают в жарочном шкафу при температуре 250—280° до образования румяной корочки. При отпуске поливают маслом, посыпают зеленью.

БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ

Мясные блюда являются источником белков, жиров, минеральных веществ, витаминов А, группы В и РР.

Для обогащения мясных блюд углеводами, минеральными солями и витаминами к ним подают овощные гарниры. Овощные гарниры, в отличие от мучных и крупы, богаты щелочными элементами и способствуют поддержанию кислотно-щелочного равновесия.

На суда мясо поступает, в основном, в мороженом виде. Мороженое мясо оттаивают в специальном помещении — дефростере — при постепенном повышении температуры от 0° до 8° С в течение 1,5—3 суток, в зависимости от вида мяса и величины туши или отруба или в холодильной камере с температурой 4—6° С в течение 2—3 суток.

Мороженое мясо можно также оттаивать в мясном цехе при температуре 16—18° С в течение 18—24 часов с последующей выдержкой в камере при температуре 2° С в течение суток.

Перед разделкой мясо обмывают чистой проточной водой (температура 20—30° С), затем холодной водой с температурой 12—15° С. Обсушивают мясо, укладывая на решетки, расположенные над моечными ваннами или подвешивая на крючья.

Разделка туш состоит из следующих операций: деление туш на части, обвалка частей, их жиловка и зачистка.

Из мяса, субпродуктов и птицы готовят разнообразный ассортимент вторых блюд. При изготовлении мясных блюд мясо и мясные продукты варят, жарят, тушат и запекают.

Норма расхода соли, специй и зелени на украшение блюда в рецептуре не указана.

Расход соли составляет 4 г, перца 0,01 и лаврового листа 0,02 г, зелени петрушки или укропа 4 г (нетто).

Требования, предъявляемые к мясным блюдам

В мясных блюдах куски мяса должны быть нарезаны попрек волокон, с сохраненной формой, сочными, в изделиях из котлетной массы консистенция должна быть однородной, хорошо промешанной, сочной, изделия определенной формы, поверхность их без трещин с сухой панировкой, цвет светло-коричневый, при изломе — серый, вкус и запах мяса, без привкуса и запаха хлеба.

Мясо отварное

	Брутто	Нетто
Говядина (покромка, лопатка, грудинка)	164	121
или баранина, козлятина	163	117
или свинина	145	125
Морковь	4	3
Лук репчатый	4	3
Петрушка	3	2
вес вареного мяса	—	75
Гарниры: картофель отварной припущенные овощи	—	200
Соус белый, луковый, сметанный с хреном	—	75
Выход: с соусом	—	350

Говядину, баранину, козлятину или свинину нарезают кусками не более 2 кг. С внутренней стороны грудинки делают надрезы пленки вдоль ребер для облегчения удаления костей после

варки. Мякоть лопатки свертывают рулетом и связывают шпагатом.

Подготовленное мясо заливают горячей водой (1—1,5 л на 1 кг). Для ароматизации мяса в процессе варки кладут ароматические коренья и лук, а за 15—20 минут до готовности кладут специи.

Готовое мясо нарезают поперек волокон по 1—2 куска на порцию и хранят до отпуска в горячем бульоне. Отварное мясо подают с рассыпчатыми кашами, отварным картофелем, картофельным пюре, припущенными овощами, морковью с зеленым горошком в молочном соусе, капустой тушеной. Рис рекомендуется подавать к бааранине отварной, а капусту тушеную — к свинине.

При отпуске мясо поливают соусом белым, луковым сметанным с хреном или мясным бульбоном и маслом сливочным. Дополнительно можно гарнировать огурцами или помидорами свежими, солеными или маринованными.

Язык отварной

		Брутто	Нетто
Язык говяжий	· · · · ·	126	126
или баараний	· · · · ·	143	143
или свиной, или телячий	· · · · ·	127	127
Морковь	· · · · ·	4	3
Лук репчатый	· · · · ·	4	3
Петрушка	· · · · ·	3	2
вес вареного языка	· · · · ·	—	75
Гарнир: картофельное пюре, зеленый горошек	· · · · ·	—	200
Соус красный, белый или сметанный с хреном	· · · · ·	—	75
Выход:		—	350

Язык зачищают и тщательно моют, заливают холодной водой, доводят до кипения и варят с добавлением ароматических кореньев, лука и специй до готовности. Готовые языки перекладывают из бульона в холодную воду и снимают кожу.

Очищенные языки нарезают на порции по 2—4 кусочка, заливают горячим подсоленным бульоном и доводят до кипения,

Подают язык отварной с картофельным пюре, отварными овощами, морковью с зеленым горошком в молочном соусе, зеленым горошком и соусами красным, белым или сметанным с хреном, томатным.

Мясо, шпигованное овощами

	Брутто	Нетто
Говядина (боковая и наружная части задней ноги)	169	125
или баранина, козлятина (лопатка)	165	119
или свинина (лопатка, шея)	128	110
Морковь	28	22
Петрушка	20	15
Лук репчатый	14	12
Сало топленое	7	7
Томат-пюре	15	15
Мука пшеничная	5	5
Чеснок (для баранины, козлятины)	1,5	1,2
вес тушеного мяса	—	75
вес соуса	—	100
Гарнир: отварные макароны	—	200
или пюре картофельное	—	200
Выход:	—	375

Крупные куски мяса шпигуют вдоль волокон морковью и петрушкой, нарезанными брусками, обжаривают и тушат до готовности, затем ставят в жарочный шкаф на 5—10 минут для образования корочки.

Готовое мясо нарезают поперек волокон на порции по 1—2 куска и подают с отварными макаронами, картофельным пюре или отварным картофелем, рассыпчатыми кашами.

Говядина тушеная с черносливом

	Брутто	Нетто
Говядина (боковая и наружная части задней ноги)	169	125
Сало топленое	7	7
Лук репчатый	24	20
Томат-пюре	15	15

	Брутто	Нетто
Чернослив	30	30
Спекции	—	—
вес тушеного мяса	—	75
вес соуса	—	100
Гарнир: отварные макароны, или отварные овощи, или каша греч- невая	—	200

Выход: — 375

Мясо нарезают поперек волокон по два куска на порцию, отбивают, обжаривают, добавляют пассерованный лук и томат-пюре, заливают бульоном или водой и тушат при слабом кипении около часа. Затем кладут промытый чернослив и тушат до готовности.

Подают с отварными макаронами, отварным картофелем, отварными овощами или гречневой кашей и поливают соусом, в котором мясо тушилось.

Гуляш

	Брутто	Нетто
Говядина (покромка, лопатка) или свинина (лопатка, шея) . . .	161	119
Лук репчатый	128	110
Томат-пюре	24	20
Сало топленое	15	15
Мука пшеничная	7	7
вес тушеного мяса	5	5
вес соуса	—	75
Гарнир: рассыпчатые каши и др. . .	—	100
	—	200

Выход: — 375

Мясо зачищают, нарезают кубиками по 3—5 кусочков на порцию весом по 20—30 г, обжаривают до образования корочки, укладывают в сотейник, заливают горячим бульоном или водой, добавляют пассерованный томат-пюре и тушат почти до готовности.

На бульоне после тушения мяса готовят соус, добавляют пассерованный лук, соль, перец, лавровый лист. Приготовленным со-

усом заливают мясо и продолжают тушение, добавляя сметану (15—20 г на порцию). Можно заправить чесноком.

Подают с рассыпчатыми кашами, отварными макаронами, картофельным пюре, отварными овощами.

Жаркое по-домашнему

	Брутто	Нетто
Говядина (боковая и наружная ча- сти задней ноги)	161	119
или свинина (лопатка, шея)	128	110
Картофель	253	190
Лук репчатый	30	25
Сало топленое	12	12
Томат-пюре	15	15
вес тушеного мяса	—	75
вес гарнира и соуса	—	250
 Выход:	 —	 325

Мясо нарезают по 2—3 куска на порцию весом по 30—40 г и обжаривают до образования румяной корочки, кладут в кастрюлю слоями вперемежку с обжаренным картофелем и луком, нарезанными дольками. Добавляют томат-пюре, лавровый лист, соль, перец, заливают бульоном так, чтобы продукты были им покрыты, и тушат до готовности.

Подают жаркое в глубоком порционном блюде, посыпают зеленью. Жаркое по-домашнему можно готовить без томата.

Рагу из баранины

	Брутто	Нетто
Баранина (грудинка, шейная часть)	143	129
Сало топленое	12	12
Картофель	193	145
Морковь	25	20
Репа	27	20
Петрушка	13	10
Лук репчатый	30	25
Томат-пюре	15	15
Мука пшеничная	3	3
вес готовой баранины	—	90
вес овощей и соуса	—	250
 Выход:	 —	 340

Грудинку и шейную часть нарезают на кусочки весом 20—30 г, обжаривают, заливают горячим бульоном или водой так, чтобы мясо было покрыто, добавляют томат-пюре и тушат 30—40 минут.

На бульоне после тушения мяса готовят красный соус, заливают им мясо, добавляют обжаренный картофель, морковь, репу, петрушку, лук и тушат еще 15—20 минут. Кроме указанных в рецептуре овощей в рагу можно добавить кабачки, баклажаны, сладкий стручковый перец, помидоры, фасоль, соответственно уменьшив норму картофеля, моркови, репы.

Подают рагу в глубоком порционном блюде, посыпают зеленью.

При изготовлении рагу гарнир можно приготовить отдельно.

	Азу	Брутто	Нетто
Говядина (боковая и наружная ча- сти задней ноги)	161	119
Сало топленое	12	12
Томат-пюре	15	15
Лук репчатый	30	25
Мука пшеничная	5	5
Огурцы соленые	35	30
Картофель	267	200
Чеснок	1	0,8
вес тушеного мяса	—	75
вес гарнира	—	250
Выход:		—	325

Мясо нарезают брусками весом 10—15 г, обжаривают, заливают горячим бульоном так, чтобы мясо было покрыто им, добавляют пассерованный лук, томат-пюре и тушат на слабом огне до готовности. На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, кладут очищенные, нарезанные ромбиками, бланшированные огурцы, рубленый чеснок, перец, соль, лавровый лист.

Соусом заливают мясо, добавляют жареный картофель, нарезанный кубиками, и тушат 15—20 минут.

Гарнир можно приготовить отдельно.

Подают азу в глубоком порционном блюде вместе с соусом и гарниром. При отпуске посыпают зеленью.

**Свинина, колбасные изделия,
тушенные с капустой**

	Брутто	Нетто
Свинина (лопатка, шея, грудинка)	128	110
или окорок копчено-вареный . . .	109	83
или грудинка копченая . . .	101	101
или корейка копченая . . .	99	99
или колбаса вареная . . .	86	83
Сало топленое . . .	7	7
вес обжаренных продуктов . . .	—	75
капуста тушеная . . .	—	200

Выход: — 275

Свинину или колбасу нарезают мелкими кубиками, обжаривают, соединяют с тушеной капустой за 15—20 минут до готовности.

Отпускают в глубоком порционном блюде или на тарелке горкой, посыпают зеленью.

Мясо, жаренное крупным куском

	Брутто	Нетто
Говядина (вырезка — толстый, тонкие края) — постная . . .	155	115
или говядина (верхний и внутренний куски задней части) . . .	155	115
или баранина или козлятина . . .		
(лопатка, корейка, окорок, грудинка)	165	119
или свинина (окорок, грудинка, корейка, лопатка) . . .	128	110
Сало топленое	3	3
вес жареной говядины, баранины, козлятины, свинины . . .	—	75
Гарнир: картофель жареный или сложный овощной	—	200
Мясной сок	—	75

Выход: — 350

Мясо нарезают кусками весом 1—2 кг, посыпают солью, перцем, укладывают на противень, поливают жиром и жарят в жарочном шкафу при температуре 200—250°, периодически поливая выделяющимся соком и жиром. После образования корочки мясо жарят при температуре 150° до готовности.

Готовое мясо нарезают поперек волокон на порции по 2—3 куска. Подают с картофелем жареным или сложным овощным гарниром: свинину — с тушеной капустой, гречневой кашей; баранину — с бобовыми. Поливают мясо при отпуске мясным соком, дополнительно гарнируют помидорами или огурцами свежими, солеными или маринованными, украшают зеленью.

Бифштекс

	Брутто	Нетто
Говядина (вырезка)	161	119
Сало топленое	7	7
вес жареного бифштекса	—	75
Гарнир: картофель жареный	—	150
Хрен (корень)	15	10
Выход:	—	135

Филейную вырезку зачищают от пленки и нарезают бифштесы из утолщенной части по одному куску на порцию. Куски мяса слегка отбивают, посыпают солью, перцем и жарят на сковороде с жиром, нагретым до температуры 170—180°. Жарят до образования коричневой корочки 7—15 минут в зависимости от степени требуемого прожаривания.

Подают бифштекс с картофелем жареным и строганым хреном или сложным овощным гарниром. Дополнительно гарнируют помидорами или огурцами, поливают мясным соком и маслом.

Бифштекс можно подавать с яйцом и с луком. При отпуске в первом случае сверху на бифштекс кладут яичницу глазунью из одного яйца, во втором — лук фри.

Антрекот натуральный

	Брутто	Нетто
Говядина (толстый и тонкий края)	161	119
Сало топленое	7	7
вес жареной говядины	—	75

		Брутто	Нетто
Гарнир: картофель жареный		—	150
Хрен (корень)		15	10

Выход: — 235

Антрекот нарезают из толстого или тонкого краев по одному куску на порцию, отбивают, посыпают солью, перцем и жарят на сковороде с сильно нагретым жиром.

Подают так же, как бифштекс.

Беф-строганов

		Брутто	Нетто
Говядина (вырезка, толстый и тонкий края, верхний и внутренний куски заднеголовой части)		161	119
Маргарин столовый		10	10
Лук репчатый		43	36
Мука пшеничная		5	5
Сметана		30	30
Соус «Южный»		4	4
Томат-пюре		15	15
вес жареной говядины		—	75
вес соуса		—	75
Гарнир: картофель жареный		—	200

Выход: — 350

Мясо на беф-строганов нарезают брусочками длиной 3—4 см из вырезки, толстого и тонкого краев, верхнего и внутреннего кусков заднеголовой части, а также из обрезков, получающихся после нарезки порционных кусков из указанных частей. Мясо обжаривают, посыпают перцем, добавляют пассерованный лук, соус «Южный», заливают сметанным соусом и доводят до кипения.

Подают на порционной сковороде, отдельно на блюде гарнир — картофель жареный или сложный овощной.

Можно подать на тарелке, рядом уложить гарнир, украсить зеленью.

Поджарка

	Брутто	Нетто
Говядина (толстый, тонкий края, верхний и внутренний куски заднеголовой части)	161	119
или свинина (окорок, корейка)	128	110
Лук репчатый	36	30
Томат-пюре	15	15
Сало топленое	10	10
вес жареного мяса	—	75
вес соуса	—	25
<u>Гарнир: жареный картофель</u>	<u>—</u>	<u>150</u>

Выход: — 250

Мясо нарезают мелкими кусками весом 10—15 г, жарят до готовности, добавляют нацинкованный пассерованный репчатый лук, томат-пюре и еще жарят 2—3 минуты.

Подают с рассыпчатыми кашиами, отварными макаронами, жареным картофелем.

Шашлык из баранины или свинины

	Брутто	Нетто
Баранина, козлятина (корейка, окорок)	165	119
или свинина (корейка, окорок)	128	110
Лук репчатый	24	20
Уксус 3%-ный	10	10
Сало топленое	7	7
вес жареного шашлыка	—	75
<u>Гарнир: рис</u>	<u>—</u>	<u>150</u>
Лук репчатый	60	50
Соус «Южный»	10	10

Выход: — 285

Мясо для шашлыка зачищают от пленки, нарезают кубиками по 30—40 г (4—5 кусочков на порцию), слегка отбивают, посыпают солью, перцем, рубленым репчатым луком, сбрызгивают лимонным соком, кислотой или уксусом, перемешивают и ставят для маринования в холодное место на 4—6 часов. Подготовленное мясо надевают на шпажку и жарят.

Подают с репчатым луком, нарезанным кольцами и припущенными рисом.

Шашлык можно гарнировать одним луком, а также помидорами и лимоном.

Норма соуса может быть увеличена до 50 г.

Эскалоп натуральный

		Брутто	Нетто
Свинина (корейка)	.	128	110
Сало топленое	.	7	7
вес жареного эскалопа	.	—	75
Гарнir: картофель жареный или отварной, сложный гарнir	.	—	200
Выход:		—	275

Эскалоп нарезают из почечной части корейки по 2 куска на порцию, слегка отбивают, посыпают солью, перцем и жарят с двух сторон до образования золотистой корочки.

Подают с картофелем отварным или жареным, сложным гарниром, поливают мясным соком и маслом сливочным.

Колбаса, жаренная по-ленинградски

		Брутто	Нетто
Колбаса вареная	.	86	83
Мука пшеничная	.	4	4
Яйцо	.	1/7 шт.	6
Сухари	.	15	15
вес полуфабриката	.	—	105
Маргарин столовый	.	10	10
вес жареной колбасы	.	—	90
Гарнir: пюре картофельное и др.	.	—	200
Соус красный, луковый	.	—	75
Масло сливочное	.	5	5
Выход: с соусом		—	365
с маслом сливочным		—	295

Колбасу очищают, нарезают по 1—2 куска на порцию, панируют в муке, смачивают в льзоне, снова панируют в сухарях и

обжаривают с двух сторон до образования золотистой корочки.

Подают с картофельным пюре, капустой тушеной, отварными макаронами и поливают соусом красным или луковым.

Бифштекс рубленый

		Брутто	Нетто
Говядина	.	108	80
Шпик свиной	:	12,5	12
Вода	:	6,76	6,76
Перец черный молотый	:	0,04	0,04
Соль	:	1,2	1,2
вес полуфабриката	:	—	100
Сало топленое	:	—	7
вес жареного бифштекса	:	—	70
Гарнир: картофель жареный и др.		—	200
Выход:		—	270

Зачищенное мясо нарезают, соединяют со шпиком, пропускают через мясорубку, добавляют молоко или воду, соль, перец и тщательно вымешивают. Заправленное рубленое мясо порционируют, придают круглую приплюснутую форму, панируют в муке и жарят на сковороде или противне с жиром, нагретым до 150—160°, затем доводят до готовности в жарочном шкафу.

Подают с картофелем жареным или отварным, сложным гарниром, поливают мясным соком и маслом.

Бифштекс рубленый можно также подать с яйцом (1 шт. на порцию) и с луком (123 г весом брутто на порцию; вес жареного лука — 35 г).

Шницель натуральный рубленый

		Брутто	Нетто
Баранина	:	132	95
Сало баранье (сырец)	:	14	14
или свинина	:	127	109
или говядина	:	128	95
Сало говяжье или свиное (сырец)		14	14
Вода	:	10	10
Яйцо	:	1/7 шт.	6
Сухари	:	15	15
вес полуфабриката	:	—	137

		Брутто	Нетто
Сало топленое		10	10
вес готового шницеля . . .		—	100
Гарнир: картофель отварной, жареный, отварные или припущенные овощи		—	200
Выход:		—	300

Заправленное рубленое мясо порционируют, придают овально-приплюснутую форму, смачивают в льезоне, панируют в сухарях и жарят.

Подают шницель с картофелем отварным или жареным, отварными или припущенными овощами, поливают маслом (4—5 г на порцию).

Котлеты, биточки, шницели рубленые

		Брутто	Нетто
Говядина (котлетное мясо)		76	56
или свинина (котлетное мясо)		65	56
или баранина, телятина (котлетное мясо)		78	56
Хлеб пшеничный		13	13
Молоко или вода		17	17
Сухари		7	7
вес полуфабриката		—	93
Сало топленое		—	75
вес готовых изделий		—	75
Гарнир:			
картофельное пюре		—	200
соус красный или луковый		—	50
или масло сливочное		5	5
Выход: с соусом		—	325
с маслом		—	280

Мясо, нарезанное на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с замоченным в молоке или воде черствым пшеничным хлебом, добавляют соль, перец и вторично пропускают через мясорубку. Массу тщательно вымешивают, выбивают, порционируют и панируют в сухарях, придавая форму овально-приплюсну-

тую с заостренным концом — котлетам, кругло-приплощенную — биточкам, овально-приплощенную толщиной 1 см — шницелям.

Котлеты и биточки можно готовить с добавлением репчатого лука (8—5 г) и чеснока (0,8—0,5 г).

Жарят изделия основным способом непосредственно перед отпуском.

Подают с рассыпчатыми или вязкими кашами, отварными макаронами, картофельным пюре, капустой тушеной и поливают маслом сливочным или соусом красным, луковым, томатным, сметанным.

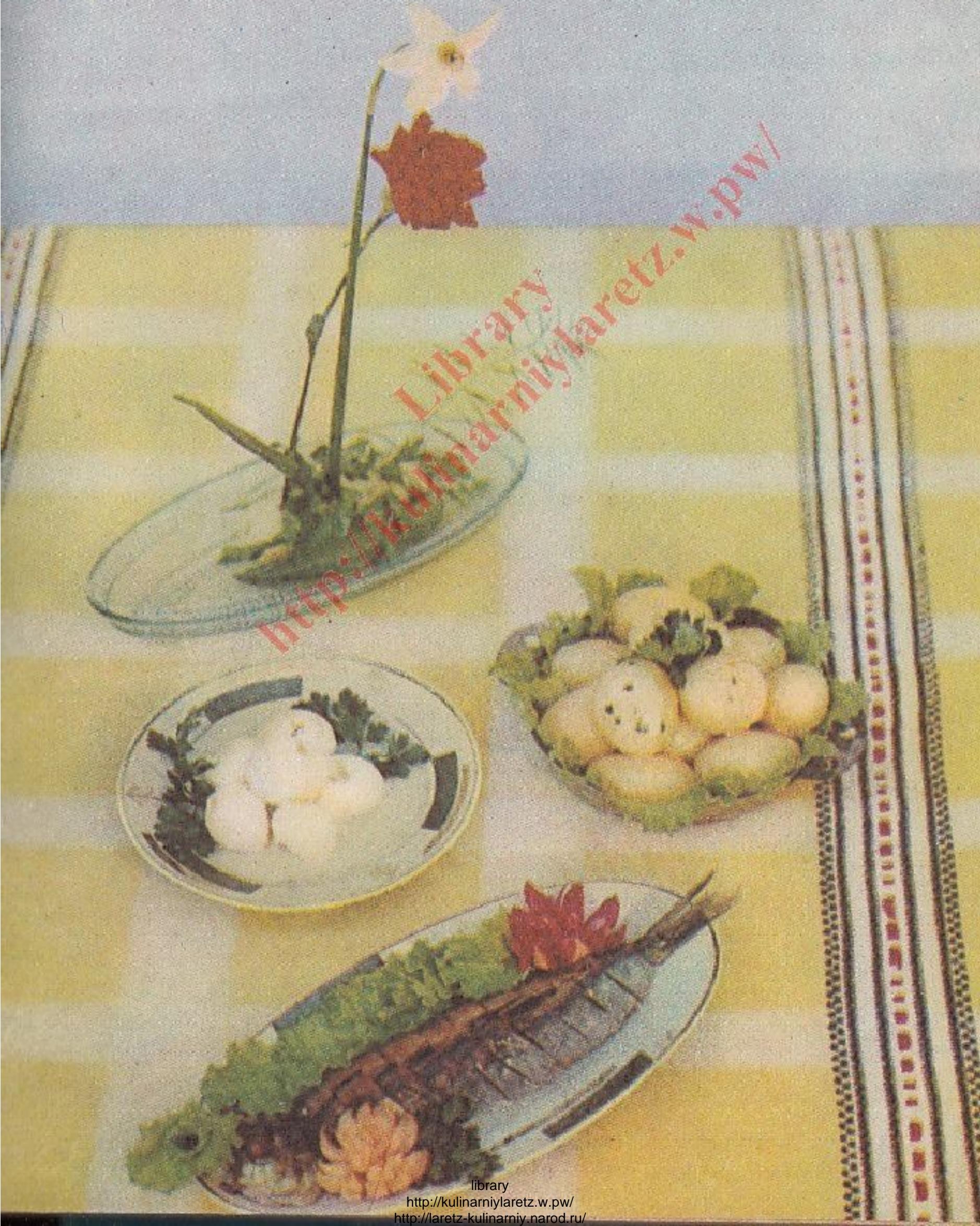
Тефтели

	Брутто	Нетто
Говядина (котлетное мясо)	103	76
или свинина (котлетное мясо)	88	76
или баранина, козлятина	106	76
Хлеб пшеничный	15	15
Молоко или вода	24	24
Лук репчатый	29	24
вес лука пассерованного	—	12
Мука пшеничная	8	8
вес полуфабриката	—	135
Кулинарный жир	7	7
вес готовых тефтелей	—	115
Гарнир: рис отварной и др.	—	200
Соус красный или томатный, сметанный	—	75
Выход:	—	390

Котлетную массу готовят с добавлением пассерованного лука. Формуют шарики по 2—4 на порцию, панируют в муке, обжаривают, заливают соусом красным, томатным или сметанным и тушат 7—10 минут.

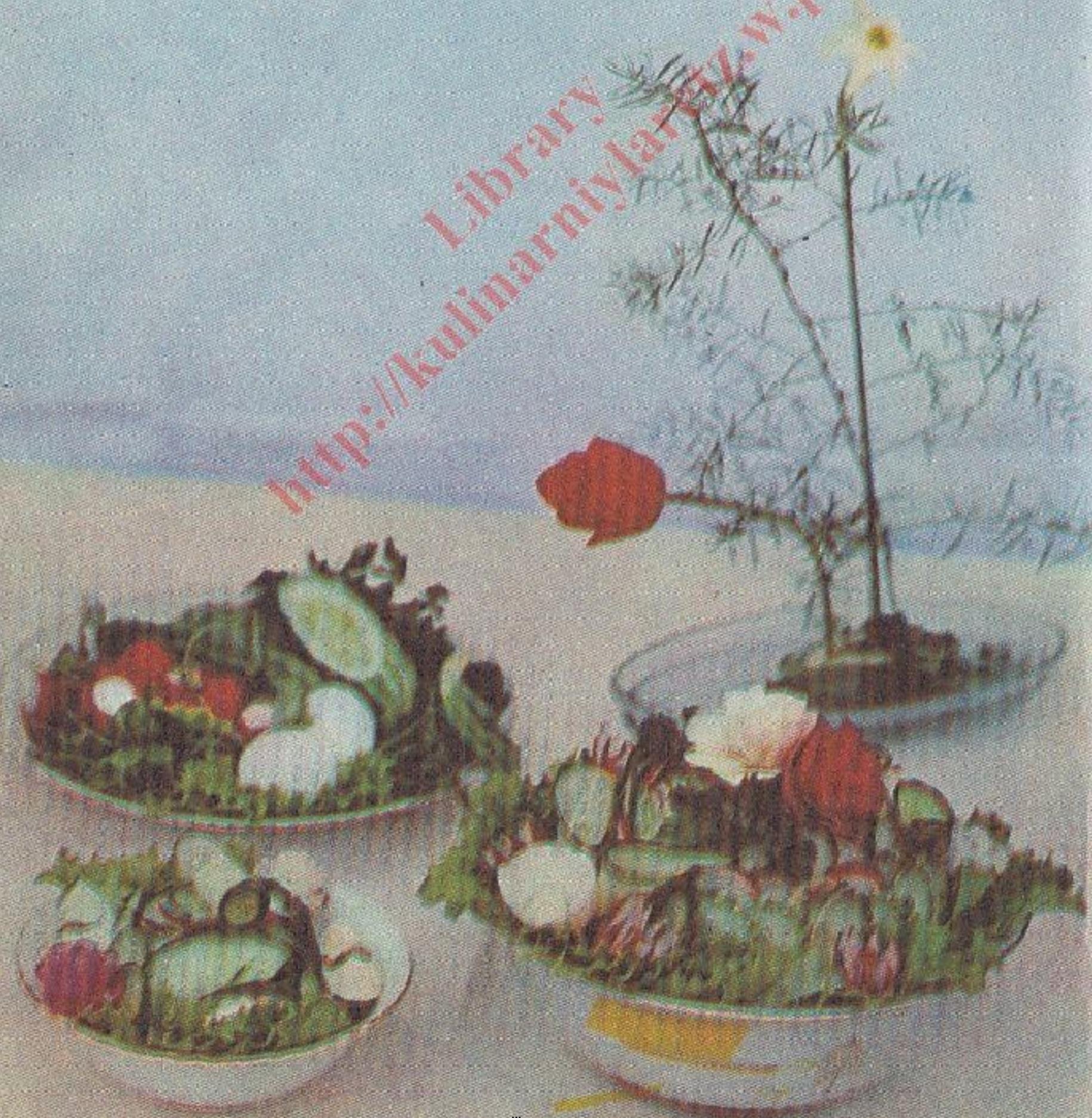
Подают с рассыпчатой гречневой или рисовой кашей, картофельным пюре и поливают соусом, в котором они тушились.

Сельдь натуральная с картофелем



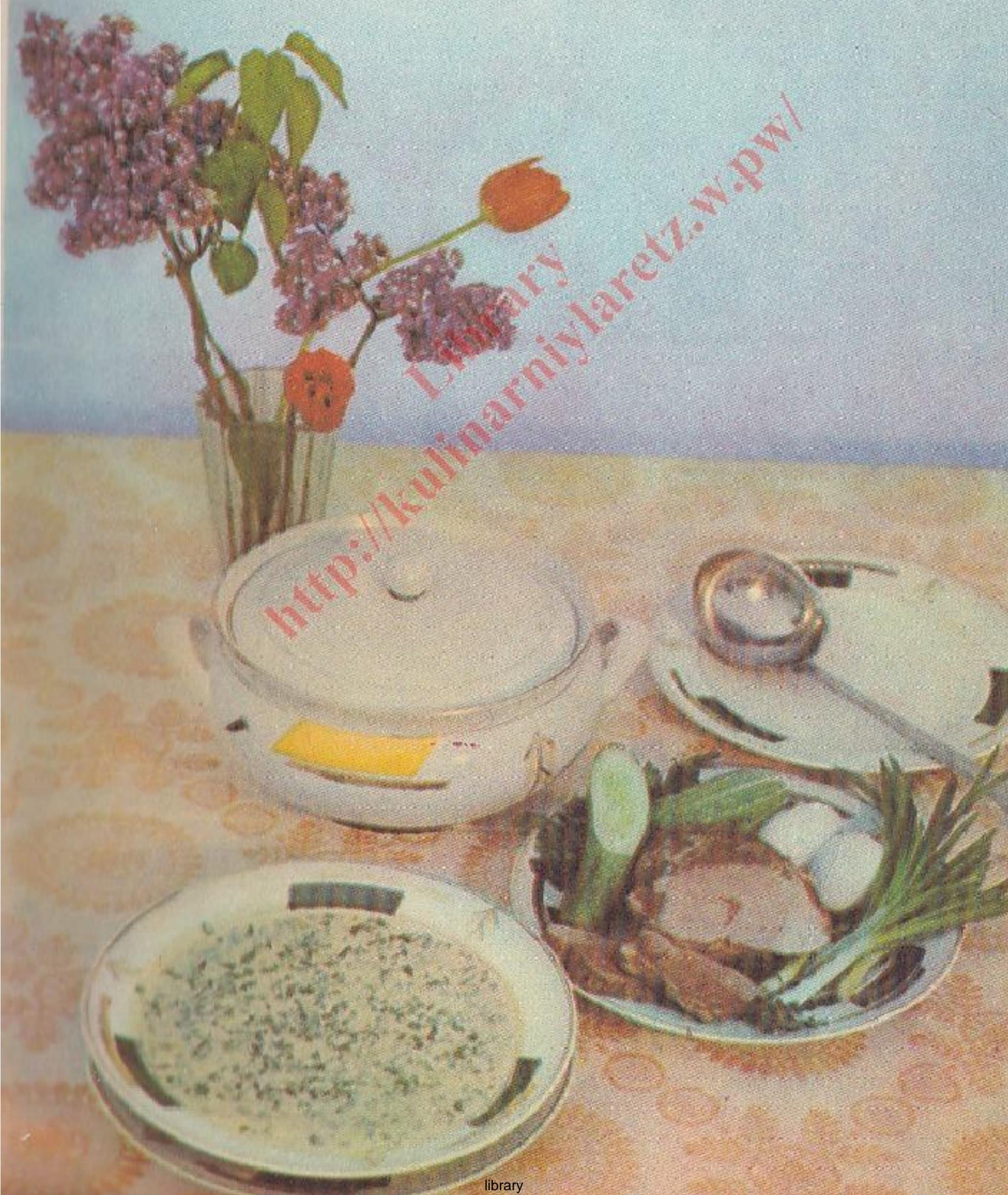
http://kulinarniylaretz.w.pw/

Салат «Весна»



http://KulinarniyLaretz.w.pw/

Окрошка мясная



Борщ флотский



library

<http://kulinniylaretz.w.pw/>
<http://larez-kulinarniy.narod.ru/>

Жаркое по-домашнему



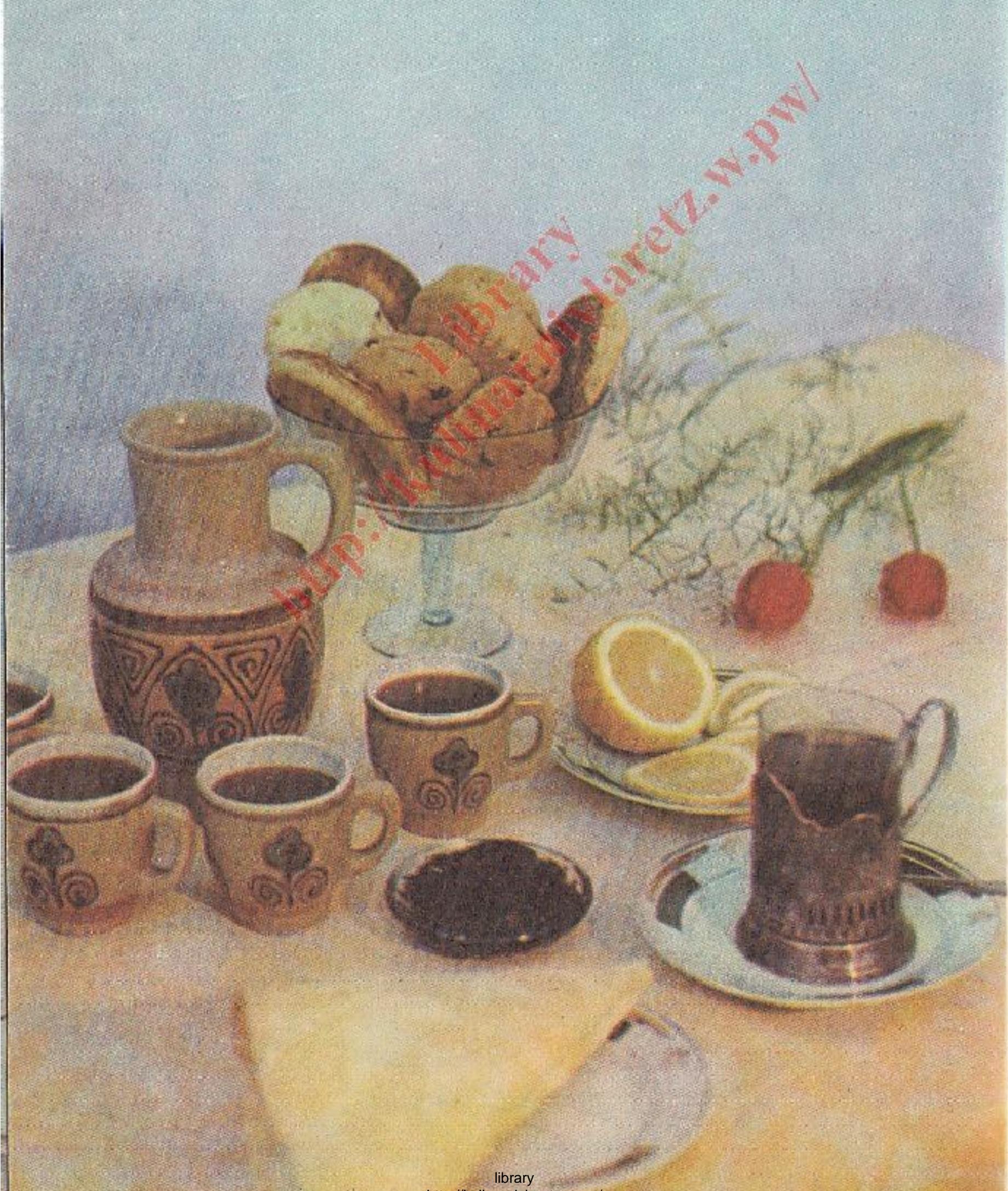
Лангер со сложным гарниром



Блины с икрой



Горячие и холодные напитки



БЛЮДА ИЗ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ И КРОЛИКА

Мясо домашней птицы отличается высоким содержанием полноценных белков и низким содержанием соединительной ткани, а также наличием высококачественного пищевого жира, имеющего низкую температуру плавления.

Домашнюю птицу и кролика приготавливают в отварном, припущенном, тушеном, жареном и запеченном видах.

В приведенных рецептурах на блюда нормы отходов предусмотрены для птицы (куры, цыплята, гуси, утки, индейки) полуторашенной II категории.

Домашняя птица или кролик отварные

		Брутто	Нетто
Курица		207	143
или цыпленок		214	141
или индейка		196	133
или кролик		148	133
Лук репчатый		4	3
Петрушка (корень)		4	3
или сельдерей (корень)		5	3
вес отварной птицы или кролика		—	100
Гарнир: рис припущеный и др.		—	200
Соус белый		—	75
Выход:		—	375

Подготовленные птицу или кролика заливают горячей водой (2,5 л на 1 кг), быстро доводят до кипения, нагрев уменьшают и варят до готовности при слабом кипении с добавлением лука, петрушки, соли.

Готовую птицу и кролика рубят на порции по два кусочка (кусочек ножки и кусочек филе), заливают подсоленным бульоном, доводят до кипения и хранят до отпуска в закрытой посуде.

Подают с припущенными рисом, отварным картофелем, отварными овощами, сложным гарниром и поливают бульоном или соусом белым, белым с яйцом или белым с овощами.

**Домашняя птица или кролик,
тушенные в соусе с овощами**

		Брутто	Нетто
Курица	.	216	149
или цыпленок	.	226	149
или индейка	.	201	137
или гусь	.	253	167
или утка	.	244	154
или кролик	.	148	133
Маргарин столовый	.	12	12
Картофель	.	133	100
Морковь	.	38	30
Репа	.	20	15
Петрушка (корень)	.	7	5
Лук репчатый	.	24	20
Зеленый горошек консервированный	.	15	10
Соус красный или сметанный	.	—	125
вес тушеной птицы или кролика	.	—	100
вес гарнира и соуса	.	—	250
Выход:		—	350

Птицу или кролика обжаривают, рубят на порции, кладут в сотейник, добавляют обжаренные, нарезанные дольками лук, морковь, петрушку, репу, картофель, заливают красным соусом или сметанным и тушат 20—30 минут. В конце тушения добавляют зеленый горошек.

Блюдо можно готовить без репы и зеленого горошка.

Подают тушеную птицу или кролика в глубоком порционном блюде с овощами и соусом, в котором они тушились, посыпают нацинкованной зеленью.

Домашняя птица или кролик жареные

		Брутто	Нетто
Курица	.	216	149
или цыпленок	.	226	149
или индейка	.	201	149
или утка	.	244	154
или гусь	.	253	167
или кролик	.	148	133
Маргарин столовый	.	5	5
вес жареной птицы или кролика	.	—	100

		Брутто	Нетто
Масло сливочное		7	7
Гарнир: картофель жареный		—	200
Мясной сок		—	40
Выход:		—	347

Подготовленную птицу или кролика посыпают солью, кладут на противень спинкой вниз и поливают нежирную курицу жиром, а жирную горячим бульоном. Жарят в жарочном шкафу, периодически поливая жиром и соком и переворачивая тушки для равномерного обжаривания.

Готовую птицу или кролика рубят на порции и подают с картофелем жареным, сложным гарниром, зеленым горошком.

Дополнительно гарнируют салатами из капусты, помидорами, огурцами, маринованными ягодами и фруктами, украшают листьями салата.

К гусю и утке можно подать тушеную капусту, гречневую кашу, печенные яблоки.

СЛАДКИЕ БЛЮДА И НАПИТКИ

Сладкие блюда обыкновенно завершают обед, ужин или завтрак. Они не только вкусны, но и питательны. Ассортимент сладких блюд чрезвычайно широк. Наиболее распространенные блюда — это кисели, компоты, муссы, желе. Особенно рекомендуется включать в рацион питания блюда из плодов и ягод, так как они содержат все витамины, необходимые для организма человека.

Для приготовления сладких блюд используют консервированные фрукты (сушеные, быстрозамороженные и т. п.), плоды, ягоды, орехи, различные фруктово-ягодные соки, экстракты, сиропы, яйца, молоко, сахар, сливки, мучные и крупуные продукты, кроме того, для улучшения вкуса и ароматизации применяют ваниль, ванилин, корицу, цедру цитрусовых плодов, лимонную кислоту, кофе, какао, вино, ликеры и т. д. В качестве желирующих веществ для киселей, желе, кремов и т. д. употребляют желатин и крахмал.

Сладкие блюда подразделяют на холодные и горячие.

К холодным относятся: натуральные плоды и ягоды, кисели, компоты, желе, муссы, мороженое и др.

К горячим относятся: пудинги, шарлот, суфле, каша манная с фруктами (гурьевская) и т. д.

Холодные сладкие блюда. Кисели. Для приготовления 1 кг киселя (любой консистенции) из свежих плодов и ягод берут 850—900 г воды, а из сушеных — 900—950 г.

Кисель из клюквы

	Брутто	Нетто
Клюква	126	120
Сахар	120	120
Крахмал картофельный . . .	45	45

Выход: — 1000

Клюкву перебирают, хорошо промывают холодной питьевой водой, разминают деревянным пестиком в неокисляемой посуде. Из протертой массы отжимают сок, сливают в посуду и ставят на холод. Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть мезги 5—6 частей воды), доводят до кипения и проваривают при слабом нагреве 5—6 минут, затем процеживают. Часть отвара охлаждают и разводят крахмалом. В оставшуюся часть отвара кладут сахар и кипятят 3—5 минут до полного растворения сахара. В полученный сироп вливают разведенный крахмал, размешивают, доводят до кипения, но не кипятят, вливают остальной сок и хорошо перемешивают. Чтобы на поверхности киселя не образовалась пленка, его засыпают сахарной пудрой и охлаждают.

Кисель апельсиновый или мандариновый

	Брутто	Нетто
Апельсины	357	250
или мандарины	338	250
Сахар	120	120
Крахмал картофельный . . .	40	40
Лимонная кислота . . .	0,5	0,5

Выход: — 1000

Отжимают сок. Для этого апельсины или мандарины очищают от корки, удаляют семена и протирают на протирочной машине или через капроновое сито. Из цедры приготовляют сироп.

Дальнейшее приготовление киселя такое же, как клюквенного.

Кисель из шиповника

		Брутто	Нетто
Сушеные плоды шиповника	.	40	40
Сахар	.	120	120
Крахмал картофельный	.	50	50
Кислота лимонная	.	1,5	1,5
Выход:		—	1000

Сушеные плоды шиповника промывают, заливают 7-кратным количеством горячей воды и варят в той же воде в течение 15 минут. Отвар сливают, ягоды минут, снова заливают водой, вторично вываривают, затем процеживают. Первый и второй отвары соединяют, добавляют сахар, лимонную кислоту, доводят до кипения, вводят крахмал при непрерывном помешивании. Готовый кисель посыпают пудрой.

Кисель из сока плодово-ягодного

		Брутто	Нетто
Сок клюквенный	.	.	.
или вишневый, или сливовый	.	—	300
и любой другой	.	—	100
Сахар	.	—	50
Крахмал картофельный	.	—	1
Лимонная кислота	.	—	1
Выход:		—	1000

В кипящую воду кладут сахар, лимонную кислоту и 50% сока, доводят до кипения, вливают разведенный крахмал при помешивании. Затем добавляют остальной сок и посыпают пудрой сахарной.

**Кисель из джема, или варенья,
или повидла**

	Брутто	Нетто
Джем, или варенье, или повидло	—	160
Сахар	—	40
Крахмал картофельный	—	35
Кислота лимонная	—	1,5

Выход: — 1000

Джем, варенье, повидло разводят (до нормы) горячей водой и нагревают до кипения. Затем процеживают, одновременно протирая ягоды, добавляют сахар, лимонную кислоту и вводят крахмал.

**Кисель из концентрата
(сухого киселя)**

	Брутто	Нетто
Кисель сухой	—	120
Сахар	—	75
Кислота лимонная	—	1

Выход: — 1000

Сухой кисель разводят равным количеством холодной кипяченой воды. Полученную смесь вливают в кипящую воду, добавляют сахар, лимонную кислоту и, непрерывно помешивая, доводят до кипения.

Кисель молочный

	Брутто	Нетто
Молоко	—	900
Сахар	—	80
Крахмал	—	50
Ванилин	—	0,03

Выход: — 1000

В кипящее молоко вводят сахар, вливают предварительно разведенный холодным молоком крахмал и, непрерывно помешивая, доводят до кипения. В конце варки добавляют ванилин.

Компоты готовят из свежих, консервированных, сушеных фруктов. Из одного вида смеси — несколько видов в разных сочетаниях. Для улучшения вкуса компота из сухофруктов рекомендуется варить за 10—12 часов до реализации. При недостаточной кислотности в компоты добавляют лимонную кислоту, отпускают компоты охлажденными до температуры 12—15°С.

**Компот абрикосовый, или яблочный,
или вишневый, или сливовый и др.**

		Брутто	Нетто
Абрикосы		349	300
или яблоки		341	300
или айва		341	300
или груши		333	300
или сливы, персики		333	300
или черешня, вишни		316	300
Сахар		150	150
Кислота лимонная		1	1
Выход:		—	1000

Яблоки, груши, айву обрабатывают следующим образом: удаляют сердцевину, не очищая их от кожицы. Из сердцевины приготавливают отвар, после процеживания добавляют сахар. В готовый сироп погружают подготовленные фрукты и варят при слабом кипячении не более 6—8 минут.

Сливы, персики, абрикосы разрезают пополам и удаляют kostочки, черешню и вишню перебирают и удаляют плодоножки. Затем их закладывают в горячий сахарный сироп и доводят до кипения.

Компот из консервированных фруктов

		Брутто	Нетто
Яблоки		125	125
Персики		100	100
Сливы		75	75
Черешни		75	75
вес фруктов		—	375
Сироп из фруктов		300	300

Сахар	25	25
Вода	300	300
вес сиропа	—	625

Выход: — 1000

Консервированные яблоки или персики нарезают дольками, сливы и черешню оставляют в целом виде.

Фрукты и ягоды заливают приготовленным сиропом (из воды, сахара), соединяют с сиропом из консервированных фруктов, доводят до кипения, охлаждают и подают.

Компот из смеси сушеных фруктов

		Брутто	Нетто
Яблоки, груши, чернослив, урюк	.	.	.
курага, изюм и др.	.	.	— 125
Сахар	.	.	— 100
Кислота лимонная	.	.	— 1

Выход: — 1000

Сушеные фрукты перебирают, сортируют, отделяя яблоки и груши, так как они варятся значительно дольше остальных фруктов, затем тщательно промывают 2—3 раза в теплой воде, заливают горячей водой, доводят до кипения, добавляют сахар и лимонную кислоту и варят до готовности в пределах 1—2 часов.

Свежие плоды и ягоды перед отпуском перебирают, удаляют испорченные экземпляры, плодоножку, промывают и ополаскивают холодной питьевой водой. При отпуске ягоды посыпают сахаром-песком или подают его отдельно.

Подают на порцию: фруктов — 150 г, сахара — 15 г.

Яблоки печеные

		Брутто	Нетто
Яблоки	.	.	114 100
Сахар	.	.	15 15
вес готовых яблок	.	.	— 80
Сироп	.	.	— 20

Выход: — 100

Из яблок, не очищая их от кожицы, удаляют семена, образовавшиеся в яблоках углубления заполняют сахарным песком. Подготовленные яблоки укладывают на алюминиевый противень, подливают небольшое количество воды и пекут в жарочном шкафу в течение 15—30 минут, в зависимости от сорта яблок.

Яблоки подают в горячем и холодном виде, поливают сиропом или посыпают сахарной пудрой.

МУЧНЫЕ БЛЮДА

Пельмени

		Брутто	Нетто
Мука пшеничная	· · · ·	62	62
Яйца	· · · ·	1/10 шт.	4
Вода	· · · ·	21	21
Соль	· · · ·	1	1
вес теста	· · · ·	—	83
Говядина (котлетная)	· · · ·	50	37
Свинина (котлетное мясо)	· · · ·	50	42
Лук репчатый	· · · ·	10	8
Соль, специи	· · · ·	—	—
Вода	· · · ·	18	18
вес фарша	· · · ·	—	103
Яйца для смазки	· · · ·	1/10 шт.	4
вес сырых пельменей	· · · ·	—	185
вес вареных пельменей	· · · ·	—	200
Масло сливочное	· · · ·	10	10
или сметана	· · · ·	25	25
Выход: с маслом		—	210
со сметаной		—	225

При изготовлении теста муку просеивают, засыпают в тестомесительную машину, добавляют нагретую до 30—35° воду, яйца, соль и замешивают тесто до однородной консистенции. Подготовленное тесто покрывают влажной тканью и оставляют на 30—40 минут. Готовое тесто раскатывают до толщины 1,5—2 мм, край пласти шириной 5—6 см смазывают яйцом, смешанным с водой, раскладывают шарики фарша на расстоянии 3—4 см. Затем краем пласти накрывают фарш и вырезают пельмени.

специальным приспособлением или формочкой с заостренными краями и с затупленным ободком (для зажима).

Оставшиеся обрезки теста используют при повторной раскатке.

Готовые пельмени кладут в один ряд на посыпаные мукой деревянные лотки и хранят до варки в охлажденном помещении.

Варят пельмени в подсоленной кипящей воде 5—7 минут. Подают с маслом, сметаной. Можно посыпать зеленью петрушки или укропа.

Для фарша говядину и свинину, зачищенную от пленок и сухожилий, нарезают, пропускают через мясорубку, добавляют соль, перец, сахар, холодную воду и тщательно перемешивают.

Вареники с картофелем и грибами или капустой

		Брутто	Нетто
Мука	.	52	52
Яйца	1/10 шт.	4	
Вода		20	20
Соль		1	1
вес теста		—	75
Картофель		110	80
или капуста свежая		166	100
или капуста квашеная		169	100
Лук репчатый		24	10
Грибы сушеные		10	20
Масло растительное		5	5
вес фарша		—	110
вес сырых вареников		—	185
вес вареных вареников		—	200
Масло сливочное		10	10
или сметана		25	25
Выход: с маслом		—	210
со сметаной		—	225

Тесто для вареников готовят так же, как для пельменей.

Для фарша очищенный картофель варят в подсоленной воде, отвар сливают, горячий картофель протирают, соединяют с пассерованным луком и вареными рублеными грибами.

Свежую капусту очищают, моют, мелко рубят, жарят с жиром, добавляют нарезанный пассерованный лук, соль и перемешивают.

Квашеную капусту тушат с жиром и небольшим количеством воды, добавляют пассерованный лук, сахар (3 г на порцию), перец, соль.

Блины

		Брутто	Нетто
Мука пшеничная	:	72	72
Яйца	:	4	4
Сахар	:	3	3
Маргарин столовый (в тесто)	:	3	3
Соль	:	1,5	1,5
Дрожжи (прессованные)	:	3	3
Вода для замеса теста	:	115	115
Сало или масло растительное или маргарин столовый	:	4	4
вес готовых блинов	:	5	5
Масло топленое или сметана	:	—	150
		10	10
		20	20
Выход: с маслом		—	160
со сметаной		—	170

В растворенные соль, сахар добавляют растворенные в теплой воде (30—35°) дрожжи, смесь процеживают, соединяют с оставшейся водой, добавляют просеянную муку, яйца и замешивают тесто, добавляя растопленный жир. Замешанное тесто оставляют для брожения на 3—4 часа. В процессе брожения его обминают. Выпекают блины с обеих сторон на хорошо нагретых чугунных сковородах диаметром 15 см, смазанных жиром. Толщина блинов должна быть не менее 3 мм.

Блины можно выпекать с рыбой, яйцами, со снетками. Продукты, нарезанные мелкими кусочками, кладут на смазанную жиром горячую сковороду, заливают тестом и выпекают.

К блинам подают отдельно масло или сметану. Можно также подать икру, семгу, кету, сельдь рубленую или подать с медом (15 г), повидлом, джемом (20 г на порцию).

Оладьи

		Брутто	Нетто
Мука пшеничная	.	78	78
Яйца	.	10	10
Молоко	.	80	80
Сахар	.	4	4
Соль	.	1,5	1,5
Дрожжи (прессованные)	.	3	3
Сало растительное (для жарения)	.	9	9
вес готовых оладий	.	—	150
Масло топленое	.	10	10
или сметана	.	20	20
или мед, или варенье	.	15	15
или джем, или повидло	.	20	20
или сахар, или сахарная пудра	.	15	15

Выход: с маслом	—	160
или со сметаной, или джемом, или повидлом	—	170
с медом, или вареньем, или сахаром	—	165

Дрожжи измельчают, растворяют в теплой воде, добавляют растворенные соль, сахар, смесь процеживают, вливают остальную воду, яйца, всыпают просеянную муку и замешивают тесто до однородной консистенции. Замешанное тесто оставляют для брожения в теплом месте на 2—3 часа. В процессе брожения тесто 2—3 раза обминают.

Жарят оладьи на хорошо нагретых сковородах или противнях с двух сторон до образования золотистой корочки. Оладьи можно жарить во фритюре. Расход жира при этом составляет 12 г на порцию весом 150 г.

Подают оладьи с маслом, сметаной, джемом, повидлом, медом, вареньем, сахаром по 3 шт. на порцию.

Блинчики с мясом или субпродуктами

		Брутто	Нетто
Мука пшеничная	.	75	75
Молоко или вода	.	185	185
Яйца	.	1/2 шт.	20
Сахар	.	5	5

		Брутто	Нетто
Соль	.	1,5	1,5
вес теста	.	—	286
Сало шпик	.	3	3
или сало растительное	.	3	3
вес выпеченных блинчиков	.	—	185
Говядина (котлетное мясо)	.	161	119
или баранина, козлятина (котлетное мясо)	.	165	119
или свинина (котлетное мясо)	.	128	110
или сердце говяжье	.	147	126
или печень говяжья	.	132	110
вес готового мяса, сердца, печени	.	—	75
Сало топленое	.	7	7
Яйца	.	1/4 шт.	10
вес фарша	.	—	85
вес полуфабрикатов	.	—	270
Масло сливочное	.	5	5
вес готовых блинчиков	.	—	243
Масло сливочное	.	10	10
Выход:		—	253

Яйца, соль, сахар растирают, добавляют холодное молоко, всыпают просеянную муку, смесь перемешивают кондитерским венчиком, периодически подливая остальное молоко, и процеживают.

Выпекают блинчики на хорошо нагретых сковородах диаметром 24—26 см, обжаривая их с одной стороны. На поджаренную сторону блинчика кладут фарш, завертывают в виде прямоугольных пирожков, обжаривают с обеих сторон до образования румяной корочки и ставят в жарочный шкаф на 5—6 минут.

Подают блинчики по два на порцию, поливают маслом сливочным.

Для фарша мясо зачищают от сухожилий, нарезают, обжаривают, добавляют бульон и тушат при закрытой крышке до готовности.

Готовое мясо измельчают на мясорубке, добавляют вареные рубленые яйца, соль, молотый перец, перемешивают и быстро охлаждают. Сердце отваривают, измельчают на мясорубке, обжаривают, добавляют рубленые вареные яйца, соль, перец, вымешивают и быстро охлаждают.

Блинчики с творогом

			Брутто	Нетто
Мука пшеничная	.	.	50	50
Молоко	.	.	125	125
Яйца	.	.	1/4 шт.	10
Сахар	.	.	3	3
Соль	.	.	0,5	0,5
Шпик	.	.	2	2
или сало, или масло топленое			2	2
вес выпеченных блинчиков			—	120
Творог	.	.	101	100
Сахар	.	.	10	10
Яйца	.	.	1/10 шт.	4
Соль	.	.	0,5	0,5
вес фарша			—	110
Кулинарный жир	.	.	10	10
вес готовых блинчиков			—	200
Масло сливочное	.	.	10	10
или сахар-песок или сахар-пудра			10	10
или сметана	.	.	30	30

Выход: с маслом	—	210
с сахаром	—	210
или сметаной	—	230

Вареники с творогом

			Брутто	Нетто
Мука пшеничная	.	.	52	52
Яйца	.	.	1/5 шт.	8
Сахар	.	.	2	2
Молоко	.	.	15	15
Соль	.	.	1	1
вес теста			—	76
Творог	.	.	91	90
Сахар	.	.	10	10
Яйца	.	.	1/4 шт.	4
вес фарша			—	110
вес сырных вареников			—	185
вес вареников вареных			—	200
Масло сливочное	.	.	5	5
Сметана	.	.	25	25

Выход:	—	230
--------	---	-----

Тесто замешивают из муки, молока или воды и яиц так же, как на пельмени. Раскатывают тесто двумя способами: делают из теста жгут, режут его поперек на мелкие куски и каждый из них раскатывают в тонкую лепешку (сочень) или тесто режут на крупные куски, раскатывают в один большой пласт и из него вырезают выемкой сочень. Можно разрезать тесто на квадраты. На середину сочня или квадрата кладут фарш из протертого творога с солью, сахаром и яйцом, края теста соединяют и защипывают в виде полумесяца или треугольника. Можно формовать вареники так же, как пельмени, вырезав выемкой.

Готовые вареники варят в большом количестве кипящей подсоленной воды при слабом кипении. Подают со сметаной.

СДОБНЫЕ ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ И МУЧНЫЕ КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Булочка ванильная

Расход сырья

Мука высшего сорта	· · · ·	6755
Сахар	· · · ·	1150
Маргарин столовый	· · · ·	855
Меланж	· · · ·	595
Соль	· · · ·	85
Вода для замеса теста	· · · ·	2300
Дрожжи прессованные	· · · ·	135
Ванилин	· · · ·	5
вес теста	· · · ·	11500

Выход: 100 шт. весом
по 100 г

Тесто приготовляют опарным способом. Для этого дрожжи растворяют в подогретой до 30—35° воде, вливают в остальную воду (60—70% от общего количества), всыпают просеянную муку (35—40%) и перемешивают до получения однородного жидкого теста. Поверхность опары посыпают мукой, посуду закрывают марлей и оставляют для брожения на 2,5—3 часа.

В готовую опару вливают остальную воду (или молоко), соль, яйца и сахар, хорошо перемешивают, всыпают остальную му-

ку и замешивают тесто. В конце замеса добавляют растопленный жир, затем оставляют для брожения на 2—2,5 часа. За время брожения тесто 2—3 раза обминают.

Из теста формуют шарики весом 114 г (выход 100) или 57 г (выход 50 г), кладут на смазанный жиром лист, ставят в теплое место для расстойки, смазывают яйцом и выпекают при температуре 250—270°.

Ватрушки

	Расход сырья
Мука пшеничная 1-го сорта	3800
Сахар	250
Маргарин столовый	200
Меланж	200
Соль	40
Дрожжи	100
Вода для замеса теста	1500
вес теста	5800
Фарш творожный	3000
или повидло	3000
Меланж для смазки ватрушек	150
Жир для смазки листов	25

Выход: 100 шт. по 75 г

Готовят ватрушки из опарного дрожжевого теста. Из теста формуют шарики, укладывают их на смазанные листы, дают им расстояться, затем делают углубления пестиком, заполняют начинкой. После расстойки ватрушки смазывают яйцом и выпекают при температуре 230—240°.

Пирожки печеные

	Простые	Сдобные
Мука	4000	4165
Сахар	250	300
Маргарин столовый	100	450
Меланж	—	450
Соль	50	55
Дрожжи	100	150
Вода для замеса теста	1500	1100
вес теста	5800	6400
		4300

Расход сырья

Фарш мясной или рыбный или рисовый, или капустный . . .	2500	4500	2500
пюйидло или джем . . .	2500	4500	2500
Жир для смазки листов . . .	25	35	20
Меланж для смазки пирожков . . .	150	200	120

Выход: 100 шт. весом 75 г 100 г 60 г

Примечание: Для пирожков с повидлом или джемом норма муки увеличивается на 200 г.

Тесто для пирожков готовят опарным способом. Готовое тесто выкладывают на стол, делят на куски и формуют из него пирожки. Сформованные пирожки укладывают швом вниз на листы, смазанные жиром, дают расстояться, смазывают яйцом и выпекают 8—10 минут при температуре 200—240°.

Пирог открытый с повидлом

Расход сырья

Мука	5460
Сахар	330
Маргарин столовый	270
Меланж	270
Соль	50
Дрожжи	160
Вода для замеса теста	2300
вес теста	8600
Повидло или джем	3330
Жир для смазки листов	33
Меланж для смазки пирожков	27

Выход: 10 кг изделий
(100 порций
по 100 г)

Тесто для пирога готовят опарным или безопарным способом. Готовое тесто раскатывают в пласт толщиной в 1 см, кладут на смазанный маслом лист, выравнивают, сверху наносят слой джема или повидла. Края теста загибают на 1,5—2 см. Поверх начинки делают решетку из узких полосок теста. После расстойки пирог смазывают яйцом и выпекают при температуре 200—220°. Охлажденные пироги разрезают на порции весом 75—100 г.

Кулебяка из дрожжевого теста

	Расход сырья
Мука пшеничная 1-го сорта	4150
Сахар	170
Маргарин	100
Меланж	100
Дрожжи	100
Соль	50
Вода для замеса теста	1700
вес теста	6000
Фарш рыбный или мясной	5300
Меланж для смазки кулебяки	100
Жир для смазки листов	25

Выход: 10 кг

Тесто готовят опарным способом, делают на куски весом 600 г каждый, раскатывают в пласт толщиной 1 см, вдоль его на середину кладут фарш рыбный или мясной, края теста соединяют над фаршем, защищают и укладывают на смазанный жиром лист швом вниз. После расстойки кулебяку смазывают яйцом, делают проколы сверху в 2—3 местах и выпекают при температуре 200—220°.

Перед отпуском кулебяку разрезают на порции по 100—150 г и подают в горячем или холодном виде.

Сочни из песочного теста

	Расход сырья
Мука пшеничная	3500
Масло или маргарин	1600
Яйца или меланж	1000
Сода питьевая	5
Соль	10
Сахар-песок	900
вес теста	7000
Творог	3333
Сахар-песок	700
Яйцо	3,5 шт.
Мука пшеничная	500
Сметана	400
вес фарша	5000
Яйца для смазки	2,5 шт.

Выход: 100 сочней по 110 г

Масло или маргарин сливочные взбивают до однородной массы, добавляют сахар, меланж или яйца, соду и взбивают в течение 12—15 минут, затем всыпают муку и замешивают тесто в течение 2—3 минут. Температура теста при замесе должна быть не выше 17°, так как при более высокой температуре масло сильно размягчается, что нарушает пластичность теста и затрудняет формовку изделий.

Готовое тесто раскатывают в пласт, вырезают выемкой овальной формы лепешки весом 70 г, кладут 50 г творожного фарша, закрывают краем лепешки, изделия смазывают яйцом и выпекают при температуре 230—250°.

Фарш для пирожков, ватрушек, кулебяк

Фарш мясной с луком

		Брутто	Нетто
Говядина (котлетное мясо)	.	1650	1221
или свинина	.	991	852
Маргарин столовый	.	70	70
Лук репчатый	.	120	100
Мука пшеничная	.	10	10
Перец молотый	.	—	0,5
Зелень петрушки	.	14	14
Соль	.	20	20
Выход:		—	1000

Зачищенное от сухожилий мясо нарезают, обжаривают, добавляют бульон (15—20% к весу мяса) и тушат до готовности. Затем пропускают через мясорубку вместе с пассерованным луком и соединяют с белым соусом, приготовленным на бульоне, оставшемся после тушения мяса. Добавляют мелко нарезанную зелень, соль, перец и хорошо вымешивают.

Фарш рыбный с рисом

		Брутто	Нетто
Окунь морской	.	1071	750
или треска	.	987	750
или сом	.	1500	750

		Брутто	Нетто
или сазан перазделанный	.	1531	750
или судак.	.	1470	750
Рис	.	129	129
Лук репчатый	.	100	84
Маргарин столовый	.	40	40
Перец молотый	.	0,5	0,5
Зелень петрушки	.	14	10
Соль	.	12	12

Выход: — 1000

Рыбу, разрезанную на филе с кожей, нарезают, припускают, измельчают, соединяют с отварным рисом, пассерованным луком, нашинкованной зеленью петрушки, перцем.

Фарш из зеленого лука с яйцом

		Брутто	Нетто
Лук зеленый	.	1031	825
Маргарин столовый	.	70	70
Яйца	.	3 шт.	120
Соль	.	12	12
Зелень петрушки	.	20	15

Выход: — 1000

Зеленый лук очищают, моют, обсушивают, мелко шинкуют, соединяют с рублеными яйцами, жиром, солью, нашинкованной зеленью.

Фарш творожный с ванилью

		Брутто	Нетто
Творог	.	841	833
Яйца	.	2 шт.	80
Сахар	.	80	80
Мука пшеничная	.	40	40
Ванилин	.	0,1	0,1
Соль	.	5	5

Выход: — 1000

Творог протирают, добавляют яйца, пшеничную муку, соль, сахар, ванилин и хорошо перемешивают.

Фарш творожный со сметаной

		Брутто	Нетто
Творог		677	670
Яйцо		1 шт.	40
Сахар		140	140
Мука пшеничная		100	100
Сметана		70	70
Соль		10	10
Выход:		—	1000

http://KulinarniyLaretz.w.pw/

IV. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

Диета № 1 — характеризуется ограничением химических, механических и термических раздражителей желудка. Назначают диету при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом гастрите с повышенной кислотностью.

Основные продукты, рекомендуемые для этого рациона,— хлеб белый вчерашний или подсущеный, сухари, бисквит, мясо и птица нежирные, рыба нежирная, яйца, молоко цельное натуральное, сухое, сгущенное, сливки, некислая сметана, творог, картофель, овощи, крупы и макаронные изделия, фрукты и ягоды свежие, спелые, сладких сортов, сахар, мед, варенье из фруктов и ягод, масло сливочное несоленое, топленое высшего сорта, масло растительное.

Из этих продуктов блюда готовят протертymi в отварном или паровом виде. Супы готовят только на отварах из круп или на молоке. Рекомендуются молочные протертые каши, белые молочные соусы, фрукты и ягоды в протертом виде. Соль добавляют в пищу в умеренном количестве. Температура пищи нормальная. Очень горячие и очень холодные блюда не допускаются.

Запрещаются: мясные, рыбные и крепкие вегетарианские бульоны, особенно грибные, жирное мясо, жирная рыба, мясо и рыба в жареном виде, сырье непротертые овощи, богатые эфирными маслами (редис, редька, петрушка, сельдерей, лук) и клетчаткой (огурцы, бобовые, капуста), ягоды и фрукты кислые, богатые клетчаткой (абрикосы, виноград, слива, сухие фрукты непротертые), консервы рыбные, мясные, колбасы, сдобное тесто и пироги, черный хлеб, свежий пшеничный хлеб, газированные напитки.

Диета № 2 — характеризуется ограничением механических раздражителей желудка, сохранив нерезкие химические пищевые

раздражители. Назначают диету при гастритах с недостаточной секрецией и кислотностью желудочного сока, а также хронических заболеваниях кишечника (колитах).

Основные продукты, рекомендуемые для приготовления блюд: хлеб белый вчерашней выпечки, мясо, птица нежирные, рыба нежирная; яйца, овощи, крупы, фрукты, масло сливочное. Молоко употребляют только для приготовления каш и добавления в чай.

Блюда готовят в протертом или измельченном виде. Допускаются жареные блюда, но без панировки продуктов в муке или сухарях для предупреждения образования грубой поджаренной корочки. Температура пищи нормальная.

Запрещаются: острые блюда и приправы, продукты с грубой растительной клетчаткой, свежий хлеб, сдобные пироги, жирное и жилистое мясо, копченые продукты и колбасы, мясные и рыбные консервы, рыбная гастрономия.

Диета № 5 — характеризуется ограничением химических раздражителей. Назначают диету при заболеваниях печени и желчного пузыря.

При этой диете ограничиваются жиры и яйца. В рацион входят: чай некрепкий, чай с молоком, молоко цельное, сметана и творог в ограниченных количествах, оливковое и рафинированное подсолнечное масло, яйца без желтков (разрешается не более 1 желтка в сутки), супы молочные, овощные, крупы (без грибов, гороха, фасоли, чечевицы, бобов, щавеля, шпината), без пассерованных овощей и муки, отварное нежирное мясо, рыба и птица, блюда из круп и макаронных изделий, овощи в отварном и запеченном виде, фрукты, кроме кислых сортов, в сыром, вареном и печеном виде, сахар, варенье, компоты, кисели. Разрешается давать сладкие сорта помидоров, квашенную капусту, томат-шюре неострый. Хлеб белый, серый, ржаной.

Блюда готовят отварными и запеченными. Соль добавляют в умеренном количестве. Температура пищи должна быть нормальной.

Запрещаются: кофе, какао, мясные, рыбные и грибные бульоны, и соусы, жареные блюда, пирожные с кремом, сдобное тесто, лук, чеснок, редис, грибы, копченые колбасы, закусочные кон-

сервы мясные и рыбные, свиное, баранье, говяжье, гусиное сало, гидрожир, комбижир, топленое масло, кислые продукты, острые, пряные и очень соленые блюда, мороженое.

Диеты № 7, 10 назначают при заболеваниях почек, сердечно-сосудистой системы, при воспалительных процессах в организме. Эти диеты характеризуются резким ограничением поваренной соли, уменьшением жидкости, исключением азотистых экстрактивных веществ мяса, рыбы, грибов.

В рацион входят сладкий чай, чай с молоком, сливки, сметана, творог, несоленое сливочное масло, рафинированное растительное масло, яйца в ограниченных количествах, супы на овощных отварах или молоке, рыба речная и птица, отварные или поджаренные после отваривания, овощи, фрукты.

Пищу приготовляют в протертом виде или хорошо разваренной.

Запрещаются: мясные, рыбные, грибные крепкие бульоны и соусы, жарение во фритюре, соленые продукты и блюда, мясные и рыбные гастрономические товары, бараний, свиной и говяжий жиры, сдобное тесто; кремы, пирожные, бобовые, шпинат, щавель, крепкий чай, какао, шоколад.

Морковь со сметаной
на диеты № 1, 2, 5, 7, 8, 10

		Брутто	Нетто
Морковь	• . • . • . .	1000	800
Сметана	• . • . • . .	200	200
Сахар-песок	• . • . • . .	50	50

Выход: — 1000

Сырую морковь натирают на терке с мелкими отверстиями. При отпуске ее заправляют сметаной и сахаром.

Свекла со сметаной
на диеты № 2, 5, 7, 8, 10

		Брутто	Нетто
Свекла	• . • . • . .	1150	900
Укроп	• . • . • . .	65	50
Сметана	• . • . • . .	100	100

	Брутто	Нетто
Лимонная кислота (2%-ный раствор) или виноградный уксус	100	100
Сахар-песок	30	30

Выход: — 1000

Очищенную свеклу варят, охлаждают, натирают на терке с мелкими отверстиями и заправляют сахаром и лимонной кислотой. При отпуске салат посыпают укропом, сверху кладут сметану. На диету № 5 салат готовят без лимонной кислоты.

Рыбный паштет

на диеты № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Сазан	2490	1220
или судак	2330	1220
Морковь	250	200
Сливочное масло	300	300
Соль	15	15
Зеленый лук	25	20
или лимон, шт.	1/5 шт.	1/5 шт.

Выход: — 1300

Морковь мелко шинкуют и тушат с маслом. Филе рыбы с кожей припускают, затем вместе с морковью пропускают через мясорубку с частой решеткой и хорошо взбивают с маслом до получения пышной массы. Паштету придают продолговатую форму, сверху посыпают зеленым луком.

На диеты № 1, 5 вместо зеленого лука паштет украшают сливочным маслом. На диеты № 7, 10 его подают с кусочком лимона.

Суп овощной

на диеты № 2, 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	167	125
Морковь	44	35
Кабачки	127	85
Капуста белокочанная	125	100
Капуста цветная	42	25

			Брутто	Нетто
Горошек зеленый	.	.	77	50
Петрушка	.	.	27	20
Помидоры	.	.	94	85
Масло сливочное	.	.	20	20
Сметана	.	.	2	2
Вода или овощной отвар	.	.	750	750

Выход: — 1000

Морковь нарезают соломкой, кабачки дольками и припускают их с небольшим количеством воды и сливочного масла или сметаны. Савойскую или белокочанную капусту шинкуют. Картофель нарезают дольками, цветную капусту разбирают на кочерыжки.

В кипящую воду закладывают капусту, и когда вода вновь закипит, добавляют картофель, цветную капусту, петрушку и варят при слабом кипении 15—20 минут. За 5—8 минут до окончания варки в суп кладут нарезанные дольками помидоры, припущенные морковь, кабачки и зеленый горошек. Отпускают суп со сметаной, посыпав зеленью петрушки или укропа.

Суп молочный с овощами на диеты № 1, 5, 7, 10

		Брутто	Нетто
Кабачки	.	112	75
Морковь	.	94	75
Цветная капуста (2-го сорта)	.	200	100
Молоко	.	800	800
Вода	.	150	150
Масло сливочное	.	10	10
Сахар	.	6	6
Соль	.	2	2

Выход: — 1000

Морковь нарезают тонкой соломкой, заливают небольшим количеством горячей воды, доводят до кипения, кладут нарезанную на небольшие кочешки цветную капусту, нарезанные кубиками кабачки и припускают овощи до готовности. Затем их за-

ливают горячим кипяченым молоком, добавляют соль, сахар и доводят до кипения.

При отпуске в тарелку с супом кладут кусочек масла.

На диету № 1 овощи для супа протирают.

Суп из шиповника с яблоками

на диеты № 2, 5, 7, 10

		Брутто	Нетто
Сушеные плоды шиповника	50	50
Яблоки свежие	214	150
Сахар	80	80
Крахмал картофельный	15	15
Вода	850	850
Хлеб пшеничный	85	75

Выход: — 1000

Яблоки, очищенные и освобожденные от семян, натирают на терке с крупными отверстиями или мелко режут, засыпают сахаром и ставят на холод. Промытые плоды шиповника и очистки от яблок заливают кипящей водой, добавляют лимонную кислоту по вкусу и варят 10 минут в закрытой эмалированной посуде или посуде из нержавеющей стали. Затем отвару дают 5—6 часов настояться, процеживают, нагревают до кипения, вводят в него при размешивании разведенный в холодной воде крахмал, смешанные с сахаром яблоки и доводят до кипения.

Пшеничный хлеб зачищают от корок, нарезают мелкими кубиками, подсушивают и подают отдельно при отпуске супа.

На диеты № 7, 10 суп отпускают не более 250 г на порцию.

Беф-строганов из отварной говядины

на диеты № 1, 5, 7, 8, 9, 10

		Брутто	Нетто
Говядина (боковая и наружная части задней ноги)	1640	1210
Морковь	40	30
Петрушка	30	20
Репчатый лук	40	30
Соль	10	10

		Брутто	Нетто
вес готового мяса	.	—	750
Морковь	.	320	250
Соус	.	1050	1000

Выход:	—	1950
Гарнир	—	1500

Отварное мясо зачищают от пленки и соединительной ткани, нарезают соломкой и соединяют с протертой вареной морковью. Затем мясо заливают сметанным соусом и кипятят на слабом огне 5—10 минут в посуде, закрытой крышкой. Отпускают бефстроганов вместе с соусом и гарниром.

Гарниры: на диету № 1 — вермишель или лапша отварная, овощи или овощное пюре; на диеты № 5, 7, 10 — картофель отварной, картофельное пюре; на диеты № 8, 9 — капуста отварная, салат зеленый или из других овощей, не содержащих много сахара и крахмала.

Котлеты, биточки из говядины (паровые) на диеты № 1, 2, 5

		Брутто	Нетто
Фарш мясной с хлебом	.	—	1140
Сливочное масло в фарш	.	30	30
Сливочное масло для смазки сотейника	.	20	20

Выход:	1140/1000
гарнир	1500
Соус	—

В приготовленный фарш добавляют сливочное масло и тщательно выбивают. Из котлетной массы формуют изделия овально-приплюснутой формы с заостренным концом — котлеты и кругло-приплюснутой формы толщиной в 2,0—2,5 см — биточки.

Полуфабрикаты укладывают на решетку паровой коробки рядами наискось друг другу, закрывают крышкой и варят на пару 15—20 минут. При отсутствии паровой коробки полуфабрикаты укладывают в смазанный маслом сотейник, добавляют воду, закрывают посуду крышкой и припускают 15—20 минут.

Отпускают изделия с гарниром и соусом, на котлеты или биточки можно положить кусочек сливочного масла (10 г на порцию).

Гарниры — картофельное пюре, овощи в молочном соусе, каши вязкие и др. Соусы — молочный, сметанный.

Котлеты можно отпускать по 1 шт. на порцию.

**Зразы картофельные с творогом
на диеты № 2, 5, 7, 10**

		Брутто	Нетто
Картофель	.	2060	1545
Мука пшеничная	.	250	250
Яйцо	.	5 шт.	200
Масло сливочное	.	150	150
Творог нежирный	.	505	500
Соль	.	10	10

Выход:	2500/2250
Сметана	200
	200

Вареный горячий картофель пропускают через мясорубку или протирают, добавляют в него 150 г муки, 50 г масла, яйца (50% нормы) и перемешивают. Творог также пропускают через мясорубку и смешивают с оставшимися яйцами. Из картофельной массы и творога формуют зразы, панируют их в муке и обжаривают. Отпускают зразы со сметаной. На диету № 5 их запекают. Для этого на смазанный маслом противень кладут зразы, поливают сметаной (5 г), сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу. На диеты № 7, 10 зразы готовят с ограниченным количеством соли.

**Пюре морковное
на диеты № 1, 2, 5, 7, 10**

		Брутто	Нетто
Морковь	.	2250	1800
Масло сливочное	.	50	50
Сахар	.	30	30
Соус молочный	.	400	400
Соль	.	10	10

Выход:	—	2000
Масло сливочное	—	50

Морковь нарезают небольшими кусочками и тушат с добавлением воды и сливочного масла до готовности. Затем ее протирают, соединяют с молочным соусом, добавляют соль, сахар и доводят до кипения.

При отпуске на морковь кладут кусочек масла.

**Омлет паровой
на диеты № 1, 2, 9**

	Брутто	Нетто
Яйца	20 шт.	800
Молоко	500	500
Сливочное масло	30	30
Соль	20	20

Выход: — 1150

Сырые яйца соединяют с молоком, солят, взбивают венчиком, процеживают, выливают на смазанный маслом противень из нержавеющей стали и варят в паровой коробке.

**Творожный пудинг с рисом
на диеты № 2, 5, 7, 10**

	Брутто	Нетто
Творог	1515	1500
Рис	110	300
Сахар-песок	150	150
Яйца	3 шт.	120
Сметана	50	50
Сливочное масло	50	50
Соль	20	20

Выход: — 2250

Протертый творог смешивают с рисом, сваренным до полуготовности, взбитыми яйцами, сахаром, полученную массу выкладывают в противень, смазанный маслом, сверху покрывают сметаной и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают пудинг со сметаной.

Вареники ленивые
на диеты № 1, 2, 5, 7, 10

		Брутто	Нетто
Творог		1674	1640
Пшеничная мука		230	230
Яйцо	3 шт.	120	120
Сахар-песок		120	120
Соль		16	16
Выход:		—	2000
Сливочное масло		100	100
или сметана		250	250

В протертый творог вводят яйца, соль, муку и тщательно перемешивают. Полученную однородную массу раскатывают пластом толщиной 10—12 мм, который разрезают на полосы шириной 25 мм. После этого полосы нарезают на куски любой формы, весом по 10—15 г, опускают их в кипящую подсоленную воду, доводят до кипения, снимают с огня и через 5 минут вынимают шумовкой.

Отпускают вареники с маслом или сметаной.

Сметанный соус
на диеты № 1, 2

		Брутто	Нетто
Сливочное масло		50	50
Пшеничная мука		50	50
Отвар или вода		500	500
Соль		8	8
Вес соуса		—	500
Сметана		—	500
Выход:		—	1000

Просеянную муку нагревают, помешивая деревянной лопаткой, не допуская пригорания и изменения ее цвета. Подсущенную муку растирают с маслом и разводят бульоном, хорошо вымешивая до образования однородной массы. Затем соус варят 25—30 минут, солят, процеживают. В горячий соус кладут сметану, предварительно доведенную до кипения, добавляют соль, затем варят 3—5 минут и процеживают.

Желе из лимонов
на диеты № 2, 7, 10

		Брутто	Нетто
Лимоны	.	3 шт.	3 шт.
Сахар-песок	.	150	150
Желатин	.	30	30
Яичные белки	.	1 шт.	28
Выход:		—	1000

Лимон очищают от кожицы, с которой срезают белую мякоть, и отжимают из него сок. Желтую часть кожи (цедру) нарезают тонкой соломкой и кладут в горячий сироп одновременно с желатином. После этого сироп нагревают до кипения при непрерывном помешивании и процеживают. В сироп вводят лимонный сок, разливают в порционные формочки и выдерживают при 8° в течение 1—2 часов.

Мусс из яблок
на диеты № 1, 2, 5, 7, 10

		Брутто	Нетто
Яблоки	.	429	300
или соус яблочный	.	300	300
Сахар-песок	.	150	150
Желатин	.	30	30
вес мусса	.	—	1000
Клубника или малина	.	118	100
Сахар-песок	.	100	100
Вода	.	100	100
вес сиропа	.	—	300

Выход: — 1300

Яблоки промывают, удаляют сердцевину, варят и протирают вместе с отваром. Яблочное пюре или яблочный соус разводят кипяченой водой (горячей), добавляют сахар, вводят замоченный желатин и, непрерывно помешивая, нагревают до кипения. Охлаждают, ставят на лед и взбивают смесь кондитерским венчиком до образования густой однородной пены. Полученную массу разливают в формочки и охлаждают.

Отпускают мусс с сиропом. На диеты № 1, 5 используют яблоки сладких сортов.

Чернослив в сметане с орехами
на диеты № 2, 7, 10

							Брутто	Нетто
Чернослив	:	:	:	:	:	:	600	600
Сметана	:	:	:	:	:	:	300	300
или сливки							400	400
Сахарная пудра	:	:	:	:	:		250	250
Орехи грецкие	:	:	:	:	:		223	100

Выход: — 1250

Чернослив перебирают, промывают в теплой воде, кладут в посуду, заливают горячей водой, нагревают до кипения, закрывают крышкой и оставляют до полного набухания. Из сваренного чернослива вынимают косточки, раскладывают его в вазочки, заливают сметаной или сливками и посыпают орехами и сахарной пудрой.

На диету № 2 чернослив протирают, а орехи толкуют в ступе с сахаром.

Таблица 4

Перечень диетических блюд и их пищевая ценность, в г

Наименование блюд	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Номер диеты
Холодные закуски						
Морковь со сметаной	80/20	16	6	6	87	1, 2, 5, 7,
Помидоры с маслом	85/15	0,6	8	4	127	8, 10, 2, 5, 7,
Огурцы с маслом	80/20	1	12	7	219	8, 10, 5, 7, 8,
Огурцы с сметаной Белокачанная капуста с морковью (со сметаной)	80/20	1	6	3	75	9, 10, 7, 8, 9, 10
Квашеная капуста с луком (с маслом)	85/15	3	15	12	90	8, 10, 2, 5, 7,
Свекла со сметаной	90/10	2	3	14	190	8, 10, 2, 5, 7,
Винегрет со сметаной	80/20	1	10	8	131	5, 7, 8, 10
Баклажанная икра	100	0,7	10	4	113	2, 5, 8, 9, 10
Икра кафачковая	100	1	9	9	143	5, 7, 8, 9, 10
Яйца крутые рубленые со сметаной	55/20	5	6	2	93	2, 7, 8, 9, 10
Рыбный салат	25/75	7	14	5	179	2, 5, 7, 10
Судак заливной	50/100	13	1	1	75	2, 5, 7, 8,
Рыба фаршированная	100	16	4	8	135	2, 5, 7, 8, 9, 10

Г а с т р о н о м и чес ки е т о в а р ы

Масло	15	—	12	—	121	1, 2, 5, 7, 9, 10
Икра зернистая	35	5	11	3	131	2, 5, 8, 9, 10
Сыр	30	6	6	1	95	2, 5, 8, 9, 10
Колбаса вареная	40/50	5	11	1	133	1, 2, 7, 8, 9, 10

C Y I I L I

Продолжение таблицы 4

Наименование блюд	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Номер диеты
Фруктовые супы						
Суп из шиповника с яблочками	400	400	3	—	74	315
Суп из чернослива	400	400	3	8	61	338
Супы на хлебном квасе						
Мясная окрошка	50/350	10	15	3	194	6, 7, 8, 9, 10
Рыбные блюда						
Рыба отварная	75	14	1	—	66	1, 2, 5, 7
Рыбные котлеты (паровые)	100/5	17	5	10	167	1, 2, 5, 7
Рыба, запеченная в сметанном соусе	325/3	21	31	6	400	2, 5, 7, 8, 9, 10
Мясные блюда						
Говядина отварная (с маслом)	75/10	23	23	1	312	5, 7, 8, 9, 10
Беф-стrogанов из отварной говядины	75/120	26	27	7	386	1, 5, 7, 8, 9, 10
Куры отварные с маслом	100/5	22	19	—	268	1, 5, 7, 8, 9, 10
Котлеты, биточки из говядины	100	15	13	10	227	1, 2, 5
Овощные блюда						
Картофель отварной с мясом	250/15	5	10	52	337	1, 2, 5, 7, 10
Картофельное пюре с морковью	250/5	5	9	40	267	1, 2, 5, 7, 10

Зразы картофельные с творогом
Картофель печеный в кожуре
Голубцы с овощами и рисом
Цветная капуста с маслом
Морковные котлеты (со сметаной)
Баклажаны тушеные в соусе

Горошек зеленый с маслом

Крупяные блюда

Манная каша молочная (вязкая) с маслом

Рисовая каша рассыпчатая с изюмом (с сахаром)

Рисовая запеканка с творогом со сметаной

Гречневая каша молочная жидккая с маслом

Пшеничная каша рассыпчатая с маслом

Перловая каша молочная с маслом

Блюда из макаронных изделий

Макароны, вермишель, лапша с маслом

Макароны с сыром

Макароны с творогом (с маслом)

Яичные блюда

Омлет паровой

Омлет сваренным

Яйца вареные всмятку

225/20	51	497	2, 5, 7, 10
250/15	20	429	2, 5, 7, 10
300	12	424	5, 7, 8, 9
250/15	27	232	1, 2, 5, 7
200/20	8	35	1, 2, 5, 10
250	7	349	1, 2, 5, 7,
	8	279	1, 2, 5, 7,
	3	13	8, 9, 10
	5	168	2, 5, 7, 8,
	8	18	9, 10

200/10	5	46	1, 5, 7, 10
250/10	8	341	1, 5, 7, 10
180/10	4	53	5, 7, 10
20/220	13	53	2, 5, 7, 10
	28	526	
	11	41	1, 2
	16	354	5, 7, 10
	12	67	5, 7, 10
	9	46	341
		7	318
		12	365
		13	417
		14	197
		12	197
		10	140

Продолжение таблицы 4

Наименование блюд	Выход порций	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Номер днеты
Творожные блюда						
Творожная запеканка (со сметаной)	200/30	29	45	38	711	2, 5, 7, 8, 10
Творожный пудинг (со сметаной)	225/30	25	47	43	713	2, 5, 7, 10
Вареники ленивые (с маслом)	200/10	25	41	30	661	1, 2, 5, 7, 10
Блинчики с творогом	200/15	30	36	60	705	5, 7, 10
Творог с молоком	350	26	37	14	512	1, 5, 7, 8,
Творог со сметаной (с сахаром)	185	20	36	19	496	9, 10
Гарниры для горячих блюд						
Гречневая каша рассыпчатая	1000	57	49	310	1965	5, 7, 8, 10
Рис отварной	1000	27	41	273	1616	5, 6, 10
Макаронные изделия отварные	1000	42	41	286	1728	1, 2, 5, 7, 10
Картофельное пюре	1000	22	43	184	1248	1, 2, 5, 7, 10
Зеленый горошек припущененный с маслом	1000	33	40	100	914	2, 5, 7, 8, 9,
Сладкие блюда						
Кисель из яблок	200	—	—	—	35	145
Кисель из шиповника	200	—	—	—	37	153
Кисель из творога, джема, варенья	200	—	—	—	38	159
Кисель (густой) из молока	190	—	3	25	141	1, 2, 5, 7, 10
Компот из яблок	200	—	—	36	147	2, 5, 7, 10
Компот из консервированных фруктов	200	—	—	36	147	2, 5, 7, 10
Компот из смеси сушеных фруктов	200	—	1	43	181	

Желе из лимонов	100	16	67	2, 7, 9, 10
Желе из апельсинов	100	19	80	1, 2, 5, 7,
Молочное желе	100	3	19	9, 10
Мусс из яблок	130	4	124	1, 2, 5, 7,
Мусс из яблок на манной крупе	110	—	144	9, 10
Самбук из яблок	130	—	24	1, 2, 5, 7, 10
Чернослив в сметане с орехом	125	—	108	1, 2, 5, 7, 10
Яблочки печенные	150	—	130	1, 2, 5, 7, 10
Яблочки с рисом	180	—	130	1, 2, 5, 7, 10
Блинчики с яблоками или вареньем	150	—	400	2, 7, 8, 10
Гренки с фруктами	130	—	349	7, 10
Гренки с фруктами	7	15	66	2, 7, 10
Гренки с фруктами	7	—	424	2, 7, 10
Гренки с фруктами	7	—	62	2, 5, 7, 8
Гренки с фруктами	7	—	60	1, 2, 5, 7, 10
Гренки с фруктами	7	—	63	2, 7, 8, 10
Гренки с фруктами	7	—	62	2, 5, 7, 10
Н а п и т к и	—	—	82	1, 2, 5, 7,
Витаминный напиток из плодов шиповника	200	—	9, 10	9, 10
Чай с сахаром, вареньем, медом, ловид-	—	—	102	1, 2, 5, 7, 10
лом	200	—	—	1, 2, 5, 7,
Чай охлажденный с фруктовыми или	—	—	107	10
ягодным соком	200	—	—	1, 2, 5, 7,
Кофе с молоком	100/50	2	2	1, 2, 9
Какао с молоком	100	2	3	2, 7, 10

Желе из лимонов
Желе из апельсинов

Молочное желе

Мусс из яблок
Мусс из яблок на манной крупе
Самбук из яблок

Чернослив в сметане с орехом
Яблочки печенные
Яблочки с рисом
Блинчики с яблоками или вареньем
Гренки с фруктами .

Н а п и т к и

Витаминный напиток из плодов шиповника

Чай с сахаром, вареньем, медом, ловид-
лом

Чай охлажденный с фруктовыми или
ягодным соком

Кофе с молоком
Какао с молоком

V. ОСОБЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ИНОСТРАННОЙ КУХНИ

БОЛГАРСКАЯ КУХНЯ

В болгарской кухне широко применяют подсолнечное масло, помидоры, лук, овощи в любом виде, сладкий перец, виноград, кислое молоко, простоквашу, брынзу и сыр.

Ко вторым мясным блюдам отдельно подают салаты.

Начиная с мая месяца, болгары не едят старого картофеля, его заменяют в гарнирах отварным рисом или макаронными изделиями.

В конце обеда (ужина) принято подавать черный кофе или кофе по-восточному.

Предлагаемые блюда для туристов из Болгарии

Из холодных закусок: масло, кефир, сыр, салаты из помидоров, огурцов и других свежих овощей, перец фаршированный, рыба под маринадом, крабы, креветки, соленые и маринованные огурцы, помидоры, грибы, икра кабачковая, баклажанная, куры жареные, буженина.

Из первых блюд: бульон куриный, щи из телятины, говядины с овощами, суп-харчо, рассольник, супы-пюре из мясных продуктов и овощей, солянка рыбная.

Из вторых блюд: котлеты отбивные из баранины, телятины, свинины, шашлык из баранины, люля-кебаб, тава-кебаб, бастурма, рагу из баранины, долма, ланget, биточки по-киевски, голубцы, кабачки фаршированные, перец, помидоры. Отдельно ко вторым блюдам следует подавать зеленый салат и салат из помидоров и огурцов.

На десерт: свежие и консервированные фрукты и ягоды, салаты из фруктов, пирожные, торты, мороженое. После обеда рекомендуется черный кофе и кофе по-восточному.

Некоторые рецепты блюд болгарской кухни

Салат по-панагюрски. Капусту и сладкий перец нарезают тонкими полосками, морковь, помидоры и чеснок натирают на терке, зелень петрушки и сельдерея мелко нарезают. Все смешивают, заливают растительным маслом, солят. Капуста — 30 г, перец стручковый сладкий — 20 г, морковь — 20 г, помидоры — 60 г, чеснок — 3 г, зелень петрушки и сельдерея, соль.

Борщ болгарский вегетарианский. Подготовленные овощи: морковь, сельдерей, капусту свежую, зеленую фасоль, помидоры (без кожицы и семян) нарезают равномерными ломтиками, заливают водой и варят. Если капуста квашеная, то ее припускают отдельно и ложат в борщ после картофеля. Свеклу, сваренную отдельно и нарезанную ломтиками, прибавляют в конце варки. Добавляют в борщ спассерованные на сливочном масле лук-порей, муку, красный перец, томат-пюре и солят по вкусу, заправляют борщ простоквашей и яйцами, прибавляют кислоту и черный перец.

При подаче на стол посыпают нарезанной зеленью петрушки. Отдельно подают тертый сыр или брынзу.

Морковь — 15 г, сельдерей — 6 г, капуста свежая — 15 г, лук-порей — 6 г, фасоль зеленая — 6 г, картофель — 30 г, помидоры — 18 г, свекла — 12 г, масло сливочное — 12 г, сыр или брынза — 12 г, мука — 3 г, перец красный — 0,2 г, томат-пюре — 4 г, простокваша — 40 г, яйца — 1/3 шт., перец черный — 0,02 г, зелень петрушки — 2 г, лимонная кислота — 1 г, соль по вкусу. Выход — 300 г.

Мусака с говядиной и картофелем. Картофель очищают, нарезают кружочками и поджаривают с одной стороны. Отдельно поджаривают мелко нарезанный репчатый лук и пропущенное через мясорубку говяжье мясо, туда же добавляют мелко нарезанные помидоры, солят и перчат. Треть подготовленного картофеля укладывают в смазанную маслом глубокую сковороду, сверху ровным слоем раскладывают половину мяса, снова кладут картофель, на него мясо и прикрывают оставшимся картофелем.

Поливают мусаку растопленным сливочным маслом, водой, ставят в жарочный шкаф и запекают 30 минут. Затем заливают яйцом, взбитым с подсоленным молоком, и запекают в жарочном шкафу до образования румяной корочки.

Картофель — 180 г, масло растительное — 10 г, лук репчатый — 20 г, говядина — 120 г, помидоры — 40 г, масло сливочное — 5 г, яйцо — 1 шт., молоко — 50 г, черный перец молотый, соль.

Рыба по-мельничьи. Рыбу отваривают в подсоленной воде, перекладывают на тарелку и гарнируют мелким отварным картофелем, который заливают соусом, приготовленным так: сливочное масло разогревают, добавляют мелко нарезанную зелень петрушки, сок лимона, белое натуральное вино и рыбный бульон. Рыбу подают, обильно посыпав зеленью петрушками, сбрызнув лимонным соком и полив растопленным сливочным маслом.

Рыба — 200 г, картофель — 150 г, соус — 50 г, зелень петрушки — 5 г, сок лимонный — 3 г, масло сливочное — 5 г.

Для соуса: бульон рыбный — 20 г, вино белое натуральное — 20 г, масло сливочное — 10 г, зелень петрушки — 3 г, сок из 1/6 шт. лимона.

ВЕНГЕРСКАЯ КУХНЯ

Для приготовления блюд в венгерской кухне широко используется говядина, свинина, телятина и птица, меньше используется баранина. Особенно отличает венгерскую кухню обильное потребление муки, паприки (красного перца), свиного жира и сметаны. В венгерской кухне блюда из рубленого мяса популярны, а из котлетной массы не приготавливаются вовсе. Маринованные овощи дополняют гарниры к мясным и рыбным блюдам.

Предлагаемые блюда для туристов из Венгрии

Из холодных закусок: сыр с маслом, осетрина, севрюга заливная, судак под маринадом, ветчина с гарниром, мясное ассорти, колбаса сыропеченая и вареная, буженина, курица

фаршированная (галантин), курица или цыпленок под майонезом, яйца, фаршированные луком.

Из первых блюд: борщ украинский, рассольник, суп с лапшой домашней и курицей, суп с галушками, бульон с пирожками, гренками, омлетом, овощным гарниром, суп-харчо, солянка мясная сборная, солянка рыбная сборная.

Из вторых блюд: осетрина жареная фри, судак отварной с соусом польским, карп, запеченный в сметане, бифштекс, лангет, эскалоп, антрекот, ромштекс, филе с соусом, говядина духовая с овощами, жаркое по-домашнему, беф-строганов, чахохбили, телятина тушеная в сметанном соусе, грибы, запеченные в сметане, яичница, омлеты, бобовые в сметанном соусе.

На гарнир следует подавать жареный картофель, тушеную капусту, отварные и тушеные овощи, рис и макаронные изделия.

На десерт: фрукты свежие, яблоки печеные, компоты из консервированных фруктов и ягод, торты, пирожные, кексы, мороженое. После десерта обязателен черный кофе.

Некоторые рецепты венгерской кухни

Салат из зеленой паприки. Обработанный сладкий перец нарезают ломтиками, обдают кипятком, дают стечь воде и заправляют смесью уксуса, масла, сахара, перца и соли. Затем ставят на холод на 40—60 минут. При подаче на стол посыпают зеленью. Перец сладкий зеленый — 266 г, масло растительное — 10 г, уксус — 15 г, сахар — 3 г, паприка — 1 г, соль — 2 г.

Гуляш (суп). В кастрюльке разогревают немного жира и обжаривают в нем нацинкованный лук до золотистого цвета. Затем туда опускают нарезанное кусочками мясо, посыпанное солью и красным перцем (паприкой), несколько минут слегка поджаривают его на слабом огне, после чего варят, покемногу подливая воду. Когда мясо почти готово, в кастрюлю высыпают нарезанный кубиками картофель, добавляют воду, помидоры и варят до полной готовности. Перед подачей к столу в гуляш кладут сваренное отдельно тесто в виде клещек — так называемые «чишетке».

Говядина — 100 г, лук репчатый — 50 г, перец красный — 2 г, картофель — 100 г, помидоры — 30 г или томат-паста — 10 г, вода — 400 г, для «чилике» — мука 40 г, яйца $\frac{1}{4}$ шт., соль.

Токань с перцем (тушеная говядина). Подрумянивают в жире рубленый лук, прибавляют к нему помидоры и мясо, нарезанное полосками, приправляют перцем и солью, вливают вино и тушат до полной готовности.

Говядина — 200 г, жир свиной — 20 г, томат-пюре — 20 г или помидоры — 50 г, лук репчатый — 80 г, вино белое натуральное — 40 г, перец красный — 2 г, соль.

Чай лимонный шипучий (холодный). В крепко заваренный чай добавляют лимон, ром и сахар, хорошо размешивают и дают остить. Затем процеживают, сливают в бутылку, добавляют минеральную, хорошо газированную воду, быстро и плотно закупоривают бутылку. Хранят чай на льду.

Сахар — 20 г, лимон — $\frac{1}{6}$ шт., ром — 20 г, чай — 2 г. минеральная вода — 150 г.

ПОЛЬСКАЯ КУХНЯ

В польской кухне широко используются овощи, рыбные, мясные и молочные продукты. К борщам и щам принято подавать вместо хлеба горячий отварной картофель; для мясных блюд соусы применяются редко.

При составлении меню не следует включать блюда из баранины. Из горячих напитков поляки предпочитают черный кофе, кофе с молоком или сливками. Кисели готовят густыми, как желе.

Предлагаемые блюда для туристов из Польши

Из холодных закусок: овощные, рыбные и мясные салаты, семга, балык, икра кетовая или зернистая с лимоном, рыба заливная с хреном, ассорти рыбное, буженина, жареные ку-

ры, яйца фаршированные под майонезом и яйца всмятку, грибы, запеченные в сметане.

Из первых блюд: борщи, рассольники, солянки, бульоны, суп грибной с галушками.

Из вторых блюд: судак по-польски, судак жареный, осетрина жареная фри, карась, запеченный в сметане, бифштекс, лангет, антрекот, эскалоп, ромштекс, куры отварные и жареные с овощным гарниром, блюда из субпродуктов (рубец, сердце, мозги, печень, почки), пироги и кулебяки с мясным и рыбным фаршем, блинчики с мясом, вареники.

На десерт: густые кисели, компоты, салаты фруктовые, муссы, кремы, печеные фрукты в соусе, блинчики с вареньем, мороженое, кофе черный, кофе с молоком.

Некоторые рецепты блюд польской кухни

Салат картофельный с фасолью. Очищенный остывший вареный картофель нарезают кубиками, соединяют с вареной охлажденной фасолью. Затем прибавляют рубленый репчатый лук, сметану, горчицу, соль, сахар, уксус и все перемешивают. При подаче на стол посыпают мелко нарезанным зеленым луком.

Картофель — 69 г, фасоль мелкая — 20 г, лук репчатый — 20 г, лук зеленый — 3 г, перец — 0,02 г, соль — 2 г, уксус — 5 г, сахар — 5 г, горчица — 10 г, сметана — 15 г.

Ветчина с хреном. Хрен очищают, моют, измельчают на мелкой терке, соединяют со сметаной, приправляют сахаром, солью и лимонным соком или уксусом. Ломтики ветчины смазывают этой массой, сворачивают трубочками и укладывают на блюдо, украшая веточками петрушки или листьями зеленого салата.

Ветчина — 80 г, хрен — 20 г, сметана — 10 г, сахар — 3 г, сок лимонный — 5 г, соль по вкусу.

Щи по-польски. Готовят бульон из костей или копченой грудинки и овощей. Капусту заливают кипятком и варят в закрытой посуде. Готовую капусту соединяют с процеженным бульоном. Введя подрумяненную мучную заправку, приготовленную

на сале с луком, кипятят, солят, перчат и вливают рассол квашеной капусты. Грудинку нарезают кубиками и кладут в суп. Подают с хлебом или отварным картофелем.

Капуста квашеная — 80 г, кости свиные — 40 г, мука — 5 г, овощи (морковь, петрушка, лук репчатый) — 50 г, вода — 300 г, сало — 10 г, перец молотый черный, соль.

Бифштекс хозяйской. Мясо моют, очищают от пленок и нарезают поперек волокон ломтиками. Каждый ломтик отбивают влажной тяпкой до толщины 1,5 — 2 см, слегка рубят ножом, надрезают по краям, придавая округлую форму, посыпают мукой и непосредственно перед жареньем солят. Лук, нарезанный кружочками, подрумянивают в жире, выкладывают из сковороды, сильно разогревают оставшийся жир и жарят на сильном огне бифштексы по 1—2 минуты с каждой стороны так, чтобы снаружи образовалась румяная корочка, а внутри мясо осталось розовым.

Посыпают мясо поджаренным луком и ставят на несколько минут в жарочный шкаф. Одновременно на специальной сковороде готовят яичницу-глазунью: подают бифштекс на сковороде, накрыв яичницей и украсив луком. Гарнир — картофель и овощи. Можно подавать также с зеленым салатом или салатом из сырых овощей. Говядина — 160 г, масло сливочное — 15 г, лук репчатый — 25 г, мука пшеничная — 5 г, яйцо — 1 шт., соль.

Капуста «Пожиброда». Свежую капусту нарезают крупными кубиками, заливают кипятком и варят. Готовят заправку: сало или копченую грудинку нарезают кубиками, поджаривают, смешивают с подрумяненной до золотистого цвета мукой, разводят отваром капусты и кипятят. Соединяют заправку с готовой капустой, солят и перчат, добавляют щепотку сахара и немного уксуса. Подают к мясу, картофелю и вареному гороху.

Капуста свежая — 150 г, сало или грудинка копченая — 10 г, мука — 5 г, перец, сахар, уксус, соль.

Мусс из сметаны. Во взбитую венчиком свежую сметану прибавляют сахарную пудру, мелко нарезанные корки апельсинов

и ванилин. После этого постепенно вливают, взбивая, растворенный желатин. Выкладывают мусс в формы и охлаждают.

Сметана — 150 г, пудра сахарная — 30 г, корки апельсинов — 5 г, ванилин — 0,15 г, вода — 75 г, желатин — 5 г.

РУМЫНСКАЯ КУХНЯ

В румынской кухне преобладают блюда из натурального мяса и особенно приготовленные на открытом огне на решетке или вертеле.

Для приготовления блюд широко используются свежие и перебранные овощи. Любимым блюдом румын является мамалыга, т. е. кукурузная каша. Румыны любят белый хлеб. Обед завершается обязательно черным кофе.

Предлагаемые блюда для туристов из Румынии

Из холодных закусок: масло сливочное, сыр, салаты из свежих овощей, колбасы, ветчина, буженина, рыба под майонезом, ассорти мясное, птица жареная, овощи маринованные, соленые.

Из первых блюд: суп-лапша с курицей, бульоны с рисом, клецками, лапшой, манной крупой, борщ украинский, суп крестьянский, рассольник.

Из вторых блюд: лангет, эскалоп, шашлык из свинины, шницель свиной отбивной, цыплята, куры, утки, гуси жареные, рыба отварная и жареная, яичница, омлеты натуральные и с гарниром.

На десерт: компот из свежих и консервированных фруктов, фрукты свежие, мороженое, торты, пирожные, кексы, кофе.

Некоторые рецепты блюд румынской кухни

Салат из свеклы. Сваренную или испеченную свеклу охлаждают, очищают от кожицы и нарезают мелкими ломтиками. Затем солят, поливают уксусом. Когда свекла хорошо промаринуется,

заправляют ее растительным маслом, тертым хреном. Подают на стол в салатнице.

Свекла — 150 г, хрен — 20 г, масло растительное — 10 г, уксус 10 г, соль — 2 г.

Яйца с майонезом и маслинами. Сваренные вскрутое и очищенные яйца разрезают на половинки (вдоль). Укладывают их в салатницу или на тарелку желтками вниз и заливают майонезом со сметаной. Украшают листьями зеленого салата, маслинами (предварительно ошпаренными и охлажденными) и веточками зелени петрушки.

Яйца — 3 шт., майонез со сметаной — 75 г, маслины 3 шт., салат зеленый — 5 г, зелень петрушки — 3 г, соль — 2 г.

Чорба из кукурузной крупы. Кукурузную крупу отваривают в воде, добавив мелко нарезанную зелень, кипятят до готовности. Затем вливают вскипяченный отдельно кислый настой из пшеничных отрубей и солят по вкусу.

Вода — 400 г, настой из отрубей — 200 г, крупа кукурузная — 50 г, зелень — 5 г, соль.

Сырбушка (суп). Очищенную морковь и мелко нарезанную луковицу заливают водой и ставят на огонь. Перед тем как вода закипит ломтики картофеля кладут и продолжают варить до готовности, затем вливают молочную сыворотку, солят, дают еще раз закипеть и тонкой струйкой всыпают кукурузную муку. Прокипятив, подают к столу.

Вода — 200 г, сыворотка молочная — 300 г, морковь — 15 г, лук репчатый — 20 г, картофель — 60 г, мука кукурузная — 5 г, соль.

Мититеи. Мясо вместе с жиром трижды пропускают через мясорубку, солят и ставят на 2—3 часа на лед. Прибавляют немногого молотого перца, мелко истолченного тмина и соду. Отдельно растирают чеснок с солью, разводят небольшим количеством мясного бульона, процеживают и вливают в мясо. Вставляют в мясорубку жестянную трубку для наполнения колбасы, пропускают фарш через мясорубку и режут сплошную колбаску на отрезки длиной 15—20 см.

Жарят мититеи на решетке, на сильном огне. Время от времени смазывают их перышком, смоченным в мясном бульоне, чтобы мясо осталось сочным.

Говядина — 200 г, чеснок — 3 г, перец молотый, тмин, сода, соль.

Примечание: За неимением трубы мититеи можно формовать вручную, смочив ладони водой.

Мамалыга. В кипящую воду всыпают соль и немного кукурузной муки. После того как вода закипит вторично всыпают сразу всю муку горкой и разделяют ее надвое мешалкой. Варят на слабом огне 30 минут, затем тщательно размешивают всю муку, прижимая мешалку к бокам кастрюли. Если мамалыга жидкая, всыпают еще немного кукурузной муки, непрерывно размешивая.

Чтобы определить степень готовности мамалыги, в кастрюлю вертикально опускают мешалку и быстро врашают ее между ладонями, если на мешалке не останется следов мамалыги — блюдо готово. В противном случае мамалыгу следует оставить на огне.

Перед тем как выложить мамалыгу массу сгребают от стенок кастрюли к центру смоченной в воде ложкой, оставляют еще некоторое время на огне, затем кастрюлю несколько раз встряхивают и опрокидывают на доску. Разрезают мамалыгу на порции, тонким шнурком или деревянным ножом и подают с маслом, брынзой, сметаной или с молоком.

Мука кукурузная — 100 г, соль — 5 г, вода — 220 г, масло — 15 г, сметана — 50 г, брынза — 50 г, молоко — 200 г.

ЧЕХОСЛОВАЦКАЯ КУХНЯ

Для приготовления блюд широко используется свинина. Рыба употребляется в пищу в меньшем количестве, чем мясо. Используются для повышения вкусовых качеств разнообразные специи и пряности. Гарниры к порционным блюдам овощные. К мясным блюдам чаще всего подается тушеная капуста.

Предлагаемые блюда для туристов из Чехословакии

Из холодных закусок: язык отварной, салаты овощные, телятина, нежирная ветчина, буженина, колбасы твердокопченые, ассорти мясное, сыр, яйца отварные. Все эти продукты следует оформлять майонезом и подавать с овощным гарниром.

Из первых блюд: бульоны с пирожками или фрикадельками, супы-пюре из картофеля, гороха, цветной капусты, грибов; суп с домашней лапшой и курицей; супы с различными макаронными изделиями и клецками.

Из вторых блюд: свинина отварная и жареная с капустой; шницель из свинины, телятины; птица жареная, говядина тушеная со сметанным соусом, жаркое по-домашинему, гуляш, беф-строганов, почки в сметане, печень, тушенная в сметанном соусе, котлеты по-киевски, биточки по-украински, зразы картофельные, бифштекс, лангет, антрекот, эскалоп, ромштекс, судак в тесте, осетрина фри под соусом, майонез с корнишонами, крекеты картофельные, блины со сметаной, вареники с картофелем, капустой, вишнями, грибами; голубцы; яичница, спаржа и капуста цветная в сухарно-масляном соусе.

На десерт: компот из фруктов и ягод, свежие фрукты и ягоды, фруктово-ягодные смеси со взбитыми сливками, кремы, парфе, пирожные, мороженое. Перед десертом следует подавать сыр, а после обеда — черный кофе.

Некоторые рецепты блюд чехословацкой кухни

Помазанка из хрена (бутербродная масса). Колченый язык или колбасу мелко рубят, растирают с маслом, добавляют натертый на терке хрен и все хорошо размешивают. Эту массу укладывают слоем на хлеб.

Масло сливочное — 20 г, язык колченый — 20 г или колбаса — 20 г, хрен — 15 г, выход — 50 г.

Салат пражский. Жареную телятину и свинину, соленые огурцы, репчатый лук, яблоки и сладкий стручковый перец нарезают тонкими ломтиками и соломкой, сбрызгивают лимонным соком или уксусом и заливают майонезом.

Телятина жареная — 30 г, свинина — 30 г, огурцы соленые — 30 г, лук репчатый — 20 г, перец стручковый сладкий — 20 г, яблоки — 25 г, уксус или кислота лимонная — 5 г, майонез — 30 г.

Суп из молотой говядины. Пропущенную через мясорубку говядину заливают холодной водой и варят 30 минут. Затем кладут нарезанные спассерованные коренья, соль и варят еще 5—10 минут. В готовый суп кладут мелко нарезанную зелень петрушки.

Вода — 300 г, говядина — 80 г, лук репчатый — 20 г, сельдерей (корень) — 10 г, жир костный или говяжий — 5 г, зелень петрушки — 5 г, соль.

Суп овощной. Мучную пассеровку разводят бульоном, процеживают, вводят в бульон и кипятят 15 минут. Последовательно кладут в бульон подготовленные овощи, солят и варят 20 минут. Готовый суп заправляют льезоном из желтков и молока. Суп подают на стол с гренками.

Кости — 50 г, коренья — 40 г, капуста — 25 г, картофель — 50 г, жир — 5 г, мука — 5 г, хлеб белый или булка — 40 г, соль — 3 г, экстракт кореньев — 2 г, молоко — 20 г, яйца (желтки) — $\frac{1}{2}$ шт, выход — 300 г.

Рожничи (жареное мясо). Сырое мясо нарезают поперек волокон небольшими ломтиками, слегка отбивают, солят. Каждый ломтик смазывают растительным маслом и жарят на решетке или слегка смазанной сковороде по 3 минуты с обоих сторон. Подают на стол с ржаным хлебом, посыпав мелко нарубленным луком.

Свинина — 150 г, масло растительное — 50 г, хлеб ржаной — 50 г, лук репчатый — 25 г, соль.

Сыр жареный. Толстые ломтики сыра панируют в сухарях, кладут на горячую сковороду с растопленным сливочным маслом и быстро обжаривают на сильном огне (слишком твердый сыр предварительно отмачивают в молоке). Поджаренный сыр посыпают зеленью петрушки и подают с картофельным пюре.

Сыр — 80 г, сухари панировочные — 10 г, масло сливочное — 10 г, зелень петрушки — 5 г, пюре картофельное — 100 г.

ЮГОСЛАВСКАЯ КУХНЯ

Характерным для югославской кухни является использование всевозможных овощей (помидоров, баклажанов, перца, лука, чеснока), оливкового масла, рыбы, баранины, говядины, свинины, птицы, фруктов, бахчевых, душистых трав и пряностей.

Предлагаемые блюда для туристов из Югославии

Из холодных закусок: масло сливочное, кефир, простокваша, сыр, натуральные помидоры, огурцы, редис, икра кабачковая, баклажанная, салаты из свежих овощей с салатной заправкой, перец фаршированный, соленые и маринованные огурцы, помидоры, грибы, крабы, креветки, рыба копченая, осетрина заливная, рыба под маринадом, куры жареные, ветчина, буженина, колбаса домашняя, украинская.

Из первых блюд: бульон из кур, цыплят, щи из свежих овощей с телятиной, говядиной, рассольник, суп-пюре, солянка рыбная, уха.

Из вторых блюд: котлеты, отбивные из баранины, свинины, телятины, шашлык из баранины, бастurma, люля-кебаб, тава-кебаб, рагу из баранины, ланget, антрекот, бифштекс, эскалоп, биточки по-киевски, жаркое по-киевски, кабачки, перец фаршированный, голубцы, долма.

Ко всем вторым блюдам следует подавать натуральные и соленые помидоры, огурцы, много зелени и зелёного салата.

На десерт: свежие и консервированные фрукты и ягоды, салаты из фруктов, пирожные, торты, мороженое, черный кофе и кофе по-восточному.

К столу также следует подавать уксус, красный и черный молотый перец, различные острые томатные соусы.

Некоторые рецепты блюд югославской кухни

Салат из зимних овощей. Белокочанную и красную капусту шинкуют, перетирают с солью и заправляют растительным маслом и лимонным соком. Затем смешивают с мелко нарезанными

солеными огурцами, ветчиной, помидорами, с тонкими ломтиками яблок, зеленью сельдерея, кружочками вареной моркови, маслинами или кусочками апельсина. В салат также добавляют круглые яйца и тонкие ломтики твердого сыра.

Капуста белокочанная — 50 г, капуста красная — 50 г, масло растительное — 10 г, сок лимона — 3 г, огурцы соленые — 15 г, ветчина — 15 г, яблоки — 15 г, морковь — 15 г, сельдерей (зелень) — 5 г, маслины — 5 г или апельсины — 5 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., сыр — 10 г, соль.

Ражниччи (шашлык по-югославски). Мясо нарезают кусками (примерно 3×3 см), нанизывают на шпажки по 6 кусков попутно свинину и телятину и жарят в шашлычнице на большом жару примерно 10 минут. Затем солят, перчат и подают дымящимся с нарезанным кольцами луком и черным хлебом.

Свинина — 100 г, телятина — 100 г, лук репчатый — 50 г, перец, соль.

Помидоры фаршированные. Шпроты, очищенные от косточек, мелко рубят, добавляют нарезанные огурцы и натертый на терке лук, рубленую зелень, заправляют горчицей, маслом и уксусом, полученным фаршем наполняют очищенные от семян помидоры.

Помидоры — 150 г, шпроты — 50 г, огурцы — 25 г, масло растительное — 5 г, горчица готовая — 2 г, уксус — 2 г, лук репчатый — 15 г, зелень петрушки — 3 г, соль.

Чеванчики (колбаски). Мясо два-три раза пропускают через мясорубку, солят и очень тщательно вымешивают. Формируют круглые колбаски диаметром 2 и длиной 5 см, смазывают их оливковым маслом и жарят, переворачивая, на сильном огне 15 минут. Гарнируют нарезанным кольцами луком и свежей булкой.

Говядина — 180 г, лук репчатый — 80 г, масло оливковое — 20 г, перец молотый черный, соль.

Хлеб архиерейский. Яйца взбивают с сахаром и мукой, добавляют очищенный от кожицы и нарезанный соломкой миндаль,

изюм, мелко нарезанный инжир, корицу и замешивают тесто. Выкладывают готовое тесто в смазанную сливочным маслом форму для кекса и выпекают.

Яйца — 2 шт., сахар — 40 г, мука — 40 г, миндаль — 200 г, изюм — 10 г, инжир — 40 г, корица.

Овощной суп. Овощи очищают, мелко нарезают, посыпают солью и сахаром и слегка обжаривают. Обжаренные овощи ложат в кастрюлю, заливают мясным бульоном и варят. Готовые овощи протирают через сито. Дно другой посуды выкладывают ломтиками шпика и слегка обжаривают их, затем вливают приготовленный суп, кладут в него слегка обжаренные ломтики хлеба, посыпают тертым сыром и ставят ненадолго в духовку. К столу подают в той же посуде.

Белокочанная капуста — 400 г, морковь — 130 г, сельдерей — 40 г, зеленый лук — 20 г (только головки и белая часть), лук репчатый — 30 г, картофель — 180 г, жир — 50 г, шпик — 80 г, хлеб — 60 г, мясной бульон — 1,5 литра, сыр твердый — 40 г, соль, сахар.

АМЕРИКАНСКАЯ И КАНАДСКАЯ КУХНЯ

У американцев и канадцев наиболее популярны овощные и фруктовые салаты, мясо и птица с овощным гарниром, фруктовые десерты.

Зеленый салат подается крупно нарезанный, в натуральном виде. Для гарниров используются только овощи. Крупы, макаронные изделия американцы не любят. Не едят они и тушеную капусту. Если к блюду положена сметана, то ее лучше подать на стол отдельно. Американцы мало потребляют хлеба, мучных изделий, жиров.

После десерта американцы любят выпить чашку кофе, реже чай.

Первые блюда в американской кухне мало популярны, а различные напитки употребляются очень много.

Предлагаемые блюда для туристов из США и Канады

Из холодных закусок: икра зернистая, шпроты, сардины, салаты из крабов, креветок, салаты из овощей, овощи натуральные, куры, индейки отварные, бекон, ветчина.

Из первых блюд: бульоны куриные и мясные с гренками, овощами, яйцом, суп-пюре из овощей, птицы, дичи.

Из вторых блюд: бифштекс, лангет, ростбиф, эскалоп, шашлык, котлеты по-киевски, куры или индейки жареные, осетрина жареная фри или на вертеле, цветная капуста с сухарным соусом, омлеты, яичница с луком и ветчиной, голубцы.

На десерт: свежие яблоки, груши, виноград, сливки, арбузы, дыни, цитрусовые, мороженое, кофе с пирожными, взбитые сливки, муссы, яблоки в сиропе, блинчики с вареньем.

При обслуживании американских туристов следует учесть, что пища подается негорячей, а на столах всегда должны быть вода со льдом или охлажденные соки.

Некоторые рецепты блюд кухни США и Канады

Салат американский. Нарезанные кружочками помидоры, отварной картофель, репчатый лук, сваренные вскрутую яйца, смешивают с нацинкованным корнем сельдерея. Салат солят по вкусу и поливают заправкой из уксуса и оливкового масла.

Помидоры свежие — 40 г, картофель — 80 г, лук репчатый — 20 г, сельдерей (корень) — 40 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., уксус — 5 г, масло оливковое — 10 г, соль.

Салат рыбный по-канадски. Варят рыбу 15 минут в небольшом количестве подсоленной воды вместе с луком на слабом огне, затем вынимают, снимают с нее кожу, разделяют на мелкие кусочки и охлаждают.

Смешивают нарезанные яблоки, свежие огурцы, сельдерей, петрушку и майонез, заправляют солью и соусом «Южный», кладут рыбу, всю массу осторожно перемешивают, укладывают горкой, посыпают зеленью петрушки и рублеными яйцами и украшают листочками салата.

Судак — 125 г, лук репчатый — 15 г, майонез — 15 г, яблоки — 50 г, сельдерей (корень) — 20 г, огурцы свежие — 20 г, соус «Южный» — 2 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., зелень петрушки — 3 г, салат — 5 г, соль.

Суп-пюре по-фермерски. Морковь отваривают, а сельдерей и лук-порей припускают с маслом и бульоном. Затем все эти овощи протирают через сито и полученное пюре разводят подсоленным бульоном. В суп кладут капусту, нарезанную соломкой и сваренную в бульоне. Часть пюре смешивают с тертым сыром, полученной смесью намазывают ломтики хлеба, посыпают сверху тертым сыром и запекают. Готовые гренки подают к супу на отдельной тарелке.

Бульон — 250 г, морковь — 40 г, сельдерей — 40 г, лук-порей — 40 г, капуста — 40 г, масло сливочное — 20 г, сыр тертый — 20 г, хлеб — 40 г, соль.

Цыпленок по-королевски. Зеленый перец нарезают узкими полосками и тушат в сливочном масле на слабом огне, затем добавляют нарезанные ломтиками свежие грибы, солят и тушат до готовности. Вливают сливки, дают им немного покипеть, кладут нарезанную узкими полосками тушеную куриную грудинку без кожицы и заправляют блюдо красным перцем. Сырой яичный желток растирают с сухим белым вином и поливают им приготовленное блюдо.

На гарнир подают хорошо отсушенный отварной рис.

Цыпленок (или молодая курица) — 180 г, перец зеленый — 20 г, грибы свежие — 30 г, сливки — 30 г, масло сливочное — 10 г, желток яичный $\frac{1}{2}$ шт., вино сухое белое — 15 г, перец красный, соль.

Омлет по-американски. На готовый омлет укладывают кусочки поджаренных в сливочном масле помидоров. Свернутый в виде рулета омлет украшают тонкими ломтиками сала-шипик, поджаренного на решетке.

Яйца — 2 шт., масло сливочное — 20 г, помидоры — 50 г, сало-шипик — 30 г,

АНГЛИЙСКАЯ КУХНЯ

В английской кухне используется разнообразное мясо, за исключением жирной свинины. Блюда из рубленого мяса и соусы англичане употребляют меньше. Ассортимент вторых блюд богат рыбой, овощами. На гарнир предлагаются только овощи и картофель. Не следует включать в меню рыбные супы, крупяные гарниры, колбасы, сосиски, пельмени, блины.

Интересной особенностью английской кухни является тот факт, что многие англичане верны одному и тому же завтраку изо дня в день. Это овсяная каша, яйца всмятку, яичница, омлет, кукуруза со сливками, джем, мед, белый хлеб или булка.

Предлагаемые блюда для туристов из Англии

Из холодных закусок: бутерброды со сливочным маслом и колбасой или зернистой икрой, канапе из рыбопродуктов холодного копчения или мясопродуктов, лососина, балык, семга с лимоном, осетрина, севрюга отварная с гарниром, салат из овощей, крабов, креветок, дичи, куры, индейки жареные, ассорти рыбное, мясное, язык отварной, ветчина.

Из первых блюд: бульоны куриные и мясные с пирожками, гренками, яйцом, курицей, супы-пюре из цветной капусты, помидоров, птицы, дичи, некоторые заправочные супы-борщи, особенно украинский, рассольники, мясная и рыбная солянки.

Из вторых блюд: судак отварной с картофелем, осетрина жареная фри или на вертеле, бифштекс, лангет, ростбиф, эскалон, шашлык, котлеты по-киевски, курица или индейка жареная, битки по-киевски, голубцы, цветная капуста с сухарным соусом, яичница с ветчиной, омлет с луком, картофель «в мундире», поданный с кожницей.

На десерт: компоты из консервированных фруктов и ягод, фруктово-ягодные пюре со взбитыми сливками, свежие фрукты, бахчевые, виноград, желе, муссы, мороженое с различными гарнирами.

Некоторые рецепты блюд английской кухни

Салат английский. Нарезанные соломкой корень сельдерея, вареное филе цыпленка, соленые огурцы, вареные грибы смешивают, солят по вкусу и заправляют майонезом и горчицей.

Сельдерей (корень) — 60 г, цыпленок — 80 г, грибы — 30 г, огурцы соленые — 10 г, майонез — 30 г, горчица — 5 г, соль.

Суп-пюре из овсяных хлопьев. Овсяные хлопья заливают горячим молоком и бульоном и варят 15—20 минут, помешивая, затем протирают. Суп заправляют сливками, яичными желтками, сливочным маслом. Отдельно подают гренки.

Хлопья овсяные — 40 г, бульон — 250 г, молоко — 60 г, сливки — 20 г, яйцо (желток) $\frac{1}{2}$ шт., масло сливочное — 10 г, хлеб — 30 г.

Говядина по-английски. Мясо нарезают на кусочки по 20—25 г, морковь, репу и лук — на дольки и все вместе тушат на слабом огне. Затем добавляют нарезанную крупной шашкой капусту, перец, соль и тушат до готовности.

Говядина (толстый или тонкий край) — 180 г, морковь — 15 г, репа — 70 г, капуста белокочанная — 30 г, лук репчатый — 20 г, соль.

Эскалоп из телятины. Ломтики телячьего филе отбивают, солят, смачивают во взбитом яйце, панируют в сухарях и жарят на сливочном масле до золотистого кирпичного цвета. Подают эскалоп с обжаренными на ражпере ломтиками ветчины, полив прогретым сливочным маслом.

Телятина — 160 г, ветчина — 20 г, сухари — 5 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., масло сливочное — 10 г, соль.

Поридж (овсяная каша). Овсяные хлопья варят в подсоленной воде до тех пор, пока крупа не станет мягкой. Кашу выливают на подогретую тарелку, добавляют сливки или молоко и посыпают сухарями.

Хлопья овсяные — 30 г, сливки — 20 г (или молоко — 40 г), сахар — 10 г.

ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ

Итальянская кухня славится использованием макаронных изделий. Спагетти являются национальным блюдом итальянцев. К отварным макаронным изделиям подают отдельно масло, тертый сыр или томатный соус.

Предлагаемые блюда для туристов из Италии

Из холодных закусок: икра зернистая и кетовая, сардины, шпроты, отварная рыба под майонезом, заливная рыба с хреном, рыба под маринадом, салат из крабов или креветок, ветчина, язык отварной с хреном, отварная или жареная курица, буженина, салат из овощей с острыми заправками, маслины, грибы маринованные.

Из первых блюд: суп с лапшой и курицей, супы-пюре из мясных продуктов, уха, супы с макаронными изделиями.

Из вторых блюд: рыба жареная с картофелем и овощами, судак в тесте, осетрина жареная фри, карась, карп, запеченный в сметане, натуральные мясные блюда из вырезки, баранина и свинина жареная с овощами, жаркое по-домашнему, цыплята табака с маринованными овощами и фруктами, бастурма, шашлык, гуляш с макаронами или вермишелью, цветная капуста с маслом, омлет, яичница.

Отдельно ко вторым блюдам следует подавать зеленый салат, помидоры, маринованные овощи и маслины, люре из шпината.

На десерт: фрукты, ягоды, арбузы, дыни, компоты, бисквитный торт, мороженое.

Некоторые рецепты блюд итальянской кухни

Салат миланский. Ракушки или рожки варят и отцеживают. Яблоки чистят и нарезают кубиками. Копченую рыбу чистят, удаляют кости и нарезают кусочками.

Рожки и рыбу перемешивают, заправляют майонезом и натертым луком. Добавляют соль и перец.

Ракушки или рожки — 50 г, рыба копченая — 80 г, яблоки кисло-сладкие — 80 г, лук репчатый — 20 г, майонез — 80 г, соль.

Салат пьемонтский. Вареный картофель и сырные трюфели нарезают соломкой, смешивают и поливают салатной заправкой из уксуса и оливкового масла. Украшают салат кусочками филе анчоусов.

Картофель — 120 г, трюфели — 25 г, уксус — 5 г, масло сливочное — 10 г, анчоусы — 10 г, соль.

Суп с хлебом по-итальянски. Хлебные крошки хорошо перемешивают с тертым сыром и взбитым яйцом, солят, перчат, приправляют мускатным орехом и вводят эту смесь при непрерывном помешивании в бульон. Кастрюлю накрывают крышкой и ставят на слабый огонь на 7—8 минут. Перед подачей перемешивают еще раз, чтобы не образовались комки.

Крошки белого хлеба — 20 г, сыр — 210 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., бульон — 400 г, соль.

Спагетти «Ницца». Отваривают спагетти. Пассеруют на сливочном масле мелко нарезанный лук и чеснок, добавляют мелко нарезанные помидоры, подрумянивают их вместе с луком и вводят спагетти, осторожно перемешивая их. Отдельно подают тертый сыр.

Спагетти — 60 г, масло сливочное — 20 г, лук репчатый — 10 г, чеснок — 2 г, помидоры — 20 г, сыр — 20 г, соль.

Шницель римский из сыра. Ломтики сыра панируют в яйце и сухарях, обжаривают с обеих сторон. Подают, посыпав рубленым зеленым луком и обложив бордюром из ломтиков помидоров и отварного картофеля.

Сыр — 200 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., сухари толченые — 10 г, масло сливочное — 10 г, лук зеленый — 2 г, помидоры — 100 г, картофель отварной.

Отбивная из телятины по-милански. Яйцо взбивают, смешивают с растительным маслом, солят, перчат, смоченную в этой смеси отбивную обкатывают в сухарях и тертом сыре и слегка придавливают. Жарят отбивную в смеси растительного и сливочного масла.

вочного масла, взятых поровну. На гарнир подают макароны по-милански (см. ниже) и томатный соус.

Телятина — 60 г, яйцо — $\frac{1}{4}$ шт., сухари — 5 г, сыр тертыи — 5 г, соус томатный — 50 г, макароны по-милански — 80 г, масло сливочное — 10 г, масло растительное — 10 г, соль.

Макароны по-милански. Грибы тушат на сливочном масле с добавлением томатного соуса. Отварные макароны смешивают с растопленным сливочным маслом и тертым сыром, укладывают на блюдо, а в середине делают углубление и заполняют его грибами. Отдельно подают томатный соус.

Макароны — 60 г, грибы — 30 г, сыр тертыи — 15 г, масло сливочное — 20 г, соус томатный — 80 г.

ИНДИЙСКАЯ КУХНЯ

В отличие от других стран, единой индийской кухни, общей для страны, не существует. Так, индузы не едят говядину, мусульмане — свинину. Многие индийцы — строгие вегетарианцы.

Основными продуктами питания являются рис, овощи, горох, молоко и молочные продукты, яйца, растительное масло, рыба. Острый вкус пище придают многочисленные специи и приправы. Из муки ячменя или проса индийцы выпекают лепешки, которые являются их обычной пищей.

Любимым напитком в Индии принято считать крепкий чай. По заказу к нему можно подать горячее молоко.

Предлагаемые блюда для туристов из Индии, Пакистана, Бангладеш, Непала

Из холодных закусок: овощи свежие (огурцы, помидоры, зеленый лук), салат из красной капусты, икра кабачковая и баклажанная, салат «Столичный», перец фаршированный, грибы маринованные с луком, фасоль красная с ореховым соусом, рыба под маринадом.

Из первых блюд: суп рисовый с луком, суп крестьянский, супы из разных овощей, в том числе супы-шоре, суп

картофельный с грибами, суп картофельный с бобовыми, суп из фасоли с лапшой.

Из вторых блюд: картофель отварной с луком, грибами или помидорами, картофель, жаренный во фритюре, оладьи картофельные, котлеты картофельные с грибным соусом, котлеты морковные и капустные, шницели из капусты, голубцы овощные, рагу из овощей, капуста тушеная, капуста цветная, запеченная под молочным соусом, тыква с фасолью в сметанном соусе, тыква запеченная с рисовой кашей, кабачки жареные с маслом или сметаной, горошек зеленый в молочном соусе, стручки фасоли с маслом, пюре из бобовых, рис рассыпчатый, сваренный без соли и масла, пудинг рисовый, макароны отварные с томатом, лапша с медом.

На десерт: свежие фрукты, ягоды с сахаром, дыня, арбуз, блинчики с вареньем, салаты из свежих фруктов, различные фруктовые пюре с сахарной пудрой, каша гурьевская, компоты из свежих и консервированных фруктов и ягод, муссы, желе, пирожные, торты, варенье. К столу подают фруктовые и томатные соки, черный и красный перец, лук, чеснок, острые томатные соусы.

Некоторые рецепты блюд индийской кухни

Салат «Бомбей». Смешивают листья салата, нарезанные лапшой, сладкий стручковый перец и рис, предварительно сваренный в подсоленной воде, обильно посыпают черным перцем и заправляют уксусом, оливковым маслом и солью.

Салат — 40 г, перец сладкий стручковый — 40 г, рис — 20 г, масло оливковое — 10 г, перец молотый черный — 0,3 г, уксус — 5 г, соль.

Салат «Индийский». Смешивают рис, сваренный на воде, головки отварной спаржи, сладкий перец, испеченный, очищенный и нарезанный лапшой, яблоки, нарезанные ломтиками, салат заправляют майонезом, солью и черным молотым перцем.

Рис — 30 г, спаржа — 20 г, перец сладкий — 30 г, яблоки — 40 г, майонез — 40 г, перец молотый черный — 0,5 г, соль.

Суп куриный по-индийски. Тушку цыпленка мелко рубят, заливают водой, немного солят и варят, по мере необходимости добавляя воду. Хорошо растворяют острый стручковый перец, кориандр, черный перец, имбирь и разводят все это небольшим количеством воды до густой кашицы. Лук мелко нарезают и обжаривают в сливочном масле. Мясо цыпленка и лук кладут в супницу и заливают бульоном с разведенной в нем кашицей из пряностей. Отдельно подают отварной сухой рис.

Цыпленок — 70 г, лук — 20 г, масло сливочное — 5 г, перец стручковый — 2 г, имбирь, кориандр, перец, соль.

Rагу овощное «Карри». Нашинкованный лук и чеснок обжаривают в масле до золотистого цвета, всыпают порошок «карри» (острая приправа), выдержав на огне 3 минуты, кладут нарезанные помидоры и отварную фасоль, затем мелко нарезанный картофель. Перед подачей добавляют лимонный сок и соль.

Фасоль — 50 г, картофель — 50 г, помидоры — 25 г, масло растительное — 10 г, лук — 25 г, чеснок — 2 г, порошок «карри» — 2 г, лимон $\frac{1}{4}$ шт., соль.

Шарики ананасные. Муку, яйцо, молоко и соль замешивают, добавляют натертый на крупной терке ананас, формуют шарики и жарят их во фритюре. Выкладывают на сито и посыпают сахарной пудрой.

Яйцо — 1 шт., мука — 60 г, молоко — 30 г, ананас — 100 г, масло растительное — 150 г, пудра сахарная — 50 г, соль.

НЕМЕЦКАЯ КУХНЯ

Немецкая кухня отличается большим разнообразием бутербродов, блюд из свинины, говядины, птицы, дичи, рыбы. Пряности и приправы немцы употребляют умеренно.

Предлагаемые блюда для туристов из ГДР, ФРГ и Австрии

Из холодных закусок: масло сливочное, сыр, всевозможные колбасные изделия, буженина, карбонад, балык мясной, язык, ветчина, поросенок с хреном, отварные куры, гуси, утки сельдь с гарниром, салаты из овощей, мяса, рыбы, шпроты, сардины, икра, балык, сметана, кефир, яйца под майонезом, яйца всмятку.

Из первых блюд: пюреобразные супы из цветной капусты, помидоров, гороха, риса, кур, дичи, бульоны с овощами, мясными, крупуяными гарнирами, пирожками, яйцом, омлетом, суп-лапша с курицей, суп крестьянский.

Из вторых блюд: судак или осетрина припущенная с овощами, судак по-киевски, свинина отварная и жареная с овощами, говядина тушеная и жареная, котлеты свиные отбивные, шницель свиной, котлеты из филе кур, биточки по-киевски, биточки по-селянски, котлеты полтавские, сосиски, сардельки с тушеной капустой, яичницы, омлеты.

На десерт: компоты, кисели, желе, муссы, всевозможные запеканки с фруктами и сладким соусом, пирожные, печенье, фрукты, мороженое, кофе черный и с молоком.

Некоторые рецепты блюд немецкой кухни

Салат немецкий. Яблоки и отварную свеклу нарезают тонкими ломтиками. Мякоть печеного картофеля перемешивают с мелко нарубленными солеными огурцами, репчатым луком, зеленью петрушки, яблоками и свеклой. Салат солят и поливают заправкой из смеси уксуса и растительного масла.

Яблоки — 40 г, картофель — 80 г, огурцы соленые — 40 г, лук репчатый — 10 г, свекла — 40 г, уксус — 5 г, масло растительное — 10 г, зелень петрушки — 5 г.

Бульон с клецками из булки. Сливочное масло растирают до густоты сметаны, добавляют соль, сырое яйцо, хорошо вымешивают, вводят протертые белые сухари из черствого хлеба и 5—

10 г воды и месят тесто. Дают постоять для набухания 30—40 минут, выделяют клецки величиной с крупную вишню и отваривают их в подсоленной воде. При подаче клецки кладут в чашку и заливают горячим бульоном. Клещки можно приготовить с добавлением мускатного ореха или острого сыра.

Масло сливочное — 25 г, яйцо — 1 шт., булка черствая — 50 г, бульон — 200 г, соль.

Бифштекс по-гамбургски. Порционные куски вырезки слегка отбивают, солят и жарят почти до готовности. Яйца взбивают с солью и зеленью и выливают на мясо. Подают бифштекс в сковороде.

Говядина — 160 г, яйца — 2 шт., зелень — 5 г, масло сливочное — 20 г, соль.

Эскалоп по-немецки. Свинину пропускают через мясорубку с мелкой решеткой вместе с нутряным жиром. Лук пассеруют до желтого цвета, взбивают яйцо и жарят негустую яичницу. Остывшую яичницу вымешивают с фаршем, добавив по вкусу соль и перец, до получения однородной массы, формируют круглые эскалопы по два на порцию, панируют их в муке и жарят на слабом огне до золотистого цвета. Подают с жареным картофелем и красным соусом.

Свинина — 100 г, жир нутряной — 50 г, масло сливочное — 20 г, яйцо — 1 шт., лук — 15 г, мука — 5 г, соус красный — 50 г, перец, соль.

ФРАНЦУЗСКАЯ КУХНЯ

Французы считают кулинарию искусством, а известных поваров называют художниками. Французская кухня славится большим разнообразием соусов и использованием виноградного вина, коньяка и ликера при приготовлении разнообразных блюд. Для придания пище особого вкуса и запаха используются ароматические травы, чабер, кервель, эстрагон, розмарин.

Блюда французской кухни приготавливаются из всех видов мясных продуктов: телятины, говядины, баранины, птицы, дичи, в меньшей степени — из свинины.

Из закусок большим спросом пользуются омары, лангусты, устрицы.

Ко вторым мясным блюдам отдельно подаются артишоки, зеленый салат, салат из капусты или помидоров и огурцов, спаржа. Французы любят блюда и гарниры из круп, кефир, сметану, творог со сметаной, сливки. Супы преобладают пюреобразные и прозрачные. Порции первых блюд не должны превышать 250 г.

Предлагаемые блюда для туристов из Франции

Из холодных закусок: рыбная гастрономия, икра зернистая, балыки, рыба заливная, отварная, холодная рыба с овощным гарниром, мясо отварное с сыром, буженина, колбасы сыропеченые, ассорти мясное, сыр жареный, всевозможные салаты — овощные, мясные, рыбные, грибы маринованные, масло сливочное, кефир, сметана творог.

Из первых блюд: бульоны с пирожками, пюреобразные супы из овощей, дичи, борщ украинский, щи.

Из вторых блюд: натуральные блюда из рыбы, говядины, баранины, птицы и дичи, овощей в отварном, жареном и тушеном видах, блюда из яиц, сметаны, блины с икрой и сметаной.

На десерт: фруктовые салаты, свежие фрукты и ягоды, желе, кремы, муссы, компоты, пудинги, торты, пирожные, блинчики с вареньем, мороженое.

Некоторые рецепты блюд французской кухни

Салат из макарон с ветчиной. Макароны отваривают в соленой воде, откладывают на сито и охлаждают. Томат-пасту смешивают с майонезом, поливают этим соусом макароны и хорошо перемешивают. Макароны выкладывают в салатник, посыпают прощущенной через мясорубку ветчиной и украшают маслинами.

Макароны — 60 г, томат-паста — 10 г, майонез — 30 г, ветчина — 40 г, маслины — 10 г, перец, соль.

Яйца по-средиземноморски. Сваренные вкрутую яйца разрезают на половинки. Желтки вынимают, мелко рубят с размоченной сушеною рыбой, солят и перчат по вкусу и полученной смесью фаршируют белки. Зелень петрушки пропускают через мясорубку и смешивают с майонезом. Полученный зеленый майонез выливают в блюдо и сверху укладывают фаршированные яйца. По краям блюдо украшают креветками или крабами.

Яйца — 2 шт., рыба сушена (вобла, тарань) — 20 г, зелень петрушки — 5 г, майонез — 30 г, креветки — 5 г, перец молотый черный, соль.

Суп по-нормандски. Мелко нарезанную репу, морковь, зеленый лук обжаривают на сливочном масле, заливают бульоном, добавляют картофель и варят на слабом огне. Когда картофель станет мягким, добавляют в суп кипящее молоко, сметану, сливочное масло и подают.

Репа — 20 г, морковь — 20 г, лук зеленый — 20 г, картофель — 80 г, масло сливочное — 10 г, бульон — 200 г, молоко — 25 г, сметана — 25 г.

Котлеты «Софи». Порционные куски телятины сильно отбивают, посыпают солью, перцем и сбрызгивают лимонным соком. На каждую котлету кладут ломтик ветчины и половину сваренного вкрутую яйца, сворачивают мясо рулетом и перевязывают ниткой. Котлеты жарят на сливочном масле 10 минут, потом добавляют сливки, закрывают сковороду крышкой и держат на огне еще 5—7 минут.

Телятина — 150 г, ветчина — 20 г, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 10 г, сок лимонный — 3 г, сливки — 15 г, перец, соль.

Грибы с вином в сметане. Свежие грибы мелко нарезают и обжаривают в сливочном масле в течение 5 минут. Затем вливают натуральное белое вино и выдерживают на сильном огне еще 2 минуты. Уменьшив огонь, кладут соль, черный и красный перец, размешивают, добавляют сметану и сыр и прогревают до тех пор, пока жидкость не загустеет. Подают на стол на подсушенном хлебе, смазанном сливочным маслом.

Грибы белые или шампиньоны — 200 г, вино натуральное белое — 15 г, сметана — 100 г, сыр — 30 г, перец молотый черный и красный.

ЯПОНСКАЯ КУХНЯ

Основу японской кухни составляют рис, животные и растительные продукты морского происхождения. Японцы употребляют только белый хлеб и обильно приправляют пищу различными соусами и специями. Однаково используют в пищу говядину, свинину, баранину и птицу. Популярны блюда из яиц, различные овощные салаты. По обычаю у японцев завтрак начинается с чая. Японцы мало солят еду, а некоторые блюда вообще готовятся без соли.

Первые блюда японцы употребляют три раза в день порциями по 200—250 г.

Предлагаемые блюда для туристов из Японии

Из холодных закусок: салаты из свежих овощей, заправленные майонезом, редька маринованная, салаты с крабами, креветками, икра зернистая или кетовая с лимоном, сельдь рубленая, сельдь натуральная с картофелем и маслом, осетрина, севрюга, белуга отварная под майонезом с овощным гарниром, судак, камбала под маринадом, буженина, колбаса украинская, домашняя, ветчина с хреном, язык с хреном, язык, говядина, телятина, поросенок заливные с хреном, куры жареные, яйца, фаршированные луком, яйца под майонезом, сыр, соленые маринованные огурцы, грибы, помидоры.

Из первых блюд: бульоны с фрикадельками, яйцом, гренками, пельменями, рисом, пирожками, омлетом. Супы-пюре из цветной капусты, зеленого горошка, помидоров, птицы, дичи, крабов, уха, суп крестьянский, суп с домашней лапшой и курицей, суп грибной с клецками, суп-харчо, суп из фасоли или гороха с гренками.

Из вторых блюд: рыба отварная и жареная с гарниром из свежих овощей, карп, запеченный с грибами в сметанном

соусе, бифштекс, антрекот, лангер, эскалоп с овощным гарниром, шашлык с рисом, люля-кебаб с рисом, бастурма с рисом, чахохбили, беф-строганов, гуляш, азу, жаркое по-киевски, пловы, котлеты по-киевски, шницель свиной отбивной, пельмени, вареники с мясом, картофелем, грибами, блинчики с мясом, блины со сметаной, с икрой, пироги с мясом, с капустой, рагу из овощей, капуста цветная с маслом, горошек зеленый с маслом.

На десерт: фрукты, компоты, мороженое, пирожные, кексы, печенье, чай, кофе черный.

Некоторые рецепты блюд японской кухни

Картофель со сливками. Вареный картофель пассеруют на сливочном масле, заливают кипячеными сливками, посыпают мелко нарубленной зеленью петрушки и подают горячим.

Картофель — 200 г, масло сливочное — 10 г, сливки — 40 г, зелень петрушки.

Суп-пюре по-японски. Картофельное пюре разводят бульоном, соединяют с белым соусом, заправляют кипячеными сливками и сливочным маслом, подают с гренками.

Картофель — 120 г, бульон — 100 г, соус белый — 200 г, сливки — 20 г, хлеб — 30 г, масло сливочное — 10 г.

Цыпленок по-японски. Филе и ножки цыпленка поджаривают в масле до золотистого цвета, солят, посыпают черным перцем, заливают вином и небольшим количеством бульона, добавляют зелень и тушат. Гарнируют припущенным в масле картофелем. При подаче мясо кладут на поджаренные в масле крутоны, окружая их бордюром из картофеля, и посыпают мелко нарезанной зеленью. Отдельно подают салат.

Цыплята — 220 г, масло сливочное — 30 г, вино белое — 30 г, перец молотый черный — 0,2 г, картофель — 200 г, хлеб — 30 г, зелень петрушки — 5 г, соль.

VI. ВЫПЕЧКА ХЛЕБА НА СУДАХ

Хлеб в питании человека имеет большое значение, в нем есть все необходимые для питания вещества: белки, жиры, углеводы, витамины В и минеральные соли, а в ржаном хлебе содержатся витамины группы В (B_1 , B_2), витамины РР и Е, соли кальция, магния, фосфора, железа и большой процент клетчатки. Калорийность хлеба составляет 200—240 кал. в 100 граммах.

Рацион в сутки около 800 граммов, что составляет 35% общей калорийности суточного рациона.

На судах хлеб выпекают из пшеничной муки I и II сортов, а также из ржаной муки.

Для приготовления теста в качестве разрыхлителя служат дрожжи (сухие, жидкие и прессованные).

Технологический процесс приготовления хлеба состоит из следующих операций: приемки сырья и его подготовки, замеса, брожения, формовки теста, расстой, выпечки и охлаждения готового хлеба.

Хлеб из ржано-пшеничной муки

Муки 10 кг, в т. ч. ржаной	5,5
пшеничной	4,5
Дрожжей	0,15 г
Соли	0,1 г
Воды	7 л
Закваски	3 кг

Ржаное тесто ставят на закваске (тесто, оставшееся от предыдущей выпечки). Закваска содержит значительное количество молочной кислоты, которая способствует набуханию белков, сни-

жает липкость теста. Хлеб получается более пористым, с эластичным мякишем и лучшим вкусом, чем выпеченный на дрожжах.

Тесто готовят опарным и безопарным способом.

Тесто для ржаного хлеба приготавляется в две стадии:

1. Приготовление опары

Закваска	3 кг
Мука ржаная	2,5 кг
Мука пшеничная	2 кг
Вода	6 кг

2. Приготовление теста (замес)

Опара	вся
Соль	0,1 г
Дрожжи	0,15 г
Мука ржаная	3 кг
Мука пшеничная	2,5 кг
Вода	1 л

В тесто, оставшееся от предыдущей выпечки, наливают теплую воду (30°C), размешивают, а затем добавляют просеянную муку, вымешивают и оставляют для брожения на 6—8 часов.

Готовность опары определяют по подъемной силе, увеличение объема — в 2—2,5 раза.

В готовую опару добавляют разведенные в небольшом количестве теплой воды соль, дрожжи и всыпают оставшуюся просеянную муку, тесто хорошо вымешивают, покрывают чистой влажной скатертью и ставят в теплое место для брожения на 2—3 часа.

После окончания брожения тесто разделяют на куски, укладывают в формы, смазанные растительным маслом (заполняют формы на $\frac{3}{4}$ объема), и оставляют на расстой (1 час), покрыв его чистой скатертью.

Посадку форм с тестом производят в печь, нагретую до 300°C , и сразу же пускают пар (если нет подачи пара, то можно поставить посуду с водой). Во время выпечки печь выключается. Выпечка производится в течение 1—1,5 часа при температуре 220—

230°С. Вынутый из форм хлеб смачивают водой, укладывают на деревянные доски и покрывают чистой скатертью.

Готовый хлеб хранят в кладовой сухих продуктов на специально оборудованных стеллажах. Хранить хлеб на камбузе нельзя.

Примечание. Соль в опару не вводят, чтобы не угнетать процесс размножения дрожжей при брожении. Нормальный процесс брожения идет в интервале температур 25—35°С. При температуре 45—50° С. брожение прекращается, что необходимо учесть при плавании в условиях тропиков.

Приготовление хлеба заварным способом

Берут часть муки (10%) от нормы и всыпают в кипящую воду, непрерывно помешивая до образования однородной густой массы, при этом происходит частичная клейстеризация крахмала, что способствует интенсивному осахариванию.

В охлажденное заварное тесто вводят муку (30%) от оставшейся нормы, дрожжи, разведенные в воде, и готовят опару. Приготовленную опару оставляют для брожения на 4—5 часов. Запас теста и выпечки производится так же, как описано выше.

Хлеб, выпеченный из муки с хорошими хлебопекарными свойствами (при нормальном технологическом режиме), имеет высокую пористость, гладкую, румяную корку, сухой, светлый и эластичный мякиш.

Готовность хлеба можно определить путем прокалывания деревянной палочкой (если палочка сухая, хлеб готов).

С целью уменьшения усушки выпеченного хлеба его можно упаковывать в целлофан, полиэтилен и другие материалы. Наилучшим способом сохранения свежести хлеба является его замораживание. При этом сроки хранения хлеба удлиняются без ухудшения его органолептических показателей. Наиболее продолжительное время хлеб остается свежим, если тесто для него готовилось заварным способом.

Выход хлебобулочных изделий составляет 130—160%. Выход зависит от рецептуры приготовленного теста, влажности муки, а также в условиях судна — от типа жарочного шкафа.

VII. САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЙ РЕЖИМ СУДОВОГО ПИЩЕБЛОКА

Помещения судового пищеблока убираются основательно, с мытьем палубы не реже одного раза в день. Текущая уборка производится после каждой выдачи пищи — завтрака, обеда и ужина. Ни в коем случае нельзя оставлять на ночь неубранными помещения пищеблока и инвентарь. Генеральную уборку осуществляют не реже одного раза в неделю с применением 0,5—1 %-ного осветленного раствора хлорной извести и моющих средств.

Обеденные столы убираются после каждого питающегося или группы питающихся, удаляют грязную посуду, приборы, остатки пищи, после чего тщательно протирают kleenку, крышку стола. По окончании работы или между сменами столы промывают горячей водой.

Категорически запрещается ночевать в производственных и складских помещениях судового пищеблока, содержать в них животных, а также устраивать общие собрания.

Личная гигиена работников камбуза заключается в соблюдении правил, ограждающих от кишечных инфекций и бактериальных пищевых отравлений.

Работники обязаны следить за чистотой своего тела, ежедневно мыться с мылом и мочалкой и менять нательное белье. Перед началом работы и по окончании рабочей смены следует принимать душ, не допускать загрязнения санодежды, содержать руки в образцовой чистоте, стричь коротко ногти, так как под ними могут скопляться грязь и микробы заразных заболеваний. Мыть руки следует теплой водой со щеткой и мылом до начала работы, при переходе от одной операции к другой, после посещения туалета. Для дезинфекции рук пользуются 0,2 %-ным

осветленным раствором хлорной извести или хлорамина. После мытья и дезинфекции, руки вытирают чистым полотенцем. Не следует выходить в санодежде из камбуза и особенно не посещать в ней туалета. Колпак или косынка должны полностью закрывать волосы. Принимать пищу и курить в производственных цехах запрещается.

Для дезинфекции химическим способом в судовых пищебло-
ках используют растворы хлорной извести или хлорамина. Су-
хая хлорная известь для приготовления растворов должна содер-
жать активного хлора не менее 15%. Основным раствором явля-
ется 10%-ный маточный раствор хлорной извести, который гото-
вится следующим образом: 1 кг хлорной извести растворяют в
10 литрах воды в эмалированном ведре, которое плотно накрыва-
ется крышкой, и ставят в темном месте на 24 часа. Отстоявший-
ся осветленный раствор сливают в стеклянную бутыль темного
цвета с плотно закрывающейся крышкой.

Хлорсодержащие препараты эффективны только в течение 10 дней с момента изготовления и используются в различных кон-
центрациях в зависимости от назначения.

Оборудование и инвентарь моют сразу же после его исполь-
зования.

До начала мытья освобождают от остатков пищи, после чего моют щетками в теплой воде с добавлением моющих средств, обдают кипятком и просушивают.

Деревянное оборудование дополнительно зачищают ножом. Стул для разрубки мяса досуха зачищают ножом и посыпают солью, по мере износа со стула спиливают верхний слой. Тщательно вымытые разделочные доски ошпаривают кипятком или обдают паром, для полного обеззараживания кипятят в течение 15—20 минут.

Салфетки и марлю для процеживания бульона, кондитерские мешки моют в 1%-ном растворе кальцинированной соды, а затем кипятят.

Весь уборочный инвентарь должен быть промаркирован и хра-
ниться в специально предназначенных для него шкафах. Мочалки, щетки, ветошь после каждого употребления тщательно моют, кипятят и высушивают.

Большое санитарное значение придается соблюдению правил мытья столовой посуды, приборов.

Для мытья столовой посуды применяется механическая моечная машина. Перед закладкой посуды в машину с нее удаляют остатки пищи и предварительно обезжираивают.

Для мытья столовой посуды ручным способом пользуются трехгнездными ваннами.

С посуды удаляют остатки пищи и моют в первом отделении в теплой воде с добавлением моющих средств, затем во втором отделении в воде (температура 50°C) и с 0,2%-ным раствором хлорной извести, ополаскивают посуду горячей проточной водой с температурой не менее 80°C в третьем отделении.

Стаканы и столовые приборы моют в отдельных двухгнездных ваннах. В первой ванне обезжираивают, а во второй ополаскивают горячей водой не ниже 70—80°C, после чего столовые приборы кипятят не менее 10 минут.

В нерабочее время чистая посуда хранится в специальных шкафах, закрепленная с целью уменьшения боя в период шторма.

Все продукты, поступающие на судно, должны соответствовать установленным на них стандартам. Скоропортящиеся продукты должны иметь качественные удостоверения с указанием сроков хранения и условий их реализации. Эти указания необходимо точно выполнять, так как превышение срока реализации продукта может привести к его порче.

На тушах крупного и мелкого рогатого скота должно стоять клеймо. Мясо неклейменое принимать запрещается.

Оценку качества продуктов производят органолептически (по внешнему виду, запаху, цвету, вкусу, консистенции). Если качество продукта вызывает сомнение, его образец отправляют в лабораторию для химического исследования.

Особо важную роль в приготовлении вкусной, питательной и доброкачественной пищи играет соблюдение правил кулинарной обработки продуктов.

Обработка продуктов, прошедших тепловую обработку, и сырых продуктов должна производиться на разных столах и разделочных досках. Продукты необходимо подвергать тщательной тепловой обработке и правильно хранить в течение установленного

срока. Блюда следует готовить небольшими порциями по мере их реализации.

Мороженое мясо необходимо правильно оттаивать, после чего снять клеймо, зачистить сгустки крови и загрязненные места и особенно выдержать сроки тепловой обработки. Готовность мяса определяют, прокалывая его поварской иглой, если при этом выделяется бесцветный сок, значит, мясо готово.

При приготовлении блюд из вареного мяса последнее необходимо дополнительно подвергать тепловой обработке (макароны с мясом, мясо для первых блюд).

Мороженые субпродукты раскладывают в один ряд и оттаивают на противнях, затем немедленно направляют на тепловую обработку. Хранить их категорически запрещается. Перед разделкой субпродукты тщательно моют в холодной воде. У печени вырезают сосудистый пучок и удаляют пленку, почки разрезают вдоль, снимают пленку, несколько раз тщательно промывают и замачивают до исчезновения запаха. Мозги вымачивают в холодной воде 30 минут, удаляют оболочку, промывают и варят в воде с добавлением уксусной кислоты, после чего обжаривают.

Мясную обрезь и мясо голов особенно тщательно промывают в холодной воде. С мая по сентябрь, а также в условиях тропиков использовать мясную обрезь для приготовления фарша запрещается.

Мясной фарш является хорошей питательной средой для размножения микробов, поэтому изделия из него приготовляют, тщательно соблюдая образцовую чистоту, и немедленно подвергают их тепловой обработке. Котлеты и биточки из мясного или рыбного фарша обжаривают в нагретом до кипения жире в течение 10 минут, после чего выдерживают в духовом шкафу до готовности.

Мясные блюда в соусе (гуляш, азу) используют немедленно по изготовлению, до отпуска эти блюда должны находиться на горячей плите или в мармите.

При приготовлении студней вареное мясо и субпродукты отделяют от костей, измельчают, заливают процеженным бульоном и кипятят 10—12 минут.

Первичную обработку овощей производят в специально отведенном помещении, так как они могут быть загрязнены болезнетворными микробами.

Овощи закладывают в кипящую, слегка подсоленную воду (в несоленой воде варят свеклу и зеленый горошек) и варят при закрытой крышке.

Большое значение в предупреждении загрязнения пищи имеет соблюдение санитарных требований при ее раздаче. На раздаче готовой пищи необходимо пользоваться ложками, специальными лопатками и не прикасаться руками непосредственно к пище. Первые блюда при отпуске должны иметь температуру не ниже 75°, вторые — не ниже 65°. Горячая пища легче усваивается, приятная на вкус.

Хранить пищу на раздаче разрешается не более 2 часов, а овощные блюда — не более 1 часа. Если реализация пищи задерживается, блюда подвергают повторной тепловой обработке.

Раздача пищи производится после того, как судовой врач или старший помощник капитана снимут пробу готовой пищи и сделает запись в бракеражном журнале.

Организация бракеража

Организация бракеража в условиях судна вытекает из требований гигиены, санитарии и технологии.

Для производства бракеража на судне создается постоянно действующая бракеражная комиссия в составе медицинского работника, повара, зав. производством, представителя администрации.

В обязанности бракеражной комиссии входит контроль за качеством поступающего сырья и готовой продукции, за условиями их хранения и сроками реализации. Для этих целей обычно существуют бракеражные журналы: на складе — для сырья, на камбузе — для готовой продукции.

В бракеражных журналах отмечается соответственно качество поступающего сырья, наличие на него качественных удостоверений, соблюдение сроков и условий хранения по температуре и относительной влажности в холодильных камерах. На камбузе

в журнале отмечается качество поступающего сырья и готовой продукции по вкусовым показателям (цвет, вкус, запах, консистенция, внешний вид, оформление, температура) и дается разрешение для реализации. В журнале указываются фамилии ответственных за хранение и приготовление лиц и заключительные подписи членов бракеражной комиссии.

Бракеражные комиссии в случае необходимости направляют продукты для лабораторного заключения, непосредственно контролируют процесс переработки условно годных продуктов.

В бракеражном журнале отмечается оценка качества каждого приготовленного блюда или кулинарного изделия.

При нарушении технологии приготовления пищи комиссия должна снять изделие с реализации и направить на доработку или переработку, а при необходимости снять с реализации вообще, оформив это соответствующим актом.

За качество выпускаемой продукции несут ответственность старший помощник капитана, судовой врач, старший повар и повара-изготовители.

Бракеражный журнал должен храниться на камбузе.

Оценка качества блюд и готовых кулинарных изделий проводится по органолептическим показателям: цвету, запаху, консистенции, вкусу и заносится в журнал установленной формы, после чего подписывается всеми членами комиссии.

Форма журнала

№ п/п	Наименование блюд и кулинарных изделий	Наличие и качество сырья, предусмотренного рецептурой	Вес изделия		Краткая характеристика блюд	Общая оценка	Ответственный повар за приготовление блюда
			по норме	фактически			
1	2	3	4	5	6	7	8

Права и обязанности судового повара

Судовой повар является членом экипажа судна и пользуется всеми правами и льготами моряка дальнего плавания. Он непосредственно подчиняется старшему помощнику капитана, руководит работой камбузного персонала, в его обязанности входит приготовление пищи для экипажа и участие в ее раздаче, обеспечивает содержание в надлежащем состоянии камбузных помещений, оборудования, посуды и холодильников, а также принимает меры к своевременному получению камбузного инвентаря и другого имущества.

Судовой повар совместно с судовым врачом и артельщиком составляет меню на неделю и представляет его на утверждение старшему помощнику капитана, принимает участие в составлении заявки на получение продуктов с базы, следит за правильным хранением. Он может отлучаться с судна только с разрешения старшего помощника капитана.

Права и обязанности повара-пекаря

Повар-пекарь непосредственно подчиняется повару. В обязанности пекаря входит выпечка хлеба и работа на камбузе под руководством повара (получение продуктов, содержание камбуза и подсобных помещений в чистоте, чистка овощей и др.).

Повар-пекарь может отлучаться с судна только с разрешения старшего помощника капитана.

Судовые повара должны соблюдать санитарно-гигиенические требования и выполнять инструкции по технике безопасности.

**Условия, сроки хранения и реализации
особо скоропортящихся продуктов**
(Приложение к циркулярному письму
Министерства торговли СССР
от 3 октября 1974 г. № 0191—75).

Наименование продуктов	Сроки хранения и реализации при температуре 4—8 град. не более
Мясные крупнокусковые полуфабрикаты	48 часов
Мясные порционные полуфабрикаты (бифштекс, антрекот, филе, лангер, мясо духовое, эскалоп, шницель без панировки, бифштекс с насечкой, котлеты натуральные, отбивные, зразы натуральные)	36 часов
Мясные панированные полуфабрикаты (ромштекс, котлеты отбивные, шницель)	24 часа
Мясные мелкокусковые полуфабрикаты (беф-строганов, поджарка, азу, гуляш, суповой набор, мясо для шашлыка, рагу)	24 часа
Мясо фасованное (от 0,4 до 1,5 кг)	36 часов
Шашлык маринованный (полуфабрикат)	24 часа При температуре не выше +20° не более 3 часов
Мясной фарш натуральный и замороженный, вырабатываемый мясоперерабатывающими предприятиями: мясной фарш, натуральный, вырабатываемый предприятиями торговли и общественного питания	16 часов При температуре ниже 0° 48 часов
Субпродукты: охлажденные замороженные	6 часов 12 часов 24 часа

Продолжение приложения 1

Наименование продуктов	Сроки хранения и реализации при температуре 4—8 град. не более
Котлеты, бифштексы рубленые мясные, котлеты из мяса кур, гусей, рыбные, рыбокартофельные и овощные полуфабрикаты готовые	12 часов 24 часа
Голубцы, фаршированные мясом и рисом (полуфабрикаты)	6 часов
Пельмени, фрикадельки, полуфабрикаты мясные, рубленые (замороженные)	24 часа При температуре ниже 0° не более 72 часов
Мясо отварное	24 часа
Мясо, печень жареные	48 часов
Студень мясной, мясо заливное	12 часов
Паштеты мясные, из печени, куриный птичий	24 часа
Мясо птицы: охлажденное замороженное	48 часов 72 часа
Полуфабрикаты из мяса и потрохов птицы: потроха, кости набор из мяса птицы суповой набор куриный филе панированное филе натуральное цыплята «Любительские»	12 часов 48 часов 24 часа 24 часа 48 часов 48 часов 24 часа
Куры, цыплята отварные	При температуре не выше +20° не более 3 часов
Мясо птицы жареное (цыплята, утятка, утки, гуси, индейки)	48 часов
Колбасы вареные, мясные хлебы, колбасы из мяса птицы; высшего сорта первого, второго сорта	72 часа 48 часов

Продолжение приложения 1

Наименование продуктов	Сроки хранения и реализации при температуре 4—8 град. не более
Колбасы вареные третьего сорта и с добавлением субпродуктов	48 часов
Колбасы ливерные, колбасы кровяные, зельцы высшего, первого, второго сорта	48 часов
Колбасы ливерные, колбасы кровяные, зельцы третьего сорта	12 часов
Хлебы колбасные	24 часа
Колбасы вареные, окорока, рулеты вареные и копченово-вареные, упакованные под вакуумом в полимерные пленки	24 часа
Сосиски и сардельки мясные	48 часов
Сардельки белковые и субпродуктовые	48 часов
Буженина, рулет отварной, бекон и говядина прессованные	72 часа
Рулет из рубцов	24 часа
Полуфабрикаты специальной разделки из рыб (камбала, палтус, треска, судак, нахуса, ставрида)	36 часов
Рыба порционированная в сухарях (полуфабрикат)	24 часа
Рыбный шашлык (полуфабрикат)	При температуре —2° — +2° не более 24 часов
Рыба жареная	48 часов
Рыба печеная	72 часа
Рыба фаршированная	48 часов
Раки вареные	12 часов
Рыба и рулеты горячего копчения	72 часа
Зельц рыбакий	12 часов
Колбаса и сосиски рыбные	48 часов
Сельдь с овощами в томате закусочная	72 часа
Студень рыбный, рыба заливная	12 часов
Сельдь рубленая	24 часа
Масло селедочное	24 часа
Паста «Океан»	При температуре —1° — —3° не более 72 часов

Наименование продуктов	Сроки хранения и реализации при температуре 4—8 град. не более
Молоко, выпускаемое в цистернах, флягах и расфасованное в бутылки, пакеты (с наполнителем или без наполнителя)	20 часов
Сливки и сливочные напитки	20 часов
Простокваша, кефир, ацидофилин, другие кисломолочные продукты, напитки из молока и пахты	24 часа
Напитки из сыворотки (квас молочный, «Новый», сывороточный напиток с томатным соком)	48 часов
Кумыс натуральный (из кобыльего молока), кумыс из коровьего молока	48 часов
Сметана	72 часа
Сливки взбитые	20 часов
Творог: жирный, обезжиренный, мягкий, диетический, зерненый со сливками	36 часов
Пасты из творога: детская, белковая, «Здоровье»	36 часов
Творожная масса, сырки творожные	36 часов
Творожные полуфабрикаты: сырники, тесто для сырников, вареники с творогом, тесто для вареников, полуфабрикат для запеканки творожной с изюмом	36 часов
Торт творожный	24 часа
Сливочные сыры в полимерной упаковке: сладкие	48 часов
соленые	72 часа
Беляши с мясом	24 часа
Блинчики с мясом (полуфабрикат)	При температуре не выше +20° не более 6 часов
Блинчики с творогом (полуфабрикат)	12 часов
Бутерброды с колбасой, ветчиной, рыбой	12 часов
Пирожки столовые, жареные, печенные, кулюбяки, расстегаи (с мясом, рыбой, субпродуктами)	3 часа
	24 часа
	При температуре не выше +20° не более 6 часов

Окончание приложения 1

Наименование продуктов	Сроки хранения и реализации при температуре 4—8 град. не более
Торты и пирожные:	
с белково-взбитым кремом	72 часа
или с фруктовой отделкой	36 часов
со сливочным кремом	6 часов
с кремом из сливок	6 часов
с заварным кремом	
Желе: фруктово-ягодное, молочное, кефирное, сливочное	12 часов
Крупяные гарниры	12 часов
Овощи вареные неочищенные	6 часов
Полуфабрикат жареного картофеля	48 часов
Быстрозамороженные обеденные, закусочные блюда, гарниры, овощные полуфабрикаты	24 часа
Винегрет, салаты (картофельные, овощной, мясной, рыбный, диетический)	12 часов (в незаправленном виде)

Нормы взаимозаменяемости продуктов при изготовлении блюд

Нормы взаимозаменяемости продуктов при изготовлении блюд составлены исходя из требований ГОСТов и РГУ, предъявляемых к качеству этих продуктов, с учетом предусмотренных для них норм отходов при холодной обработке.

Наименование заменяемых продуктов	Вес брутто, кг	Наименование заменяющихся продуктов	Эквивалентный вес брутто, кг	Примечание
Молоко цельное	1	Молоко сгущенное без сахара (стерилизованное)	0,45	В супах, соусах, сладких блюдах, мучных изделиях и напитках (кроме молочных коктейлей)
Молоко цельное	1	Молоко цельное сгущенное с сахаром (с уменьшением нормы закладки сахара на 0,176 кг)	0,4	В сладких блюдах, мучных изделиях и напитках (кроме молочных коктейлей)
Молоко цельное	1	Молоко сухое цельное	0,13	В кондитерских и кулинарных изделиях
Молоко цельное	1	Молоко сухое обезжиренное (с добавлением жира 0,03 кг)	0,1	В мучных изделиях
Молоко цельное	1	Сливки сгущенные (с уменьшением жира на 0,06 кг) и сахара на 0,18 кг)	4,9	В напитках, молочных каши, мучных изделиях

Продолжение приложения 2

Наименование заменяемых продуктов	Вес брутто, кг	Наименование заменяющих продуктов	Эквивалентный вес брутто, кг	Примечание
Молоко цельное	1	Сливки сухие (с уменьшением жира на 0,21 кг) Сливки свежие 20%-ные	35 0,5	То же В молочных супах и кашах, напитках, мучных изделиях
Сливки свежие 10%-ные	1	Сливки свежие 35%-ные Сливки сухие Молоко цельное Сметана сухая Творог полужирный (с добавлением жира 0,1 кг) Творог нежирный (с добавлением жира 0,18 кг)	0,35 0,1 3 0,46 0,9 0,82	То же То же То же В супах, соусах В кулинарных и кондитерских изделиях В мучных кондитерских и кулинарных изделиях
Сливки свежие 10%-ные	1	Меланж	1	То же
Сливки свежие 10%-ные	1	Яичный порошок	0,28	То же
Сливки свежие 10%-ные	1	Желтки, белки	0,35	То же
Сметана 30%-ная	1		0,65	То же
Творог жирный 10%	1		1	В холодных и вторых горячих рыбных блюдах
Творог жирный 18%	1	Креветки	1	В холодных и вторых рыбных блюдах
Яйца без скорлупы	1		1	В холодных и вторых рыбных блюдах
Яйца без скорлупы	1		1	В холодных и вторых рыбных блюдах
Яйца без скорлупы	1		1	В холодных и вторых рыбных блюдах
Раки речные	1		1	
Крабы консервированные (без бумаги и сока)	1		1	

Вязига сырая	1	0,25	В супах и фаршах
Масло топленое	1	1,2	В фаршах, блинах, оладьях и для заправки кулинарных изделий
Масло топленое	1	Жиры топленые (свиной, бараний, говяжий)	В фаршах, блинах, оладьях и для заправки кулинарных изделий
	»	Маргарин сливочный, столовый	То же
	»	Масло сливочное соленое	1,22
	»	Масло подсолнечное рафинированное	1
	»	Масло арахисовое, кукурузное, соевое, хлопковое	1
	»	Маргарин столовый, молочный, безмолочный	1
	»	Масло растительное	0,84
	»	Жиры топленые (свиной, бараний, говяжий)	1
	»	Подгидрированное подсолнечное масло	1
	»	Масло растительное	1
	»	Жир топленый домашней птицы	1

Продолжение приложения 2

Наименование заменяемых продуктов	Вес брутто, кг	Наименование заменяющих продуктов	Экви-валентный вес брутто, кг	Примечание
Сало-сырец домашний птицы	1	Жир топленый домашней птицы	0,8	То же
Жир топленый домашней птицы	1	Сало-сырец домашней птицы	1,25	То же
Топленые жиры (говяжий, бараний)	1	Сало-сырец домашней птицы	1,25	В супах, кашах, картофельных и мясных блюдах, в изделиях из птицы
Сало-сырец	1	Сало-сырец домашней птицы	1	В изделиях из рубленого натурального мяса и котлетной массы
Масло сливочное	1	Сало-сырец куриное	1,03	Для рассыпчатых каш, отварного и жареного картофеля
Масло сливочное	1	Маргарин сливочный	1	
Картофель свежий**	1	Картофель сущен.	0,2	
Свекла свежая	1	Свекла сущеная	0,11	
Свекла свежая	1	Свекла консервированная или маринованная	1,4	
Морковь свежая	1	Морковь сущеная	0,1	
Морковь свежая	1	Морковь консервированная	1,4	В холодных закусках для гарнира и приготовления блюд

Белые коренья (петрушка, сельдерей, пастернак)	1	Белые коренья 0,05
Репа свежая	1	Брюквa свежая 1
Брюквa, репа	1	Кольраби 1
Капуста свежая белоко- чанная	1	Капуста сушеная 0,1
Капуста цветная свежая	1	Капуста цветная консер- вированная 1
Лук репчатый свежий	1	Лук репчатый сушеный 0,15
Лук репчатый свежий	1	Лук репчатый консервиро- ванный или маринован- ный 1,3
Лук репчатый свежий	1	Лук зеленый свежий 1,2
Лук зеленый	1	Лук репчатый свежий 0,96
Лук порей	1	Лук зеленый 1
Салат зеленый	1	Зелень петрушки, сельде- рея 1
Щавель свежий	1	Щавель-пюре консервиро- ванный 0,4
Щавель свежий	1	Щавель-пюре консервиро- ванный 0,4
Спаржа свежая	1	Спаржа консервированная 1,16
Помидоры свежие	1	Томат-пюре 12%-ный 0,3
Помидоры свежие	1	Томат-пюре 15%-ный 0,26
Помидоры свежие	1	Томатный сок 0,7
Помидоры сушеные	1	Помидоры сушеные 0,06

Продолжение приложения 2

Наименование заменяемых продуктов	Вес брутто, кг	Наименование заменяющих продуктов	Экви-ва-лент-ный вес брутто, кг	Примечание
Помидоры свежие	1	Томаты консервированные или маринованные	1,6	В холодных блюдах и гарнирах
Огурцы соленые	1	Помидоры соленые	1	В салатах, винегретах
Огурцы соленые	1	Огурцы консервированные или маринованные (в стеклобанке)	1,6	В салатах, винегретах, соусах
Ликули маринованные	1	Патиссоны маринованные	1	В холодных блюдах
Горошек зеленый консервированный	1	Горошек зеленый свежемороженый	0,72	В салатах из капусты, сладких блюдах
Бруслика	1	Клоква	1	В пудингах, соусах, сладких блюдах и кондитерских изделиях
Урюк сушеный	1	Курага, кайса	1	В пудингах, соусах, сладких блюдах и кондитерских изделиях
Изюм, кишмиш	1	Цукаты, айва, курага	1	В супах, соусах, вторых блюдах, фаршах
Грибы белые свежие	1	Шампиньоны свежие	1	В кондитерских изделиях (кроме изделий, вырабатываемых по промышленной рецептуре)
Миндаль	1	Орехи греческие	1,3	

Миндаль	1	Орехи фундук	1,2	То же
Миндаль	1	Арахис	0,8	
Ядро ореха (грецкого, фундукка и др.)	1	Ядро сладких (абрикосовых, вишневых)	1	Косточек урюко-
Сухари панировочные пшеничные из муки 1-го сорта	1	Хлеб пшеничный из муки не ниже 1-го сорта	1,56	Для панирования изделий
Горох лущеный	1	Горох нелущеный	1,1	
Мед, патока	1	Инвертный сироп	1,1	В киселях, компотах, мус-
Сахар	1	Мед	1,25	сах, желе
Сахар	1	Сахарный сироп, содержа-	2	В кондитерских изделиях
Сахарная пудра	1	щий 50 % сахара	1,5	
Позидло, джем	1	Глокоза рафинированная	1	
Позидло, джем	1	Сахар-рафинаид	0,8	
Цукаты	1	Мармелад	1	В пирожных и тортах
		Варенье без косточек		
		Мармелад (фруктово-ягод-		
		ный, формовой), пат,		
		апельсиновые и лимон-		
		ные дольки		
		Крахмал кукурузный	1,5	В киселях, молочных и
		(манисовый)		кондитерских изделиях
		Крахмал картофельный-	1,6	
		сырец (50 %-ной влаж-		
		ности)		
		Мука пшеничная	1	В печенье, бисквите
		Дрожжи сухие	1	В мучных изделиях

Продолжение приложения 2

Наименование заменяемых продуктов	Вес брутто, кг	Наименование заменяющих продуктов	Экви-валентный вес брутто, кг	Примечание
Чай черный рассыпчатый	1	Чай черный плиточный Кофе растворимый осадка.	1 0,25	
Кофе натуральный	1	Ванилин Ванильный сахар Ванильный спирт	0,04 20 1,5	
Ваниль (натуральная)	1	Тмин, бадьян	1	
Ванилин	1	Соусы нашараби, ткемали	20	Для шашлыков и других национальных блюд
Ванилин	1	Уксус 6 %-ный	0,5	При заправке первых блюд, при изготовлении растворов уксуса, для маринадов
Анис	1	Уксус 9 %-ный	0,33	
Барбарис сушеный	1	Уксус 12 %-ный	0,25	
Уксус 3 %-ный	1	Уксусная эссенция 80 %-ная	0,04	
Кислота лимонная	1	Кислота лимонная	0,03	
Уксус 3 %-ный	1	Томат-пюре 15 %-ный	0,8	
Томат-пюре 12 %-ный	1	Томат-пюре 20 %-ный	0,6	
Томат-пюре 12 %-ный	1	Томат-паста 27—32 %-ный	0,4	
Томат-пюре 12 %-ный	1	Томат-паста 35—40 %-ный	0,3	
Томат-пюре 12 %-ный	1	Помидоры свежие	3	
Соус томатный острый	1	Соус «Кубанский»	1	

Соус «Южный»	1	Соус «Восток», «Московский», «Любительский», «Столовый», «Томатный», «Соевый»	1	В солянках
		Маслины	1	В солянках В соусах
		Мадера	1	
		Сок томатный натуральный	1	
		Сок томатный натуральный	1	
		Сок томатный натуральный	1	
		Желатин	1	
		Барбарис в зернах	1	
		Ягоды ткемали	1	
		Котлетное мясо говяжье	1	
		Котлетное мясо говяжье	1	

ЛИТЕРАТУРА

- Брейтбург А. М. Рациональное питание. М., Госторгиздат, 1957, 150 с.
- Гришин П. Д., Ковалев Н. И. Технология приготовления пищи. М., «Экономика», 1972, 366 с.
- Зверева Л. Ф., Черняков Б. И. Технология и технический контроль хлебопекарного производства. М., «Пищевая промышленность», 1974, 430 с.
- Красницкая Е. С. Гигиена общественного питания. М., «Экономика», 1973, 206 с.
- Липатова Н. И. Организация питания на судах. М., «Морской транспорт», 1959, 119 с.
- Маслов Л. А. Кулинария. М., «Экономика», 1971, 310 с.
- Молдавский В. И. Оборудование судовых пищеблоков. М., «Высшая школа», 1968, 173 с.
- Полячек Я. Г. Состав пищевых продуктов и их калорийность. М., Учпедгиз, 1953, 182 с.
- Пятницкий Т. А. Организация обслуживания в предприятиях общественного питания. К., «Высшая школа», 1973, 271 с.
- Ростовский В. С. Пособие повару. К., «Техника», 1975, 279 с.
- Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания на производственных предприятиях и в учебных заведениях. М., «Экономика», 1973, 445 с.
- Фельдман И. А. Кулинарная мудрость. Кухня народов мира. К., «Реклама», 1974, 274 с.
- Фесенко Г. П., Кущелепо П. И., Василюк П. А. Блюда иностранной кухни. К., «Высшая школа», 1972, 165 с.
- Диетическое питание в столовых. Сборник рецептур и технология приготовления блюд. М., «Экономика», 1971, 302 с.
- Сборник норм отходов и потерь при холодной и тепловой обработках и расхода сырья при изготовлении продукции на предприятиях общественного питания. М., «Экономика», 1975, 204 с.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Организация рационального питания моряков	5
Режимы суточных рационов питания	8
Особенности питания моряков в различных условиях плавания	9
Питьевой режим	10
Получение и хранение продуктов	11
II. Устройство и оборудование пищеблока	14
Характеристика пищеблока	14
Оборудование отдельных помещений судовых пищеблоков	15
Организация обслуживания экипажей судов	17
Техника безопасности при работе на пищеблоке	18
Общие правила техники безопасности на судах	19
III. Приготовление и отпуск блюд	21
Холодные блюда и закуски	21
Супы	31
Требования, предъявляемые к супам	32
Гарниры к сладким супам	49
Хлебный квас	50
Соусы	50
Блюда и гарниры из овощей	58
Требования, предъявляемые к блюдам из овощей	59
Блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий	66
Требования, предъявляемые к блюдам из круп, бобовых и макаронных изделий	67
Блюда из яиц и творога	74
Горячие рыбные блюда	78
Требования, предъявляемые к рыбным блюдам	78
Блюда из мяса и птицы	82
Требования, предъявляемые к мясным блюдам	83
Блюда из домашней птицы и кролика	97
Сладкие блюда и напитки	99
Мучные блюда	105
Сдобные хлебобулочные и мучные кулинарные изделия	111
Фарш для пирожков, ватрушек и кулебяк	115

IV. Краткая характеристика диетического питания	118
V. Особенности приготовления блюд иностранной кухни	136
Болгарская кухня	136
Венгерская кухня	138
Польская кухня	140
Румынская кухня	143
Чехословацкая кухня	145
Югославская кухня	148
Американская и канадская кухня	150
Английская кухня	153
Итальянская кухня	155
Индийская кухня	157
Немецкая кухня	159
Французская кухня	161
Японская кухня	164
VI. Выпечка хлеба на судах	166
VII. Санитарно-игиенический режим судового пищеблока	169
Приложения	175
Литература	190

Мария Сергеевна Бучкарик
Вера Дмитриевна Тимофеева
Зинаида Антоновна Ченгал

СПРАВОЧНИК СУДОВОГО ПОВАРА

Редактор Г. Н. Горст
 Художественный редактор И. С. Белоус
 Технический редактор Т. Н. Молчанова
 Корректор А. Я. Литинецкий

Сдано в набор 16.II. 1976 г. Подписано к печати 25.V. 1976 г. Формат бу-
 маги 70×100^{1/32}. Бумага на текст типографская № 3, на вкладку — офсетная.
 Усл.-п. л. 7,8+0,325 вкладка. Уч.-изд. л. 9,61+0,52 вкладка. Цена 55 коп.
 Зак. 0653. Тираж 50 000. Издательство «Маяк», Одесса, ул. Жуковского, 14.
 Одесская книжная фабрика республиканского производственного объедине-
 ния «Полиграфкнига» Государственного комитета Совета Министров УССР
 по делам издательств, полиграфии и книжной торговли, ул. Дзержин-
 ского, 24.