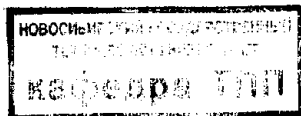


**СБОРНИК  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ  
НОРМАТИВОВ**

**СБОРНИК  
РЕЦЕПТУР БЛЮД  
И КУЛИНАРНЫХ  
ИЗДЕЛИЙ  
ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ  
ОБЩЕСТВЕННОГО  
ПИТАНИЯ**



**Издательство "Хлебпродинформ"**

**Москва**

**1996**

Под редакцией Ф. Л. МАРЧУКА

Сборник технологических нормативов — Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания является переработанным изданием Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий издания 1981-83 гг и Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий национальных кухонь народов России для предприятий общественного питания издания 1982 года.

С учетом требований ГОСТа Р 50763-95 "Общественное питание. Кулинарная продукция, реализуемая населению. Общие технические условия", Основных правил производства и реализации продукции (услуг) общественного питания и введением новых критериев в оценке качества продукции и ее безопасности, расширении прав субъектов рынка в сфере общественного питания в Сборник внесены изменения и дополнения.

Сборник относится к технологической документации и содержит единые требования к технологическим процессам, готовой продукции массового изготовления, определяющие их безопасность, а также нормы расчетов выхода полуфабриката, готовых изделий для предприятий общественного питания.

Сборник технологических нормативов предназначен для предприятий общественного питания всех организационно-правовых форм хозяйствования.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий составлен из рецептов блюд, применяемых на предприятиях общественного питания из традиционного сырья с исключением блюд массового приготовления национальных кухонь народов России.

Сборник является технологическим документом для специалистов и предпринимателей всех типов предприятий сферы общественного питания.

Особенностью переработанного издания является расширение прав производителей продукции по свободному применению наборов всех компонентов, входящих в рецептуры блюд и кулинарных изделий, не допускающего ухудшения вкусовых достоинств продукции, комплексность в подборе рецептов блюд и кулинарных изделий, сокращения регламентирующих показателей по качеству продукции.

В соответствии с законами Российской Федерации "О защите прав потребителей", "О стандартизации", "О сертификации продукции и услуг", требованиями ГОСТ Р 50763-95 "Общественное питание. Кулинарная продукция, реализуемая населению. Общие технические условия" в сфере общественного питания устанавливается обязательное соблюдение технологических режимов при приготовлении продукции и обеспечение ее безопасности для здоровья потребителей.

Показателями качества безопасности в рецептурах Сборника являются правила технологии приготовления блюд и изделий, последовательность технологических процессов, температурный режим, взаимозаменяемость продуктов, кулинарное назначение мясных полуфабрикатов.

Критерии безопасности кулинарной продукции определяются также нормируемыми микробиологическими показателями в соответствии с "Медико-биологическими требованиями и санитарными нормами качества продовольственного сырья и продуктов", утвержденными 01.09.89 № 5061-89 (раздел "Кулинарные изделия").

Вместе с тем, требования Сборника по органолептическим показателям — нарезка продуктов (кроме мясных, рыбных полуфабрикатов), входящих в состав блюд, компоненты для оформления блюд и изделий отнесены к рекомендательным, другие показатели органолептики сохраняются для характеристики качества продукции.

Рекомендательный подход допускается в применении указанных в Сборнике норм отпуска порций блюд (изделий), в том числе соусов и гарниров.

При разработке новых блюд и кулинарных изделий с применением нормируемых пищевых добавок (красители, консерванты, стабилизаторы) рецептуры и технология приготовления продукции согласовываются с органами Санэпиднадзора на безопасность.

Нормы вложения продуктов массой брутто в рецептурах рассчитаны на стандартное сырье следующих кондиций:

говядина, баранина, козлятина (без ножек) — I категории; свинина — мясная; субпродукты — мороженые; сельскохозяйственная птица (куры, цыплята, бройлеры-цыплята, гуси, утки, индейки) — полупотрошенная II категории, кролик — потрошенный II категории;

рыба — мороженая, крупная или всех размеров, неразделанная; для картофеля приняты нормы отходов, рассчитанные на сезон по 31 октября (с нормами отходов — 25%), для моркови и свеклы — до 1 января (с нормами отходов — 20%). На остальные периоды года нормы отходов картофеля и овощей даны в Приложении № 24.

В рецептурах предусмотрено использование: томатного пюре с содержанием сухих веществ 12%, яиц куриных средней массой 40 г без скорлупы.

ISBN 5-88676-044-X

© Комитет Российской Федерации по торговле, 1996 г.

© Художественное оформление С. К. Пекарской, 1996 г.

Обязательным условием для качественного приготовления полуфабрикатов, блюд и кулинарных изделий на предприятиях общественного питания является использование сырья, отвечающего требованиям государственных и отраслевых стандартов, технических условий, медико-биологических и санитарных норм качества продовольственного сырья и пищевых продуктов и другой действующей нормативно-технической документации.

При использовании стандартного сырья, отличающегося от предусмотренного в рецептурах, норма вложения сырья должна определяться в соответствии с таблицами, приведенными в приложении.

В случае поступления новых видов пищевых продуктов, в том числе и импортных товаров, нормы отходов и потерь при технологической обработке этого сырья определяются предприятиями самостоятельно путем контрольных проборок.

Рецептуры традиционных блюд и изделий оставлены как и ранее в трех вариантах по набору сырья и выходу готовой продукции, а рецептуры национальных блюд представлены одним оптимальным вариантом.

Предприятию предоставлено право выбора варианта рецептур.

При необходимости в рецептурах блюд и изделий может быть проведена замена тех или иных компонентов блюда, которые приведены в таблице "Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд" или в описании технологии приготовления блюд.

На новые фирменные изделия разрабатываются стандарты предприятий или технико-технологические карты, которые утверждаются руководителем предприятия.

В рецептурах блюд и изделий указаны: нормы вложения продуктов массой брутто, нормы вложения продуктов массой нетто, выход отдельных готовых компонентов и блюда в целом.

Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении, порционировании.

В рецептурах супов, соусов, сладких блюд (компоты, кисели и др.), напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.

Рецептуры салатов, винегретов, супов, гарниров, соусов, сладких блюд, большинства напитков, не требующих индивидуального приготовления и оформления, приведены в Сборнике в расчете на 1 кг или 1 л, что позволяет определить выход порции блюда с учетом спроса потребителей и конкретных условий работы предприятий.

В Сборник включены нормативные материалы, позволяющие определить расход сырья, выход полуфабрикатов и готовых блюд, размеры потерь при тепловой обработке блюд и кулинарных изделий; приведены также таблицы продолжительности тепловой обработки некоторых продуктов.

При приготовлении, хранении, отпуске и оценке качества полуфабрикатов и готовых блюд следует строго соблюдать "Санитарные правила для предприятий общественного питания" СанПиН 42-123-5777-91, утвержденные Минздравом СССР и Минторгом СССР 19 марта 1991 г., и "Условия, сроки хранения особо скоропортящихся продуктов" 1 42-123-41'17-86, утвержденные Минздравом СССР 20 июня 1986г.

В Сборнике приводятся рекомендации по отпуску и оформлению блюд, которые могут быть изменены с учетом сложившихся условий работы предприятия.

На изделия, отмеченные в Сборнике звездочкой, даны промышленные рецептуры, и какое-либо изменение их недопустимо.

Помимо изложенных основных указаний, приведенных во введении, следует учитывать и дополнительные, помещенные в каждом разделе Сборника.

## ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРЕБОВАНИЙ К БЛЮДАМ И ИЗДЕЛИЯМ

### ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

К холодным блюдам относятся бутерброды, салаты, винегреты, разнообразные изделия из рыбы, мяса, птицы, субпродуктов, грибов и др., которые употребляются в холодном виде.

Обработку используемых продуктов для блюд и закусок необходимо производить в строгом соответствии с установленными санитарными правилами.

Для салатов и винегретов картофель, свеклу, морковь промывают, варят в кожце, затем очищают. Для других холодных блюд морковь, свеклу и другие корнеплоды очищают, нарезают и припускают в небольшом количестве воды до готовности. Свеклу припускают с добавлением уксуса.

Морковь, репу, редьку, сельдерей (корень) и другие корнеплоды, используемые для приготовления блюд в сыром виде, моют, очищают от кожицы и промывают. Перец сладкий промывают, прорежают мякоть вокруг стебля и удаляют его вместе с семенами; для салатов перец ошпаривают. Лук зеленый, салат, укроп, зелень петрушки, кинзы, сельдерея перебирают, удаляют посторонние примеси, загнившие листья и промывают в большом количестве воды. Репчатый лук очищают, срезают у луковицы донце и шейку, удаляя сухие листья. У чеснока обрезают верхушку и донце, очищают его от кожицы, затем делают головку на дольки (зубки), с которых снимают оболочку.

Белокачанную и краснокочанную капусту после удаления верхних загрязненных и загнивших листьев разрезают на две или четыре части и измельчают. Квашеную капусту перебирают, крупные куски дополнительно измельчают. Если капуста очень кислая, ее промывают в холодной воде и отжимают.

Соцветия цветной капусты освобождают от листьев, защищают поврежденные места и кладут в подсоленную воду на 15—20 мин. Большие соцветия цветной капусты делят на 2—4 части. Варят капусту в кипящей подсоленной воде.

Свежие и соленые огурцы промывают. Огурцы с огрубевшей кожицей очищают. Помидоры свежие промывают, вырезают место прикрепления плодоножки. У редиса отрезают остатки ботвы и корня, белый редис очищают от кожицы.

Очистка от кожицы картофеля, моркови, свеклы, удаление в капусте верхних листьев и кочерыжки особенно важно, так как снижает содержание нитратов в них в среднем на 10%.

Наибольшее количество нитратов извлекается при варке очищенных измельченных овощей при закладке их в холодную воду.

При изготовлении холодных блюд и закусок необходимо соблюдать следующие основные требования:

продукты, используемые для приготовления, должны быть предварительно охлаждены до температуры от +8 до +10° С;

овощные наборы для салатов, винегретов, закусок, гарниров из вареных овощей можно приготавливать не более чем за 1—2 ч до отпуски и хранить в охлажденном месте;

салаты из свежих овощей, не требующие дополнительной кулинарной обработки (помидоры, огурцы и т. д.), готовятся порциями непосредственно перед отпуском;

перемешивать продукты следует осторожно, чтобы сохранить форму нарезки продуктов;

заправлять салаты, закуски, гарниры к холодным блюдам следует непосредственно перед отпуском.

При массовой реализации салаты, винегреты, другие холодные блюда должны выставляться в порционированном виде в охлаждаемые прилавки-витрины по мере реализации.

Запрещается оставлять на следующий день салаты и винегреты, паштеты, заливные блюда и другие скоропортящиеся холодные блюда.

Большинство рецептов на салаты рассчитано на выход 1000 г, что дает возможность определять наиболее приемлемую норму отпуска блюд с учетом спроса обслуживаемого контингента на эту продукцию. Наиболее рациональная норма отпуска салатов 100—150 г.

Выход блюд и закусок, рецептуры которых приведены на одну порцию, могут быть уменьшены.

К холодным блюдам можно дополнительно подавать гарниры из овощей, ягод, фруктов в количестве 30—50 г, а также зеленый лук, зелень петрушки, сельдерея, укроп по 2—5 г нетто на порцию.

Для оформления блюда отбирают продукты, входящие в его состав, фигурно нарезают их. Продукты, предназначенные для оформления, не рекомендуются заливать сметаной, майонезом, соусом.

Салаты и винегреты при отпуске укладывают горкой в порционную посуду (салатники, вазочки).

Для подачи холодных блюд из овощей, рыбы, мяса можно использовать фарфоровые вазы и блюда, салатницы, лотки.

Салаты, закуски можно подавать в корзиночках, валоуанах, приготовляемых из сдобного, слоеного, песочного и других видов теста.

## БУТЕРБРОДЫ

В эту группу изделий включены открытые и закрытые бутерброды.

Гастрономические и другие продукты для бутербродов готовят следующим образом: с колбас удаляют шпатель и концы оболочек. Без оболочки колбаса портится быстрее, и поэтому оболочку удаляют только с предназначенной для нарезания части батона<sup>1</sup>. Колбасы, у которых оболочка снимается с трудом, опускают на 1—2 мин в горячую воду, разрезают оболочку вдоль и удаляют ее. У окорока удаляют шкуру и кости, мякоть разделяют на куски по соединительным прослойкам. Корейку и грудинку зачищают от шкуры и костей. Отварные и жареные мясопродукты охлаждают. Сыр разрезают на крупные куски прямоугольной или треугольной формы, очищают от корки.

Очищенную колбасу нарезают: толстые батоны — поперек по одному или половине куска, а тонкие батоны — наискось по 2—3 куска на бутерброд. Подготовленные куски окорока, корейки, грудинки, а также отварные и жареные мясопродукты нарезают поперек волокон широкими тонкими кусками толщиной 3—4 мм, равномерно распределяя жировую прослойку. Сыр нарезают ломтиками толщиной 2—3 мм.

Соленую рыбу (семгу, кету и др.) пластуют вдоль позвоночника. С части, предназначенной для нарезки, удаляют позвоночник и реберные кости. Нарезают рыбу без кожи, начиная с хвоста, по 1—2 кусочка на бутерброд.

Балыки перед нарезкой зачищают от кожи, костей или хрящей.

Звенья вареной осетровой рыбы зачищают от хрящей, охлаждают и нарезают кусками без кожи толщиной 3—4 мм.

Сельдь разделяют на филе (мякоть). Для этого у предварительно обезглавленной тушки отрезают край брюшка и удаляют внутренности, затем снимают кожу, предварительно надрав ее вдоль спинки, и отделяют мякоть от позвоночника и реберных костей. Если сельдь очень соленая, то ее предварительно вымачивают в холодной воде (10—12 ч).

Кильку, хамсу и другую мелкую рыбу пряного посола очищают от специй, удаляют голову, внутренности, хвостовой плавник и позвоночник.

Масло сливочное зачищают и нарезают на кусочки различной геометрической формы с гофрированной или гладкой поверхностью.

Для открытых бутербродов используют хлеб из пшеничной или ржаной муки, а также из смеси той и другой.

На ржаном хлебе рекомендуется готовить бутерброды с жирными продуктами (шпик, корейка и др.), а также с продуктами резко выраженного вкуса и запаха (сельдь, килька и др.).

Указанную в рецептурах норму хлеба 30 г можно уменьшить до 20 г или увеличить до 40 г на порцию, соответственно изменив выход бутербродов.

Хлеб нарезают ломтиками толщиной 1—1,5 см. На него укладывают тонкие кусочки основного продукта (мяса, колбасы, сыра и др.), стараясь покрыть ими всю поверхность ломтика хлеба.

Зернистую икру кладут на хлеб горкой, паюсную нарезают кусочками квадратной, прямоугольной и другой формы.

Открытые бутерброды с джемом, повидлом, сыром, паштетом, рыбными консервами, икрой осетровых и лососевых рыб готовят со сливочным маслом.

Отпускать их можно и без масла. В этом случае выход бутербродов соответственно уменьшается.

Со сливочным маслом можно отпускать бутерброды с вареной колбасой и солеными рыбными продуктами, увеличивая соответственно выход бутербродов.

При изготовлении бутербродов с сыром и другими продуктами масло намазывают на хлеб ровным слоем; бутерброд с икрой, кильками, сельдью, джемом, повидлом можно оформить маслом, расположив его сбоку от основного продукта.

Бутерброды с жареными и другими мясными продуктами можно приготовить с салатом из сырых овощей, который укладывают на середину кусочка мяса. Норма салата 10—20 г.

Открытые бутерброды можно украшать салатом, шпинатом, веточками петрушки, укропа, ломтиками помидора, свежего или соленого огурца, редиса, кусочками свежего или маринованного сладкого перца и др. При этом соответственно увеличивают выход.

Закрытые бутерброды отличаются от открытых тем, что их приготавливают с двумя ломтиками хлеба, на один из которых кладут какой-либо продукт и накрывают его другим.

Для закрытых бутербродов используют преимущественно мелкострунный пшеничный хлеб (городские, школьные и другие булочки). Допускается использование батонов, а также формового пшеничного и ржаного хлеба.

Указанную в рецептурах норму хлеба 50 г можно увеличить до 100 г на порцию, соответственно увеличив выход бутерброда.

Мелкострунный хлеб разрезают вдоль на две половины так, чтобы они не распались.

Формовый хлеб и батоны нарезают по два ломтика на бутерброд. Каждую половину булочки или ломтика хлеба намазывают маслом, если оно предусмотрено рецептурой, и вкладывают подготовленный продукт.

Продукты, предназначенные для бутербродов, нарезают не ранее чем за 30—40 мин до отпуска и хранят на холоде.

|                                 | БРУТТО | НЕТТО |
|---------------------------------|--------|-------|
| 1. Бутерброд с морковью и сыром |        |       |
| Морковь                         | 31     | 25    |
| Чеснок                          | 1,3    | 1     |
| Сыр плавленый                   | 10,5   | 10    |
| Масло сливочное или маргарин    | 5      | 5     |
| Хлеб                            | 20     | 20    |
| Петрушка (зелень)               | 1,4    | 1     |

Выход

60

<sup>1</sup> Это относится и к другим гастрономическим продуктам (окороку, сыру, соленой рыбе и др.), имеющим на поверхности шкуру, кожу и т. д.



Сырую очищенную морковь, чеснок, сыр натирают, добавляют соль, перец черный молотый и перемешивают. На смазанный маслом или маргарином ломтик хлеба укладывают приготовленную массу, оформляют зеленью.

## 2. Бутерброд «Пикантный»

|                              | БРУТТО | НЕТТО           |
|------------------------------|--------|-----------------|
| Хлеб                         | 25     | 25              |
| Маргарин (для обжарки хлеба) | 4      | 4               |
| Масса обжаренного хлеба      | —      | 20              |
| Чеснок                       | 0,3    | 0,2             |
| Сыр                          | 11     | 10 <sup>1</sup> |
| Сметана или майонез          | 10     | 10              |
| <b>Выход</b>                 | —      | 40              |

<sup>1</sup> Масса тертого сыра.

Ломтик хлеба обжаривают на маргарине и натирают чесноком. Сыр натирают и смешивают со сметаной или майонезом. Массу наносят на подготовленный ломтик хлеба и запекают в течение 1—2 мин.

## 3. Бутерброд с творогом и изюмом

|                              | БРУТТО  | НЕТТО |
|------------------------------|---------|-------|
| Творог                       | 20,3    | 20    |
| Изюм                         | 4,1     | 4     |
| Масло сливочное или маргарин | 5       | 5     |
| Яйца                         | 1/5 шт. | 8     |
| Булочка кунцевская           | 1/2 шт. | 25    |
| <b>Выход</b>                 | —       | 60    |

Творог протирают, смешивают с подготовленным изюмом. Творожную массу из кондитерского мешка отсаживают на булочку, смазанную маслом или маргарином, сверху посыпают мелко рубленными вареными яйцами.

## 4. Ассорти рыбное на хлебе

|  | БРУТТО | НЕТТО |
|--|--------|-------|
| Икра кетовая, зернистая или паюсная                                  | 10,2   | 10    |
| Осетр  | 23     | 14    |
| или севрюга  | 22     | 14    |
| Масса отварной рыбы  | —      | 10    |
| или семга соленая  | 14     | 10    |
| или лосось каспийский, балтийский, озерный соленый, или кета соленая | 15     | 10    |
| Лук зеленый  | 6      | 5     |
| Масло сливочное  | 5      | 5     |
| Хлеб   | 30     | 30    |
| <b>Выход</b>   | —      | 60    |

Подготовленную рыбу нарезают тонкими кусочками. Хлеб намазывают маслом, укладывают на него рыбу, икру и украшают шинкованным зеленым луком.

БРУТТО                      НЕТТО

## 5. Ассорти мясное на хлебе

|  |     |     |
|--|-----|-----|
| Окорок копчено-вареный <sup>1</sup> и вареный <sup>1</sup> | 13  | 10  |
| Свинина  | 18  | 15  |
| или говядина   | 20  | 15  |
| Жир животный топленый пищевой                              | 0,4 | 0,4 |
| Масса жареных мясных продуктов                             | —   | 10  |
| или язык говяжий   | 17  | 17  |
| Масса отварного языка                                      | —   | 10  |
| или колбаса сырокопченая                                   | 10  | 10  |
| или колбаса полукопченая                                   | 10  | 10  |
| Масло сливочное  | 5   | 5   |
| Хлеб   | 30  | 30  |
| <b>Выход</b>   | —   | 55  |

<sup>1</sup> Норма закладки дана на окорок со шкурой и костями.

На ломтик хлеба укладывают окорок, жареные мясные продукты, или язык, или колбасу, нарезанные тонкими кусочками, оформляют сливочным маслом.

## БАНКЕТНЫЕ ЗАКУСКИ

В этот раздел включены канапе, корзиночки, волованы.

Канапе — это маленькие фигурные бутерброды, которые красиво оформляют и подают в качестве закуски. Для их приготовления, кроме хлеба или небольших фигурных крутонов, выпеченных из слоеного и других видов теста, используют несколько видов разнообразных рыбных, мясных и других продуктов.

Из рыбных продуктов для приготовления канапе можно использовать зернистую, паюсную и кетовую икру, балычные изделия, рыбу соленую, горячего и холодного копчения, а также разнообразные рыбные консервы.

Из мясных продуктов можно использовать ветчину, различные колбасы, вареные и жареные мясные продукты, а также и другие мясные гастрономические и кулинарные изделия.

Подбираемые для канапе продукты должны сочетаться по внешнему виду, цвету и вкусу. Для оформления применяют сливочное масло, масляные смеси (№ 562, 563), майонез, свежие и маринованные огурцы, красный перец, зелень, вареные яйца, лимон, фрукты и т. д.

Соленые рыбные продукты хорошо сочетаются с яйцом, а ветчина, буженина и некоторые другие мясные продукты — с неострыми сырами (советский, российский, голландский и др.). Сыры можно использовать для канапе и в качестве основного продукта.

Сливочное масло для канапе размягчают и взбивают.

Канапе обычно готовят на пшеничном хлебе и только для некоторых их видов (с килькой, бужениной) используют ржаной. С хлеба срезают корки, нарезают его полосами толщиной 0,5 см, шириной 5—6 см или фигурно (выемкой), подсушивают в жарочном шкафу или тостере и охлаждают.

По краям подготовленного хлеба, покрытого сливочным маслом, по всей длине укладывают полоски основного продукта, между которыми из кондитерского мешка, используя различные насадки, выпускают сливочное масло, масляные смеси или майонез. Полосы оформляют дополнительными продуктами и разрезают их на бутерброды различной формы (прямоугольники, ромбы, треугольники).

Готовые канапе охлаждают, давая маслу затвердеть.

Отпускают из расчета 3—5 шт. на порцию.

## Канapé с икрой и рыбными гастрономическими изделиями

| Наименование<br>продуктов      | Канapé                        |            |   |            |                            |            |                              |            |
|--------------------------------|-------------------------------|------------|---|------------|----------------------------|------------|------------------------------|------------|
|                                | с икрой<br>и севрюгой<br>№ 10 |            | с икрой,<br>семгой<br>и осетром<br>№ 11 |            | с паюсной<br>икрой<br>№ 12 |            | с килькой<br>и яйцом<br>№ 13 |            |
|                                | Брут-<br>то                   | Нет-<br>то | Брут-<br>то                             | Нет-<br>то | Брут-<br>то                | Нет-<br>то | Брут-<br>то                  | Нет-<br>то |
| Хлеб пшеничный                 | 45                            | 30         | 45                                      | 30         | 45                         | 30         | —                            | —          |
| Хлеб ржаной                    | —                             | —          | —                                       | —          | —                          | —          | 45                           | 30         |
| Масло сливочное                | 10                            | 10         | 10                                      | 10         | 10                         | 10         | 10                           | 10         |
| Икра кетовая                   | 10,2                          | 10         | —                                       | —          | —                          | —          | —                            | —          |
| Севрюга горячего коп-<br>чения | 21                            | 15         | —                                       | —          | —                          | —          | —                            | —          |
| Икра паюсная                   | —                             | —          | 10,2                                    | 10         | 10,2                       | 10         | —                            | —          |
| Семга соленая                  | —                             | —          | 21                                      | 15         | —                          | —          | —                            | —          |
| Осетр                          | —                             | —          | 35                                      | 21         | —                          | —          | —                            | —          |
| Масса отварного осетра         | —                             | —          | —                                       | 15         | —                          | —          | —                            | —          |
| Яйца                           | —                             | —          | —                                       | —          | 2/5<br>шт.                 | 15         | 1/4<br>шт.                   | 10         |
| Кильки                         | —                             | —          | —                                       | —          | —                          | —          | 44                           | 20         |
| Огурцы свежие                  | 19                            | 15         | —                                       | —          | 19                         | 15         | 13                           | 10         |
| <b>Выход</b>                   | 3—5<br>шт.                    | 80         | 3—5<br>шт.                              | 80         | 3—5<br>шт.                 | 80         | 3—5<br>шт.                   | 80         |

11. Канapé с икрой, семгой и осетром. Полосы подготовленного хлеба покрывают тонким слоем сливочного масла, сверху укладывают икру, семгу и осетр. Оформляют маслом и зеленым луком. Полоски хлеба нарезают на прямоугольники, треугольники, ромбы и т. д.

12. Канapé с паюсной икрой. Полосы подготовленного хлеба покрывают тонким слоем сливочного масла. Сверху укладывают икру, кружочки очищенного огурца и рубленые яйца. Шинкованный зеленый лук располагают по краям. Полоски хлеба нарезают на кусочки различной геометрической формы.

13. Канapé с килькой и яйцом. На гренок круглой формы из ржаного хлеба укладывают кружочек яйца, на него кружочек свежего очищенного огурца, а сверху — филе кильки в виде кольца. Середину оформляют шинкованным луком.

14, 18. Корзиночки или волованы с салатом. Выпеченные корзиночки или волованы наполняют готовыми салатами (столичный, с птицей или дичью, мясной, с рыбой горячего копчения или морепродуктами (с крабами), рыбный, яичный), оформляют продуктами, входящими в состав салата, и зеленью.

15. Корзиночки с паштетом. Корзиночки наполняют готовым паштетом из печени, поверхность которого оформляют яйцом, майонезом с корнишонами и зеленью.

16. Корзиночки с языком или ветчиной. Корзиночки наполняют мелко нарезанным языком или ветчиной, заправленным майонезом с корнишонами, оформляют зеленью.

17. Корзиночки с крабами, креветками, кальмарами или морским гребешком. Подготовленные морепродукты укладывают в корзиночки и оформляют зеленью.

19. Волованы с икрой. Икру укладывают в волован, оформляют сливочным маслом в виде цветочка, свежим очищенным огурцом, яйцом и зеленым луком.

20. Волованы с курицей. Мякоть отварных кур без кожи нарезают соломкой, заправляют майонезом, укладывают в волован и посыпают зеленью.

Корзиночки (тарталетки) № 705 приготавливают из слоеного или слоеного теста с выходом 12—25 г, а волованы № 704 из слоеного теста с выходом 10—20 г.

Корзиночки и волованы наполняют различными продуктами, кулинарными изделиями (волованы с икрой, с салатом, с паштетом из печени и т. д.).

Для фуршетного стола может быть уменьшен выход наполненных корзиночек до 25 г, а волованов до 20 г.

Закусочные бутерброды, корзиночки и волованы укладывают на блюдо, подбирая их так, чтобы они красиво сочетались по форме и цвету. Под каждый бутерброд и волован хорошо положить салфетку.

## Канapé с мясными гастрономическими изделиями и сыром

| Наименование<br>продуктов                                     | Канapé         |            |                              |            |                                  |            |                   |            |
|---|----------------|------------|------------------------------|------------|----------------------------------|------------|-------------------|------------|
|   | с сыром<br>№ 6 |            | с сыром<br>и окороком<br>№ 7 |            | с бужениной<br>и окороком<br>№ 8 |            | с паштетом<br>№ 9 |            |
|   | Брут-<br>то    | Нет-<br>то | Брут-<br>то                  | Нет-<br>то | Брут-<br>то                      | Нет-<br>то | Брут-<br>то       | Нет-<br>то |
| Хлеб пшеничный  | 45             | 30         | 45                           | 30         | 45                               | 30         | 45                | 30         |
| Масло сливочное   | 15             | 15         | 10                           | 10         | 5                                | 5          | 10                | 10         |
| Окорок копчено-вареный<br>и вареный (со шкуркой<br>и костями) | —              | —          | 20                           | 15         | 20                               | 15         | —                 | —          |
| Паштет из печени № 103  | —              | —          | —                            | —          | —                                | —          | —                 | 20         |
| Буженина  | —              | —          | —                            | —          | 20                               | 20         | —                 | —          |
| Сыр   | 27             | 25         | 16,5                         | 15         | —                                | —          | —                 | —          |
| Огурцы маринованные<br>или свежие                             | —              | —          | —                            | —          | 18                               | 10         | —                 | —          |
| или перец маринован-<br>ный                                   | 20             | 10         | —                            | —          | 13                               | 10         | —                 | —          |
| Яйца  | —              | —          | 1/4<br>шт.                   | 10         | —                                | —          | 1/4<br>шт.        | 10         |
| <b>Выход</b>  | 3—5<br>шт.     | 80         | 3—5<br>шт.                   | 80         | 3—5<br>шт.                       | 80         | 3—5<br>шт.        | 80         |

6. Канapé с сыром. Полосы подготовленного хлеба покрывают тонким слоем сливочного масла, сверху укладывают ломтики сыра так, чтобы они полностью закрывали хлеб. На середину ломтиков сыра при помощи кондитерского мешка наносят рисунок из сливочного масла и оформляют зеленью и перцем.

7. Канapé с сыром и окороком. Длинные полоски сыра и окорока укладывают по краям кусочков намазанного маслом хлеба, между ними располагают мелко рубленые яйца и зелень. Оформляют маслом.

8. Канapé с бужениной и окороком. Полосы подготовленного хлеба покрывают тонким слоем сливочного масла. Буженину и окорок укладывают полосками по краям хлеба. Середину оформляют огурцом или перцем и измельченной зеленью. Эти канapé можно готовить на ржаном хлебе.

9. Канapé с паштетом. Полосы подготовленного хлеба покрывают тонким слоем сливочного масла. Из корнетика выпускают паштет. Оформляют перцем, рублеными яйцами и зеленью.

10. Канapé с икрой и севрюгой. Полосы подготовленного хлеба покрывают тонким слоем сливочного масла. Ломтики севрюги укладывают так, чтобы они полностью закрывали хлеб. На середину помещают горкой икру, оформляют свежим огурцом и зеленым луком.

**Корзиночки и волованы с различными продуктами и кулинарными изделиями**

Окончание табл.

| Наименование<br>продуктов и изделий  | Корзиночки с салатом № 14 |        | Корзиночки с паштетом № 15 |        | Корзиночки с языком или ветчиной № 16 |        | Корзиночки с крабами, креветками, кальмарами или морским гребешком № 17 |        | Волованы с салатом № 18 |        |
|--|---------------------------|--------|----------------------------|--------|---------------------------------------|--------|---|--------|-------------------------|--------|
|  | Брут-то                   | Нет-то | Брут-то                    | Нет-то | Брут-то                               | Нет-то | Брут-то   | Нет-то | Брут-то                 | Нет-то |
|  |                           |        |                            |        |                                       |        |   |        |                         |        |
| Корзиночки № 709<br>или волованы № 708                                       | 2-4                       | 50     | 2-4                        | 50     | 2-4                                   | 50     | 2-4   | 50     | —                       | —      |
| Салат №№ 47, 51, 54, 55, 63  | —                         | 50     | —                          | —      | —                                     | —      | —   | —      | 2-4                     | 40     |
| Паштет из печени № 103   | —                         | —      | —                          | 35     | —                                     | —      | —   | —      | —                       | —      |
| Язык отварной или окорок копчено-вареный (со шкуркой и костями) <sup>1</sup> | —                         | —      | —                          | —      | —                                     | 40     | —   | —      | —                       | —      |
| Морепродукты под майонезом № 346   | —                         | —      | —                          | —      | —                                     | —      | —   | 50     | —                       | —      |
| Яйца   | —                         | —      | 1/4                        | 10     | —                                     | —      | —   | —      | —                       | —      |
| Соус № 567   | —                         | —      | —                          | 5      | —                                     | 10     | —   | —      | —                       | —      |
| <b>Выход</b>   | 2-4                       | 100    | 2-4                        | 100    | 2-4                                   | 100    | 2-4   | 100    | 2-4                     | 80     |

<sup>1</sup> Расход сырья массой брутто см. табл. 11 и 25.

**Волованы с различными гастрономическими товарами**

| Наименование<br>продуктов                               | Волованы     |        |                |        |                 |        |                         |        |
|---|--------------|--------|----------------|--------|-----------------|--------|-------------------------|--------|
|   | с икрой № 19 |        | с курицей № 20 |        | с окороком № 21 |        | с семгой или кетой № 22 |        |
|   | Брут-то      | Нет-то | Брут-то        | Нет-то | Брут-то         | Нет-то | Брут-то                 | Нет-то |
| Волованы № 708  | 2-4          | 40     | 2-4            | 40     | 2-4             | 40     | 2-4                     | 40     |
| Икра зернистая, или паюсная, или кетовая                | 15,3         | 15     | —              | —      | —               | —      | —                       | —      |
| Курица отварная (мякоть) <sup>1</sup>                   | —            | —      | —              | 30     | —               | —      | —                       | —      |
| Окорок копчено-вареный и вареный (со шкуркой и костями) | —            | —      | —              | —      | 33              | 25     | —                       | —      |

<sup>1</sup> Расход сырья см. табл. 17.

| Наименование<br>продуктов      | Волованы     |        |                |        |                 |        |                         |        |
|--------------------------------|--------------|--------|----------------|--------|-----------------|--------|-------------------------|--------|
|                                | с икрой № 19 |        | с курицей № 20 |        | с окороком № 21 |        | с семгой или кетой № 22 |        |
|                                | Брут-то      | Нет-то | Брут-то        | Нет-то | Брут-то         | Нет-то | Брут-то                 | Нет-то |
| Кета соленая или семга соленая | —            | —      | —              | —      | —               | —      | 31                      | 20     |
| Масло сливочное                | 5            | 5      | —              | —      | —               | —      | 28                      | 20     |
| Огурцы свежие                  | 13           | 10     | —              | —      | —               | —      | 10                      | 10     |
| Яйца                           | 1/4          | 10     | —              | —      | —               | —      | 13                      | 10     |
| Майонез                        | —            | —      | 10             | 10     | —               | —      | —                       | —      |
| Майонез с хреном № 568         | —            | —      | —              | —      | —               | 15     | —                       | —      |
| <b>Выход</b>                   | 2-4          | 80     | 2-4            | 80     | 2-4             | 80     | 2-4                     | 80     |

21. Волованы с окороком. Готовят, как волованы с курицей, но вместо майонеза используют майонез с хреном.

22. Волованы с семгой или кетой. Мякоть семги или кеты нарезают брусочками, укладывают кольцами в волованы, в середину кладут кусочки свежего очищенного огурца, масло и оформляют зеленым луком.

**САЛАТЫ И ВИНЕГРЕТЫ**

| 23. Салат «Весна»      | I         |       | II        |       | III       |       |
|------------------------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
|                        | БРУТТО    | НЕТТО | БРУТТО    | НЕТТО | БРУТТО    | НЕТТО |
| Салат                  | 292       | 210   | 292       | 210   | 292       | 210   |
| Редис красный обрезной | 215       | 200   | 215       | 200   | 215       | 200   |
| Огурцы свежие          | 188       | 150   | 250       | 200   | 250       | 200   |
| Лук зеленый            | 188       | 150   | 125       | 100   | 175       | 140   |
| Яйца                   | 2 1/2 шт. | 100   | 2 1/2 шт. | 100   | 1 1/2 шт. | 60    |
| Сметана                | 200       | 200   | 200       | 200   | 200       | 200   |
| <b>Выход</b>           | —         | 1000  | —         | 1000  | —         | 1000  |

Зеленый салат нарезают крупно, редис и огурцы — тонкими ломтиками, лук шинкуют. Овощи перемешивают. При отпуске салат поливают сметаной и оформляют яйцом.

Допускается приготовление салата без огурцов, в этом случае соответственно увеличивают норму редиса и салата. Можно использовать редис, очищенный от кожицы, увеличив соответственно его закладку.

I II III  
БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО

## 24. Салат из сырых овощей

|                             |     |     |     |     |     |     |
|-----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Морковь                     | 169 | 135 | 175 | 140 | 200 | 160 |
| Репа                        | 167 | 125 | —   | —   | —   | —   |
| Сельдерей молодой (корень)  | 61  | 50  | 85  | 70  | —   | —   |
| или петрушка (корень)       | 67  | 50  | 93  | 70  | —   | —   |
| Помидоры свежие             | 206 | 175 | 271 | 230 | 294 | 250 |
| Огурцы свежие               | 219 | 175 | 288 | 230 | 313 | 250 |
| Капуста белокочанная свежая | 125 | 100 | 175 | 140 | 188 | 150 |
| Сметана или майонез         | 250 | 250 | 200 | 200 | 200 | 200 |

Выход — 1000 — 1000 — 1000

Подготовленные сырые морковь и репу, сельдерей или петрушку нарезают тонкой соломкой, свежие огурцы и помидоры — тонкими ломтиками, капусту шинкуют. Овощи перемешивают и при отпуске поливают сметаной или майонезом. В салат можно добавить нарезанный сладкий перец (10—15 г на порцию массой нетто), соответственно изменив выход порции.

## 25. Салат «Летний»

|   |       |                      |                                   |                      |                                   |                      |
|---|-------|----------------------|-----------------------------------|----------------------|-----------------------------------|----------------------|
| Картофель молодой   | 160   | 128/120 <sup>1</sup> | 186                               | 149/140 <sup>1</sup> | 266                               | 213/200 <sup>1</sup> |
| Огурцы свежие   | 213   | 170                  | 263                               | 210                  | 263                               | 210                  |
| Помидоры свежие   | 188   | 160                  | 235                               | 200                  | 235                               | 200                  |
| Лук зеленый   | 150   | 120                  | 169                               | 135                  | 125                               | 100                  |
| Фасоль стручковая консервированная или горошек зеленый консервированный | 133   | 80                   | 108                               | 65                   | —                                 | —                    |
| Яйца  | 3 шт. | 120                  | 1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> шт. | 60                   | 2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> шт. | 100                  |
| Сметана   | 240   | 240                  | 200                               | 200                  | 200                               | 200                  |

Выход — 1000 — 1000 — 1000

<sup>1</sup> Масса вареного очищенного картофеля.

Молодой картофель очищают, отваривают. Подготовленные овощи нарезают: картофель, огурцы — ломтиками, помидоры — дольками, фасоль — ромбиками. Зеленый лук шинкуют. Картофель, овощи и фасоль или горошек консервированный перемешивают. При отпуске поливают сметаной. К сметане можно добавить соус Южный в количестве 5 г на порцию, соответственно уменьшив закладку сметаны. При отпуске салат оформляют дольками яиц и посыпают зеленым луком.

## 26. Салат витаминный

1-й вариант

|               |     |     |     |     |     |     |
|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Яблоки свежие | 199 | 175 | 227 | 200 | 227 | 200 |
| Помидоры      | 206 | 175 | 271 | 230 | 294 | 250 |
| Огурцы свежие | 125 | 100 | 169 | 135 | 250 | 200 |

I II III  
БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО

|                                  |     |     |     |     |     |     |
|----------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Морковь                          | 94  | 75  | 125 | 100 | 188 | 150 |
| Сельдерей молодой (корень)       | 122 | 100 | 79  | 65  | —   | —   |
| Горошек зеленый консервированный | 77  | 50  | —   | —   | —   | —   |
| Вишня свежая                     | 88  | 75  | 79  | 67  | —   | —   |
| Лимон (для сока)                 | 95  | 40  | 119 | 50  | 95  | 40  |
| Сахар                            | 15  | 15  | 13  | 13  | 10  | 10  |
| Сметана                          | 250 | 250 | 200 | 200 | 200 | 200 |

Выход — 1000 — 1000 — 1000

Яблоки с удаленным семенным гнездом, помидоры, огурцы нарезают ломтиками, сырые морковь и сельдерей — тонкой соломкой. У вишни удаляют косточку. Нарезанные плоды и овощи соединяют с зеленым горошком, заправляют соком лимона, сахаром и сметаной. Салат украшают нарезанными плодами и овощами.

## 27. Салат витаминный

2-й вариант

|                                   |     |     |     |     |     |     |
|-----------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Капуста белокочанная              | 250 | 200 | 250 | 200 | 313 | 250 |
| Морковь                           | 200 | 160 | 200 | 160 | 125 | 100 |
| Лук зеленый                       | 63  | 50  | 56  | 45  | 125 | 100 |
| Перец сладкий                     | —   | —   | —   | —   | 200 | 150 |
| Горошек зеленый консервированный  | —   | —   | —   | —   | 308 | 200 |
| Яблоки свежие                     | 273 | 240 | 273 | 240 | —   | —   |
| Компот из плодов консервированных | 160 | 160 | 160 | 160 | —   | —   |
| Лимон (для сока)                  | 83  | 35  | 83  | 35  | 100 | 42  |
| Масло растительное                | 30  | 30  | —   | —   | —   | —   |
| Сметана                           | 120 | 120 | 160 | 160 | 150 | 150 |
| Сахар                             | 30  | 30  | 30  | 30  | 50  | 50  |
| Мадера                            | 10  | 10  | —   | —   | —   | —   |

Выход — 1000 — 1000 — 1000

Сырую капусту, морковь, зеленый лук, яблоки с удаленным семенным гнездом нарезают и заправляют соком лимона, маслом, сиропом от консервированного компота, сахаром, вином и сметаной. Консервированные плоды режут дольками и укладывают сверху для украшения салата. Рекомендуется использовать светлоокрашенные компоты (яблоки, персики и др.).

БРУТТО НЕТТО

## 28. Салат из маринованной свеклы с яблоками

|                          |     |     |
|--------------------------|-----|-----|
| Маринованная свекла № 81 | —   | 610 |
| Яблоки свежие            | 227 | 200 |
| Сметана                  | 200 | 200 |

Выход — 1000

К маринованной свекле добавляют яблоки с удаленным семенным гнездом, нарезанные тонкими ломтиками, и перемешивают. При отпуске салат поливают сметаной.

### 29. Салат из свеклы с сыром и чесноком

|                              | НЕТТО | БРУТТО           |
|------------------------------|-------|------------------|
| Свекла свежая                | 906   | 710 <sup>1</sup> |
| или свекла маринованная № 81 | —     | 710              |
| Сыр                          | 165   | 150 <sup>2</sup> |
| или брынза                   | 156   | 150 <sup>2</sup> |
| Чеснок                       | 3,2   | 2,5              |
| Майонез                      | 150   | 150              |

**Выход** — 1000

<sup>1</sup> Масса вареной очищенной свеклы.

<sup>2</sup> Масса тертого сыра и брынзы.

Вареную свеклу нарезают соломкой, добавляют мелко нарезанный чеснок и заправляют майонезом. Салат укладывают горкой и при отпуске посыпают сыром или брынзой, натертыми на крупной терке. Салат можно приготовить из маринованной свеклы.

### 30. Салат из свеклы с черносливом, орехами, чесноком

|               |    |                 |
|---------------|----|-----------------|
| Свекла        | 77 | 60 <sup>1</sup> |
| Чернослив     | 12 | 9 <sup>2</sup>  |
| Орехи грецкие | 24 | 11              |
| Майонез       | 20 | 20              |
| Чеснок        | 3  | 2               |

**Выход** — 100

<sup>1</sup> Масса вареной очищенной свеклы.

<sup>2</sup> Масса чернослива без косточки.

Вареную очищенную свеклу нарезают соломкой. Подготовленный чернослив заливают горячей водой и оставляют в ней до полного набухания, затем удаляют косточку и нарезают. Ядра орехов и чеснок измельчают. Свеклу соединяют с черносливом, орехами, чесноком и заправляют майонезом.

При отпуске можно оформить зеленью.

### 31. Салат сезонный

|                             |      |                  |
|-----------------------------|------|------------------|
| Лук-порей зеленый           | 62,5 | 50               |
| Редька                      | 143  | 100              |
| Капуста белокочанная свежая | 594  | 300              |
| Морковь                     | 100  | 80               |
| Яблоки свежие               | 315  | 220              |
| Картофель                   | 151  | 110 <sup>1</sup> |
| Майонез                     | 150  | 150              |
| Петрушка (зелень)           | 27   | 20               |

**Выход** — 1000

<sup>1</sup> Масса вареного очищенного картофеля.

Подготовленный лук, редьку, морковь, вареный очищенный картофель, яблоки, очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом нарезают соломкой. Капусту шинкуют, посыпают солью и перетирают. Подготовленные овощи и яблоки соединяют, перемешивают и заправляют майонезом.

Салат укладывают горкой, украшают ломтиками моркови, яблок и зеленью петрушки.

### 32. Салат из тыквы по-чувашски

|               | БРУТТО | НЕТТО |
|---------------|--------|-------|
| Тыква свежая  | 407    | 285   |
| Мед           | 165    | 165   |
| Репа          | 373    | 280   |
| или брюква    | 359    | 280   |
| Яблоки свежие | 318    | 280   |

**Выход** — 1000

Подготовленную тыкву, репу или брюкву, яблоки с удаленным семенным гнездом нарезают тонкими ломтиками. Тыкву смешивают с медом, выдерживают 35—40 мин, соединяют с репой или брюквой, яблоками, тщательно перемешивают, укладывают горкой, украшают ломтиками яблок.

### 33. Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем

|                             |      |                      |
|-----------------------------|------|----------------------|
| Капуста белокочанная свежая | 1171 | 937/590 <sup>1</sup> |
| Яблоки свежие               | 214  | 150                  |
| Сельдерей молодой (корень)  | 159  | 130                  |
| Уксус 3%-ный                | 70   | 70                   |
| Сахар                       | 25   | 25                   |
| Масло растительное          | 50   | 50                   |

**Выход** — 1000

<sup>1</sup> В числителе указана масса капусты нетто, в знаменателе — масса стертой с солью капусты.

Подготовленную капусту шинкуют, посыпают солью (15 г на 1 кг) и перетирают до выделения сока и мягкой консистенции. Яблоки без кожицы (с удаленным семенным гнездом) и очищенный сельдерей нарезают соломкой. Капусту, яблоки, сельдерей соединяют, добавляют уксус, сахар, масло растительное, перемешивают и оставляют на 30 мин. После этого салат укладывают горкой и отпускают.

### 34. Салат из моркови с орехами и медом

|              |     |                      |
|--------------|-----|----------------------|
| Морковь      | 900 | 720                  |
| Орехи фундук | 234 | 117/110 <sup>1</sup> |
| Мед          | 100 | 100                  |
| Клюква       | 125 | 85 <sup>2</sup>      |

**Выход** — 1000

<sup>1</sup> В числителе указана масса орехов нетто, в знаменателе — масса жареных орехов.

<sup>2</sup> Масса сока.

Очищенную морковь нарезают соломкой. Орехи очищают от скорлупы, измельчают и обжаривают. Подготовленные морковь, орехи соединяют с медом и клюквенным соком, перемешивают.

При отпуске салат можно оформить целыми ягодами клюквы, посыпать рублеными орехами.

### 35. Салат овощной с яблоками и сладким перцем

|                   | БРУТТО | НЕТТО |
|-------------------|--------|-------|
| Яблоки            | 29     | 20    |
| Помидоры          | 29     | 25    |
| Огурцы соленые    | 31     | 25    |
| Лук репчатый      | 18     | 15    |
| Перец сладкий     | 27     | 20    |
| Чеснок            | 3      | 2     |
| Майонез           | 20     | 20    |
| Петрушка (зелень) | 3      | 2     |
| <b>Выход</b>      | —      | 125   |

Очищенные от кожицы яблоки и огурцы нарезают ломтиками, сладкий перец — соломкой, лук репчатый — полукольцами, помидоры — ломтиками, чеснок измельчают. Подготовленные компоненты соединяют, заправляют майонезом.

При отпуске салат оформляют зеленью.

### 36. Салат из репы

|                      | 1000 | 750/690 <sup>1</sup> |
|----------------------|------|----------------------|
| Репа                 | 34   | 25                   |
| Петрушка (зелень)    | 34   | 25                   |
| Укроп                | 50   | 40                   |
| Лук зеленый          | —    | 780                  |
| Масса салата         | —    | —                    |
| Заправка:            |      |                      |
| масло растительное   | 75   | 75                   |
| горчица столовая     | 6    | 6                    |
| уксус 3%-ный         | 100  | 100                  |
| соль                 | 4    | 4                    |
| сахар                | 50   | 50                   |
| перец черный молотый | 0,5  | 0,5                  |
| Масса заправки       | —    | 230                  |
| <b>Выход</b>         | —    | 1000                 |

<sup>1</sup> В числителе указана масса репы нетто, в знаменателе — масса припусковой репы.

Репу очищают, нарезают ломтиками, припускают в подсоленной воде в течение 10—15 мин и охлаждают.

Подготовленные зелень петрушки и укроп мелко нарезают, лук зеленый шинкуют. Припущенную репу соединяют с зеленью петрушки, зеленым луком и укропом, заправляют заправкой и перемешивают.

Для заправки готовую горчицу растирают с солью и сахаром, разводят уксусом, добавляют масло растительное, перец черный молотый и тщательно перемешивают.

Салат укладывают горкой и отпускают.

БРУТТО НЕТТО

### 37. Салат овощной с редькой и яблоками

|                             |     |      |
|-----------------------------|-----|------|
| Морковь                     | 256 | 205  |
| Редька                      | 286 | 200  |
| Капуста белокочанная свежая | 256 | 205  |
| Яблоки                      | 227 | 200  |
| Майонез или сметана         | 200 | 200  |
| <b>Выход</b>                | —   | 1000 |

Подготовленные сырые морковь, редьку (предварительно бланшированную), яблоки с удаленным семенным гнездом нарезают соломкой, капусту шинкуют, перетирают с солью. Овощи соединяют, заправляют майонезом или сметаной.

При отпуске оформляют яблоками.

### 38. Салат из редьки и картофеля по-кабардински

|                   |           |                  |
|-------------------|-----------|------------------|
| Редька свежая     | 471       | 330              |
| Лук репчатый      | 119       | 100              |
| Картофель         | 227       | 165 <sup>1</sup> |
| Яйца              | 4 1/2 шт. | 180              |
| Сметана           | 225       | 225              |
| Петрушка (зелень) | 27        | 20               |
| <b>Выход</b>      | —         | 1000             |

<sup>1</sup> Масса вареного очищенного картофеля.

Подготовленную редьку нарезают соломкой, вареный очищенный картофель — тонкими брусочками, подготовленный лук репчатый — полукольцами. Сваренные вкрутую яйца рубят (50% нормы оставляют на оформление салата). Нарезанные овощи и яйца соединяют, добавляют сметану, перемешивают и укладывают горкой.

При отпуске оформляют дольками яиц и веточками зелени петрушки.

I II III  
БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО

### 39. Салат картофельный с яблоками

|  |     |                  |     |                  |     |                  |
|--|-----|------------------|-----|------------------|-----|------------------|
| Картофель                              | 357 | 260 <sup>1</sup> | 564 | 410 <sup>1</sup> | 495 | 360 <sup>1</sup> |
| Яблоки свежие                          | 214 | 150              | 236 | 165              | 286 | 200              |
| Сельдерей молодой (корень)             | 183 | 150              | 122 | 100              | 122 | 100              |
| Салат                                  | 278 | 200              | 188 | 135              | 208 | 150              |
| Сметана или заправка для салатов № 572 | 250 | 250              | 200 | 200              | 200 | 200              |
| <b>Выход</b>                           | —   | 1000             | —   | 1000             | —   | 1000             |

<sup>1</sup> Масса вареного очищенного картофеля.

Яблоки, очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом, и вареный картофель нарезают ломтиками, сельдерей нарезают соломкой, добавляют нарезанный салат, заправляют сметаной или заправкой. Салат оформляют ломтиками яблок и листьями салата.

#### 40. Салат из картофеля с редькой и яблоками

|                     | БРУТТО                            | НЕТТО            |
|---------------------|-----------------------------------|------------------|
| Картофель           | 234                               | 170 <sup>1</sup> |
| Морковь             | 214                               | 170 <sup>1</sup> |
| Редька              | 100                               | 70               |
| Лук репчатый        | 119                               | 100              |
| или лук зеленый     | 125                               | 100              |
| Яблоки свежие       | 179                               | 125              |
| Майонез или сметана | 225                               | 225              |
| Яйца                | 3 <sup>3</sup> / <sub>4</sub> шт. | 150              |
| <b>Выход</b>        | —                                 | 1000             |

<sup>1</sup> Масса вареных очищенных овощей.

Вареные очищенные картофель, морковь нарезают ломтиками. Подготовленную (предварительно бланшированную) редьку, яблоки, очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом, нарезают ломтиками, лук — полукольцами. Овощи соединяют, заправляют частью майонеза и перемешивают. При отпуске поливают оставшимся майонезом, оформляют дольками яйца. Можно посыпать мелко нарезанной зеленью (2—3 г нетто на порцию).

#### 41. Салат картофельный с грибами и брусникой (национальное блюдо республики Коми)

|                                 |     |                  |
|---------------------------------|-----|------------------|
| Картофель                       | 495 | 360 <sup>1</sup> |
| Лук репчатый                    | 119 | 100              |
| Грибы соленые (в бочковой таре) | 366 | 300              |
| Брусника свежая                 | 167 | 150              |
| Масло растительное              | 100 | 100              |
| <b>Выход</b>                    | —   | 1000             |

<sup>1</sup> Масса вареного очищенного картофеля.

Вареный очищенный картофель нарезают ломтиками, лук репчатый — полукольцами.

Грибы отделяют от рассола и промывают. Крупные грибы режут на 2—4 части.

Нарезанный картофель соединяют с подготовленным луком репчатым, грибами и брусникой. Салат заправляют растительным маслом.

При отпуске можно посыпать мелко нарезанным укропом (3 г нетто на порцию).

БРУТТО НЕТТО

#### 42. Салат картофельный с грибами и клюквой

|                                 |     |                  |
|---------------------------------|-----|------------------|
| Картофель                       | 467 | 340 <sup>1</sup> |
| Грибы соленые (в бочковой таре) | 244 | 200              |
| Клюква                          | 137 | 130              |
| Капуста квашеная                | 293 | 205              |
| Сыр                             | 71  | 65               |
| Масло растительное              | 65  | 65               |
| <b>Выход</b>                    | —   | 1000             |

<sup>1</sup> Масса вареного очищенного картофеля.

Вареный очищенный картофель, подготовленные грибы, сыр нарезают ломтиками. Капусту квашеную перебирают, промывают в холодной воде, если она очень кислая, отжимают и мелко нарезают. Клюкву перебирают и промывают. Нарезанные картофель, сыр, грибы соединяют, добавляют клюкву и капусту, заправляют растительным маслом и перемешивают.

При отпуске салат оформляют сыром и грибами.

#### 43. Салат из шампиньонов

|                              |         |                    |
|------------------------------|---------|--------------------|
| Шампиньоны                   | 79      | 60/30 <sup>1</sup> |
| Масло сливочное или маргарин | 5       | 5                  |
| Яйца                         | 1/2 шт. | 20                 |
| Помидоры                     | 35      | 30                 |
| Яблоки свежие                | 34      | 30                 |
| Сметана                      | 40      | 40                 |
| <b>Выход</b>                 | —       | 150                |

<sup>1</sup> В числителе указана масса шампиньонов нетто, в знаменателе — масса готовых грибов.

Подготовленные шампиньоны припускают, нарезают ломтиками, прогревают в сливочном масле или маргарине, охлаждают. Яйца, сваренные вкрутую, помидоры и яблоки (без семенного гнезда) нарезают соломкой. Готовые шампиньоны соединяют с нарезанными помидорами, яблоками, яйцами, заправляют сметаной.

При отпуске можно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

#### 44. Салат из капусты с грибами

|                                     |      |                  |
|-------------------------------------|------|------------------|
| Капуста белокочанная свежая         | 1477 | 745 <sup>1</sup> |
| Грибы сушеные                       | 70   | 140 <sup>2</sup> |
| Лук репчатый                        | 95   | 80               |
| Масло растительное                  | 35   | 35               |
| Масса пассерованного лука с грибами | —    | 180              |
| Лимон                               | 83   | 35 <sup>3</sup>  |
| Сахар                               | 30   | 30               |
| Специи                              | 27   | 20               |
| <b>Выход</b>                        | —    | 1000             |

<sup>1</sup> Масса капусты стертой с солью.

<sup>2</sup> Масса вареных грибов.

<sup>3</sup> Масса сока.

Подготовленную капусту нарезают соломкой, посыпают солью и перетирают. Подготовленные грибы варят до готовности, охлаждают, нарезают соломкой. Лук репчатый шинкуют, пассеруют на масле растительном, добавляют вареные грибы и жарят вместе с луком еще 10—15 мин. Капусту соединяют с пассерованным луком и грибами, добавляют лимонный сок, сахар, перец черный молотый и перемешивают.

Салат укладывают горкой и украшают зеленью.

#### 45. Салат «Петровский» грибной с квашеной капустой и огурцами

|                                 | БРУТТО | НЕТТО |
|---------------------------------|--------|-------|
| Грибы соленые (в бочковой таре) | 329    | 270   |
| Огурцы соленые                  | 338    | 270   |
| Лук репчатый                    | 202    | 170   |
| Капуста квашеная                | 286    | 200   |
| Масло растительное              | 100    | 100   |

**Выход** — 1000

Грибы соленые отделяют от рассола, промывают, нарезают ломтиками. Соленые огурцы, очищенные от кожицы, нарезают ломтиками, лук репчатый шинкуют. Капусту квашеную перебирают (промывают, если она очень кислая), отжимают и мелко нарезают. Все компоненты соединяют, заправляют растительным маслом и перемешивают.

При отпуске можно оформить зеленью (2—3 г нетто на порцию).

#### 46. Салат по-деревенски

|                            | 103 | 75 <sup>1</sup> |
|----------------------------|-----|-----------------|
| Картофель                  | 44  | 25 <sup>2</sup> |
| Грибы белые свежие         | 24  | 20              |
| Лук репчатый               | 29  | 20              |
| Капуста квашеная           | —   | 20              |
| Заправка для салатов № 572 | —   | —               |

**Выход** — 1000

<sup>1</sup> Масса вареного очищенного картофеля.

<sup>2</sup> Масса вареных грибов.

Вареный очищенный картофель нарезают ломтиками, подготовленную квашеную капусту измельчают. Свежие грибы отваривают, нарезают ломтиками. Нарезанные картофель, грибы и капусту соединяют, заправляют заправкой. При отпуске можно оформить зеленью.

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

#### 47. Салат рыбный

|                               |     |    |    |    |    |    |
|-------------------------------|-----|----|----|----|----|----|
| Окунь морской <sup>1</sup>    | 74  | 49 | 56 | 37 | 45 | 30 |
| или сом (кроме океанического) | 109 | 49 | 82 | 37 | 67 | 30 |
| или ледяная рыба              | 111 | 50 | 84 | 38 | 69 | 31 |
| или мерланг <sup>1</sup>      | 68  | 49 | 51 | 37 | 42 | 30 |

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на окунь морской, мерланг потрошенные обезглавленные.

|  | БРУТТО | НЕТТО           | БРУТТО | НЕТТО           | БРУТТО | НЕТТО           |
|--|--------|-----------------|--------|-----------------|--------|-----------------|
| Масса припущенной рыбы                     | —      | 40              | —      | 30              | —      | 25              |
| Картофель                                  | 27     | 20 <sup>1</sup> | 41     | 30 <sup>1</sup> | 55     | 40 <sup>2</sup> |
| Огурцы свежие или соленые                  | 31     | 25              | 31     | 25              | 38     | 30              |
| Помидоры свежие                            | 29     | 25              | 29     | 25              | 18     | 15              |
| Салат или горошек зеленый консервированный | 14     | 10              | 14     | 10              | 14     | 10              |
| Майонез                                    | 15     | 10              | 15     | 10              | 15     | 10              |
| Соус Южный                                 | 30     | 30              | 30     | 30              | 30     | 30              |
|  | 5      | 5               | 5      | 5               | 4      | 4               |
| <b>Выход</b>                               | —      | 150             | —      | 150             | —      | 150             |

<sup>1</sup> Масса вареного очищенного картофеля.

Рыбу разделяют на филе без кожи и костей и припускают. Припущенную рыбу охлаждают и нарезают тонкими ломтиками. Огурцы и картофель, нарезанные тонкими ломтиками, смешивают с частью нарезанного зеленого салата или с зеленым горошком, добавляют рыбу, заправляют частью майонеза с соусом Южный. Салат укладывают горкой, оформляют ломтиками рыбы, помидоров, салатом, поливают оставшимся майонезом.

Соус Южный можно заменить майонезом.

|                            | БРУТТО | НЕТТО           |
|----------------------------|--------|-----------------|
| Окунь морской <sup>1</sup> | 92     | 61              |
| или ледяная рыба           | 140    | 63              |
| или хек тихоокеанский      | 139    | 61              |
| или мерланг <sup>1</sup>   | 85     | 61              |
| Масса припущенной рыбы     | —      | 50              |
| Крупа рисовая              | 9      | 25 <sup>2</sup> |
| Уксус 3%-ный               | 5      | 5               |
| Соль                       | 0,6    | 0,6             |
| Огурцы соленые             | 13     | 10              |
| Майонез                    | 40     | 40              |
| <b>Выход</b>               | —      | 125             |

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на окунь морской, мерланг потрошенные обезглавленные.

<sup>2</sup> Масса рассыпчатого риса.

Рыбу, разделанную на филе без кожи и костей, припускают и охлаждают. Варят рассыпчатый рис с добавлением соли и уксуса. Подготовленные очищенные от кожицы огурцы и рыбу нарезают ломтиками. Все компоненты соединяют, заправляют майонезом и перемешивают. Салат укладывают горкой, оформляют ломтиками рыбы, соленого огурца. Можно посыпать мелко нарезанной зеленью.



### 40. Салат из белокочанной капусты с сельдью и шпиком

|                             |     |                      |
|-----------------------------|-----|----------------------|
| Капуста белокочанная свежая | 563 | 450                  |
| Шпик                        | 167 | 160/145 <sup>1</sup> |
| Сельдь                      | 625 | 300 <sup>2</sup>     |
| Заправка:                   |     |                      |
| уксус 3%-ный                | 70  | 70                   |
| сахар                       | 10  | 10                   |
| соль                        | 5   | 5                    |
| Масса заправки              | —   | 85                   |
| Петрушка (зелень)           | 41  | 30                   |
| <b>Выход</b>                | —   | 1000                 |

<sup>1</sup> Масса жареного шпика.  
<sup>2</sup> Норма закладки дана на сельдь соленую (пряную) неразделанную среднего размера.

Подготовленную капусту шинкуют, бланшируют, откидывают на дуршлаг и дают воде полностью стечь. Свиной шпик нарезают соломкой, сельдь разделяют на филе (мякоть) и нарезают мелкими кусочками. Из смеси уксуса, сахара и соли готовят заправку. Капусту соединяют со шпиком, сельдью, добавляют перец черный молотый, заливают заправкой и перемешивают. Салат укладывают горкой и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

### 50. Салат «Осенний» из свежих овощей с рыбой

|  |     |                 |
|--|-----|-----------------|
| Капуста белокочанная свежая                  | 375 | 300             |
| Капуста брюссельская свежая (кочанчики)      | 169 | 110             |
| Редис белый обрезной                         | 123 | 80              |
| Морковь                                      | 100 | 80              |
| Яблоки свежие                                | 114 | 80              |
| Окунь морской горячего копчения <sup>1</sup> | 240 | 180             |
| или треска горячего копчения <sup>1</sup>    | 277 | 180             |
| Лимон  | 119 | 50 <sup>2</sup> |
| Майонез                                      | 100 | 100             |
| Петрушка (зелень)                            | 41  | 30              |
| <b>Выход</b>                                 | —   | 1000            |

<sup>1</sup> Норма закладки дана на рыбу потрошеную обезглавленную крупную.  
<sup>2</sup> Масса сока.

Подготовленную белокочанную капусту шинкуют, кочанчики брюссельской капусты нарезают на 2—4 части, редис и морковь — соломкой. Промытые яблоки очищают от кожицы, удаляют семенное гнездо и нарезают также соломкой. Рыбу горячего копчения разделяют на филе (мякоть) и нарезают кусочками. Овощи, яблоки, рыбу соединяют, добавляют отжатый из лимона сок, майонез, соль и перемешивают. Салат укладывают горкой, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

### 51. Салат мясной

|                                 |         |                 |         |                 |
|---------------------------------|---------|-----------------|---------|-----------------|
| Говядина                        | 65      | 48              | 43      | 32              |
| или баранина                    | 66      | 47              | 43      | 31              |
| или свинина                     | 59      | 50              | 39      | 33              |
| или телятина                    | 71      | 47              | 47      | 31              |
| или язык говяжий                | 51      | 51              | 34      | 34              |
| Масса отварных мясных продуктов | —       | 30              | —       | 20              |
| Картофель                       | 55      | 40 <sup>1</sup> | 76      | 55 <sup>1</sup> |
| Огурцы свежие или соленые       | 38      | 30              | 38      | 30              |
| Яйца                            | 3/8 шт. | 15              | 1/4 шт. | 10              |
| Крабы <sup>2</sup>              | 6       | 5               | —       | —               |
| Салат                           | —       | —               | 8       | 6               |
| Майонез                         | 30      | 30              | 30      | 30              |
| Соус Южный                      | 8       | 8               | 5       | 5               |
| <b>Выход</b>                    | —       | 150             | —       | 150             |

<sup>1</sup> Масса вареного очищенного картофеля.  
<sup>2</sup> Консервы.

Вареные мясные продукты, картофель и свежие или соленые огурцы режут тонкими ломтиками, заправляют частью майонеза с добавлением соуса Южного; выкладывают горкой, оформляют яйцом, кусочками вареного мяса, крабами или салатом зеленым и оставшимся майонезом. Соус Южный можно заменить таким же количеством майонеза. Вместо крабов можно использовать раковые шейки в том же количестве. Салат можно отпускать без крабов, соответственно уменьшив выход.

### 52. Салат по-коми-пермяцки (из квашеной капусты с мясом)

|   |     |      |
|---|-----|------|
| Говядина (грудная, лопаточная, подлопаточная части) | 548 | 403  |
| или свинина (лопаточная часть)                      | 489 | 417  |
| Масса отварных мясных продуктов                     | —   | 250  |
| Капуста квашеная                                    | 871 | 610  |
| Лук репчатый  | 119 | 100  |
| Масло растительное                                  | 50  | 50   |
| <b>Выход</b>  | —   | 1000 |

Мясо варят, затем нарезают кубиками размером 8×8 мм. Квашеную капусту перебирают (промывают в холодной воде, если она очень кислая), отжимают и мелко нарезают. Подготовленный репчатый лук мелко нарезают. Мясо, капусту и лук соединяют, заправляют растительным маслом и перемешивают.

### 53. Салат «Острый» из картофеля с ветчиной и чесноком

|   | БРУТТО     | НЕТТО      |
|---|------------|------------|
| Картофель   | 620        | 465        |
| <b>Масса вареного картофеля</b>                       | —          | 450        |
| Ветчина в оболочке или в форме<br>или колбаса вареная | 102<br>103 | 100<br>100 |
| Чеснок  | 26         | 20         |
| Масло растительное                                    | 70         | 70         |
| Огурцы соленые <sup>1</sup>                           | 200        | 180        |
| Помидоры консервированные (целые)                     | 200        | 100        |
| Горошек зеленый консервированный                      | 92         | 60         |
| Петрушка (зелень)                                     | 41         | 30         |
| <b>Выход</b>  | —          | 1000       |

<sup>1</sup> Норма закладки дана на огурцы неочищенные.

Предварительно очищенный и нарезанный соломкой картофель припускают в небольшом количестве жидкости или варят на пару. Готовый картофель охлаждают.

Подготовленную колбасу или ветчину нарезают соломкой. Очищенный чеснок мелко нарезают. Вареный картофель соединяют с нарезанной колбасой или ветчиной, добавляют чеснок, перец красный молотый, соль, масло растительное и перемешивают.

Салат укладывают горкой и оформляют солеными огурцами, консервированными помидорами, горошком зеленым и зеленью петрушки.

### 54. Салат столичный

|  | I и II  |                 | III     |                 |
|--|---------|-----------------|---------|-----------------|
|  | БРУТТО  | НЕТТО           | БРУТТО  | НЕТТО           |
| Курица                                       | 152     | 105             | 115     | 79              |
| или индейка                                  | 129     | 95              | 97      | 71              |
| или фазан                                    | 112     | 74              | 85      | 56              |
| или рябчик                                   | 112     | 74              | 85      | 56              |
| или куропатка серая                          | 112     | 74              | 85      | 56              |
| или тетерев                                  | 116     | 74              | 88      | 56              |
| <b>Масса вареной мякоти<br/>птицы и дичи</b> | —       | 40              | —       | 30              |
| Картофель                                    | 27      | 20 <sup>1</sup> | 48      | 35 <sup>1</sup> |
| Огурцы соленые или<br>свежие                 | 25      | 20              | 38      | 30              |
| Салат  | 14      | 10              | 14      | 10              |
| Крабы <sup>2</sup>                           | 6       | 5               | —       | —               |
| Яйца   | 3/8 шт. | 15              | 1/4 шт. | 10              |
| Майонез                                      | 45      | 45              | 40      | 40              |
| <b>Выход</b>                                 | —       | 150             | —       | 150             |

<sup>1</sup> Масса вареного очищенного картофеля.

<sup>2</sup> Консервы.

Для салата используют отварную мякоть птицы или дичи без кожи. Половину мякоти мелко режут, а остальную часть используют для украшения. Салат готовят и оформляют так же, как салат мясной № 51. Вместо крабов можно использовать раковые шейки. Салат можно отпускать без крабов, соответственно уменьшив выход.

### 55. Салат с птицей или дичью

|  | I      |                 | II     |                 |
|--|--------|-----------------|--------|-----------------|
|  | БРУТТО | НЕТТО           | БРУТТО | НЕТТО           |
| Курица                                       | 115    | 79              | 115    | 79              |
| или индейка                                  | 97     | 71              | 97     | 71              |
| или рябчик                                   | 85     | 56              | 85     | 56              |
| или куропатка серая                          | 85     | 56              | 85     | 56              |
| или тетерев                                  | 88     | 56              | 88     | 56              |
| <b>Масса вареной мякоти<br/>птицы и дичи</b> | —      | 30              | —      | 30              |
| Картофель                                    | 27     | 20 <sup>1</sup> | 34     | 25 <sup>1</sup> |
| Огурцы свежие или со-<br>леные               | 13     | 10              | 25     | 20              |
| Капуста цветная свежая                       | 21     | 11              | 21     | 11              |
| <b>Масса вареной цветной<br/>капусты</b>     | —      | 10              | —      | 10              |
| Помидоры свежие                              | 18     | 15              | 12     | 10              |
| Сельдерей молодой (ко-<br>рень)              | 6      | 5               | 6      | 5               |
| Фасоль стручковая кон-<br>сервированная      | 8      | 5               | —      | —               |
| Горошек зеленый<br>консервированный          | 15     | 10              | 31     | 20              |
| Спаржа                                       | 23     | 17              | —      | —               |
| <b>Масса вареной спаржи</b>                  | —      | 15              | —      | —               |
| Майонез                                      | 5      | 5               | 5      | 5               |
| Заправка для салатов<br>№ 572                | —      | 25              | —      | 25              |
| <b>Выход</b>                                 | —      | 150             | —      | 150             |

<sup>1</sup> Масса вареного очищенного картофеля.

Птицу или дичь готовят, как указано в рец. № 439. Мякоть вареной птицы или дичи без кожи, вареный картофель, свежие огурцы и помидоры нарезают ломтиками, сельдерей — соломкой. Отварную цветную капусту разбирают на мелкие соцветия, а спаржу нарезают на кусочки длиной 2—3 см. Часть нарезанных овощей и мякоть птицы или дичи заправляют майонезом, оформляют кусочками птицы или дичи и оставшимися овощами, которые перед отпуском поливают заправкой. При отсутствии спаржи блюдо можно отпускать и без нее, соответственно увеличив норму закладки остальных продуктов.

**Салаты-коктейли** — это смеси различных готовых к употреблению продуктов в сочетании с соусами, заправками, зеленью, пряностями. Салаты-коктейли подразделяют на закусовые и десертные.

При приготовлении салатов-коктейлей продукты нарезают или мелкими кубиками, или тонкими ломтиками, или соломкой, укладывают слоями.

Набор компонентов в салатах-коктейлях обычно не перемешивают. Заправляют соусами и заправками непосредственно перед отпуском. Для оформления применяют различную зелень (салат зеленый, зелень петрушки, укроп), ягоды

в целом виде, дольки или кружочки апельсина, лимона, которые надевают на край бокала, фужера.

Подают салаты-коктейли в стеклянной посуде (фужеры, широкие бокалы, неглубокие конические стаканы, креманки и вазочки).

БРУТТО                      НЕТТО

### 56. Салат-коктейль овощной

|                                  |    |                 |
|----------------------------------|----|-----------------|
| Огурцы свежие                    | 25 | 20              |
| Помидоры свежие                  | 24 | 20              |
| Горошек зеленый консервированный | 31 | 20              |
| Капуста цветная                  | 33 | 15 <sup>1</sup> |
| Перец сладкий консервированный   | 10 | 5               |
| Заправка для салатов № 572       | —  | 20              |
| Петрушка (зелень)                | 3  | 2               |

Выход — 100

<sup>1</sup> Масса отварной цветной капусты.

Очищенные от кожицы огурцы нарезают соломкой, подготовленные помидоры — ломтиками, цветную капусту отваривают в подсоленной воде и разбирают на мелкие соцветия.

В фужер кладут нарезанные огурцы, затем слой помидоров, сверху цветную капусту. Салат поливают заправкой.

При отпуске оформляют перцем консервированным и зеленью петрушки.

### 57. Салат-коктейль рыбный

|   |    |                    |
|---|----|--------------------|
| Судак (филе, выпускаемое промышленностью) | 53 | 49/40 <sup>1</sup> |
| Грибы белые свежие                        | 35 | 20 <sup>2</sup>    |
| Огурцы маринованные (в банках)            | 46 | 25                 |
| Майонез                                   | 30 | 30                 |
| Перец сладкий маринованный (в банках)     | 10 | 5                  |
| Лимон                                     | 8  | 7                  |
| Петрушка (зелень)                         | 3  | 2                  |

Выход — 125

<sup>1</sup> Масса припущенного судака.

<sup>2</sup> Масса вареных грибов.

Филе судака припускают, охлаждают, нарезают ломтиками, грибы отваривают. Грибы и огурцы нарезают соломкой. Подготовленные продукты слоями кладут в фужер, поливают майонезом.

При отпуске оформляют перцем, лимоном, зеленью петрушки.

### 58. Салат-коктейль с ветчиной и сыром

|                 |         |    |
|-----------------|---------|----|
| Сыр             | 22      | 20 |
| Ветчина в форме | 20,4    | 20 |
| Огурцы свежие   | 25      | 20 |
| Яйца            | 1/4 шт. | 10 |
| Майонез         | 15      | 15 |

|                                       | БРУТТО | НЕТТО |
|---------------------------------------|--------|-------|
| Сметана                               | 10     | 10    |
| Перец сладкий маринованный (в банках) | 10     | 5     |
| Петрушка (зелень)                     | 3      | 2     |

Выход — 100

Подготовленные огурцы, очищенные от кожицы, сыр и ветчину нарезают соломкой и укладывают в фужер (креманку) слоями, поливают смесью майонеза и сметаны.

При отпуске оформляют перцем сладким, яйцом и зеленью петрушки.

### 59. Салат-коктейль с курицей и фруктами

|                   |     |                    |
|-------------------|-----|--------------------|
| Курица            | 119 | 79/30 <sup>1</sup> |
| Яблоки            | 29  | 20                 |
| Апельсины         | 45  | 30                 |
| Лимонный сок      | 20  | 20                 |
| Орехи (ядро)      | 10  | 10                 |
| Петрушка (зелень) | 3   | 2                  |

Выход — 110

<sup>1</sup> Масса вареной мякоти без кожи.

Подготовленную курицу заливают горячей водой и варят при слабом кипении, периодически снимая пену. Вареную курицу охлаждают, мякоть отделяют, нарезают мелкими кубиками. Яблоки очищают от кожицы, удаляют семенное гнездо, нарезают соломкой, апельсины — ломтиками, орехи измельчают. Подготовленные продукты кладут в фужер поочередно слоями, поливают лимонным соком.

При отпуске оформляют зеленью.

### 60. Винегрет овощной

|                               |     |                  |
|-------------------------------|-----|------------------|
| Картофель                     | 289 | 210 <sup>1</sup> |
| Свекла                        | 191 | 150 <sup>1</sup> |
| Морковь                       | 126 | 100 <sup>1</sup> |
| Огурцы соленые <sup>2</sup>   | 188 | 150              |
| Капуста квашеная <sup>2</sup> | 214 | 150              |
| Лук зеленый                   | 188 | 150              |
| или лук репчатый              | 179 | 150              |
| Заправка для салатов № 572    |     |                  |
| или масло растительное        | 100 | 100              |

Выход — 1000

<sup>1</sup> Масса вареных очищенных овощей.

<sup>2</sup> Огурцы соленые можно заменить капустой квашеной, капусту квашеную можно заменить огурцами солеными.

Вареные очищенные картофель, свеклу и морковь, очищенные соленые огурцы нарезают ломтиками, капусту квашеную перебирают, отжимают и шинкуют. Зеленый лук нарезают длиной 1—1,5 см, а репчатый — полукольцами. Подготовленные овощи соединяют, добавляют заправку или масло растительное, перемешивают.

В винегрет можно добавлять от 50 до 100 г зеленого горошка за счет ответственного уменьшения соленых огурцов или квашеной капусты.

|                               | I      |       | II     |       | III    |       |
|-------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                               | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>61. Винегрет с сельдью</b> |        |       |        |       |        |       |
| Винегрет № 60                 | —      | 150   | —      | 115   | —      | 75    |
| Сельдь                        | 104    | 50    | 73     | 35    | 52     | 25    |
| <b>Выход</b>                  | —      | 200   | —      | 150   | —      | 100   |

Винегрет раскладывают на порции, сверху кладут разделанную на филе сельдь, нарезанную наискось тонкими кусочками.

### 62. Винегрет из фруктов и овощей

|                                  | БРУТТО | НЕТТО            |
|----------------------------------|--------|------------------|
| Яблоки свежие                    | 143    | 100              |
| Груши свежие                     | 137    | 100              |
| Морковь свежая                   | 100    | 80               |
| Огурцы свежие <sup>1</sup>       | 165    | 100              |
| Картофель                        | 344    | 250 <sup>2</sup> |
| Сельдерей молодой (корень)       | 49     | 40               |
| Петрушка (зелень)                | 54     | 40               |
| Петрушка (зелень)                | 77     | 50               |
| Горошек зеленый консервированный | 30     | 30               |
| Сахар                            | 95     | 40 <sup>3</sup>  |
| Лимон                            | 120    | 120              |
| Майонез                          | 14     | 10               |
| Салат                            | 75     | 50               |
| Апельсины                        | —      | —                |
| <b>Выход</b>                     | —      | 1000             |

<sup>1</sup> Огурцы с огрубевшей кожицей очищают.

<sup>2</sup> Масса вареного очищенного картофеля.

<sup>3</sup> Масса сока.

Очищенные яблоки и груши (с удаленным семенным гнездом), морковь и вареный картофель, огурцы с кожицей нарезают тонкими ломтиками. Подготовленную зелень петрушки и корень сельдерея мелко нарезают.

Фрукты, овощи, зелень соединяют и смешивают с горошком зеленым консервированным, добавляют соль, сахар, сок лимона и заправляют майонезом.

Салат укладывают горкой и оформляют листьями салата, дольками апельсина.

### 63 Салат яичный

|                | БРУТТО | НЕТТО |
|----------------|--------|-------|
| Яйца           | 11 шт. | 440   |
| Огурцы соленые | 338    | 270   |
| Лук репчатый   | 131    | 110   |
| Горчица        | —      | 30    |
| Майонез        | 200    | 200   |
| <b>Выход</b>   | —      | 1000  |

Яйца варят вкрутую, огурцы очищают. Яйца, огурцы, репчатый лук мелко режут, добавляют готовую горчицу, майонез и перемешивают.

### 64. Яйца под майонезом с гарниром

|                                  | БРУТТО |                 | НЕТТО   |                 |
|----------------------------------|--------|-----------------|---------|-----------------|
|                                  | БРУТТО | НЕТТО           | БРУТТО  | НЕТТО           |
| Яйца                             | 1 шт.  | 40              | 1/2 шт. | 20              |
| Картофель                        | 21     | 15 <sup>1</sup> | 21      | 15 <sup>1</sup> |
| Морковь                          | 13     | 10 <sup>1</sup> | 13      | 10 <sup>1</sup> |
| Огурцы соленые                   | 13     | 10              | 19      | 15              |
| Помидоры свежие                  | 18     | 15              | 12      | 10              |
| Горошек зеленый консервированный | 15     | 10              | —       | —               |
| Масса гарнира                    | —      | 60              | —       | —               |
| Желе № 574                       | —      | 10              | —       | 50              |
| Майонез                          | 40     | 40              | —       | —               |
| Соус Южный                       | 4      | 4               | 3       | 3               |
| <b>Выход</b>                     | —      | 150             | —       | 100             |

<sup>1</sup> Масса вареных очищенных овощей.

Подготовленные овощи нарезают тонкими ломтиками, заправляют частью майонеза (15—20 г) и соусом Южный. Заправленные овощи раскладывают на порции, сверху помещают половинки вареных яиц и заливают их оставшимся майонезом. При отпуске блюдо оформляют рубленным желе и овощами. Блюдо можно отпускать без желе или без гарнира, соответственно уменьшив выход. Соус Южный можно заменить майонезом.

|  | I      |       | II      |       | III    |       |
|--|--------|-------|---------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>65. Яйца, фаршированные сельдью и луком</b> |        |       |         |       |        |       |
| Яйца   | 1 шт.  | 40    | 1/2 шт. | 20    | —      | —     |
| Сельдь   | 21     | 10    | 10      | 5     | —      | —     |
| Лук репчатый                                   | 12     | 10    | 6       | 5     | —      | —     |
| или лук зеленый                                | 13     | 10    | 6       | 5     | —      | —     |
| Масса фаршированного яйца                      | —      | 60    | —       | 30    | —      | —     |
| Масло сливочное                                | 5      | 5     | —       | —     | —      | —     |
| Горошек зеленый консервированный               | 46     | 30    | 38      | 25    | —      | —     |
| Огурцы свежие                                  | 31     | 25    | 25      | 20    | —      | —     |
| Помидоры свежие                                | 29     | 25    | 24      | 20    | —      | —     |
| Майонез  | 10     | 10    | 10      | 10    | —      | —     |
| <b>Выход</b>                                   | —      | 150   | —       | 100   | —      | —     |

Яйцо, сваренное вкрутую, разрезают вдоль, удаляют желток, протирают его и соединяют с мякотью сельди и луком, пропущенным через мясорубку (сельдь предварительно вымачивают). Полученную массу заправляют 1/2 частью майонеза, а затем укладывают в белок вместо желтка; с нижней части белка срезают небольшой кусочек так, чтобы яйцо было устойчивым, и поливают оставшимся майонезом. Рядом с яйцом укладывают овощи.

Допускается отпускать блюдо без овощей, соответственно уменьшив его выход. Можно использовать овощные гарниры № 523—526.

## 66. Сыр слоеный

|                                | БРУТТО | НЕТТО            |
|--------------------------------|--------|------------------|
| Сыр                            | 296    | 280 <sup>1</sup> |
| Ветчина в форме или в оболочке | 286    | 280              |
| Крем творожный                 | —      | 360              |
| Желе мясное № 574              | —      | 80               |

**Выход** — 1000

<sup>2</sup> Масса тертого сыра.

|                       |     |     |
|-----------------------|-----|-----|
| <b>Крем творожный</b> |     |     |
| Творог                | 162 | 162 |
| Масло сливочное       | 113 | 113 |
| Желатин               | 9   | 9   |
| Вода                  | 70  | 70  |
| Орехи грецкие         | 40  | 18  |
| Чеснок                | 3   | 2   |

**Выход** — 360

Ветчину нарезают тонкими ломтиками, укладывают в лоток ровным слоем, сверху кладут слой творожного крема, затем вновь слой ветчины и далее слои повторяются. Поверхность слоеного сыра заливают мясными желе и охлаждают.

Для крема творожного творог протирают, соединяют с размягченным маслом сливочным, перемешивают. Подготовленный желатин заливают восьмикратным количеством охлажденной кипяченой воды и оставляют для набухания в течение 1—1,5 ч, затем желатин растворяют при слабом нагреве, процеживают и постепенно вводят в творожно-масляную массу, добавляют мелко нарубленные грецкие орехи, чеснок, соль и тщательно вымешивают.

При отпуске сыр нарезают на порции по 75—100 г.

## 67. Закуска из плавленого сыра с яйцом и майонезом

|                   |         |    |
|-------------------|---------|----|
| Сыр плавленый     | 73      | 70 |
| Яйца              | 1/2 шт. | 20 |
| Майонез           | 20      | 20 |
| Чеснок            | 3       | 2  |
| Петрушка (зелень) | 3       | 2  |

**Выход** — 110

Подготовленные плавленый сыр, чеснок, сваренное вкрутую яйцо пропускают через мясорубку. Массу заправляют майонезом и охлаждают. При отпуске закуску оформляют зеленью петрушки.

## 68. Сыр картофельный

|           |     |                  |
|-----------|-----|------------------|
| Картофель | 137 | 100 <sup>1</sup> |
| Творог    | 101 | 100              |

<sup>1</sup> Масса вареного очищенного картофеля.

|               | БРУТТО  | НЕТТО |
|---------------|---------|-------|
| Яйца (желтки) | 1/8 шт. | 5     |
| Тмин          | 3       | 3     |
| <b>Выход</b>  | —       | 205   |

Вареный очищенный картофель охлаждают, пропускают через мясорубку, соединяют с желтками яиц, творогом, солью, тмином и тщательно перемешивают. Готовую массу укладывают на полотняную салфетку и оставляют под прессом на 2 ч.

Готовый сыр нарезают порциями по 50—75 г и отпускают. Можно подать отдельно сметану (20—30 г на порцию) или сливки (100 г на порцию).

## БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

### 69. Баклажаны тушеные с помидорами

|   |     |     |
|---|-----|-----|
| Баклажаны свежие                            | 712 | 676 |
| Масса жареных баклажанов                    | —   | 500 |
| Помидоры свежие                             | 560 | 476 |
| Масса жареных помидоров                     | —   | 300 |
| Масло растительное                          | 75  | 75  |
| Соус Южный, или Восточный, или Любительский | 200 | 200 |
| Чеснок                                      | 13  | 10  |

**Выход** — 1000

Очищенные баклажаны, нарезанные кружочками, и свежие помидоры, нарезанные крупными дольками, слегка обжаривают по отдельности на масле. Обжаренные баклажаны заливают соусом, с добавлением воды (вода берется в количестве 15—20% к массе обжаренных баклажанов), солят и тушат 15—20 мин. В конце тушения добавляют толченый чеснок и обжаренные помидоры. Отпускают по 100—150 г на порцию.

|  | I и II |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>70. Помидоры, фаршированные яйцом и луком</b> |        |       |        |       |

|                          |         |     |         |     |
|--------------------------|---------|-----|---------|-----|
| Помидоры свежие          | 147     | 125 | 118     | 100 |
| Яйца                     | 3/4 шт. | 30  | 1/2 шт. | 20  |
| Лук зеленый              | 38      | 30  | 25      | 20  |
| или лук репчатый         | 36      | 30  | 24      | 20  |
| Майонез или сметана      | 15      | 15  | 10      | 10  |
| Соус Южный или Восточный | 3       | 3   | 2       | 2   |

**Выход** — 200

Верхнюю часть помидора частично подрезают так, чтобы она образовала крышечку. В нижней части помидора делают углубление для фарша, вынимая часть мякоти. Помидоры посыпают солью и перцем и наполняют фаршем, при отпуске поливают майонезом или сметаной с добавлением соуса Южный или Восточный и посыпают зеленью.

Для приготовления фарша охлажденные, сваренные вкрутую яйца рубят, добавляют измельченную мякоть помидора и нашинкованный лук.

|  | I      |       | II     |       |
|--|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>71. Помидоры, фаршированные грибами</b> |        |       |        |       |
| Помидоры свежие                            | 147    | 125   | 118    | 100   |
| Грибы соленые                              | 49     | 40    | 30     | 25    |
| или грибы маринованные                     | 49     | 40    | 30     | 25    |
| Лук зеленый                                | 31     | 25    | 25     | 20    |
| или лук репчатый                           | 30     | 25    | 24     | 20    |
| Заправка для салатов № 572 или майонез     | 15     | 15    | 10     | 10    |
| <b>Выход</b>                               | —      | 200   | —      | 150   |

Помидоры для фарширования подготавливают так же, как и в рец. № 70. Для фарша мелко нарезанные грибы соединяют с измельченной мякотью помидоров и нашинкованным луком. Фаршем заполняют помидоры. При отпуске поливают майонезом или заправкой.

|   | БРУТТО | НЕТТО            |
|---|--------|------------------|
| <b>72. Помидоры, фаршированные творогом</b> |        |                  |
| Помидоры свежие                             | 729    | 620              |
| Творог                                      | 323    | 320 <sup>1</sup> |
| Молоко                                      | 47     | 45 <sup>2</sup>  |
| Петрушка (зелень) или укроп                 | 34     | 25               |
| <b>Выход</b>                                | —      | 1000             |

<sup>1</sup> Творог используется только пастеризованный.

<sup>2</sup> Масса кипяченого охлажденного молока.

Творог протирают. У помидор делают углубление для фарша, вынимая часть мякоти.

Протертый творог соединяют с измельченной мякотью помидора, добавляют кипяченое охлажденное молоко, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа, соль и тщательно перемешивают.

Помидоры, подготовленные для фарширования, наполняют творожным фаршем и оформляют зеленью петрушки или укропа.

Фаршированные помидоры можно полить при подаче сметаной (15 г на порцию).

БРУТТО                      НЕТТО

### 73. Икра баклажанная

|                    |      |                   |
|--------------------|------|-------------------|
| Баклажаны свежие   | 1438 | 1050 <sup>1</sup> |
| Лук репчатый       | 181  | 110               |
| Масло растительное | 56   | 56                |
| Томатное пюре      | 110  | 110               |
| Уксус 3%-ный       | 32   | 32                |
| Чеснок             | 6    | 5                 |

**Выход**

—                      1000

<sup>1</sup> Масса запеченных баклажанов.

Промытые баклажаны с удаленной плодоножкой запекают в жарочном шкафу до готовности, охлаждают, кожицу снимают, мякоть измельчают. Шинкованный репчатый лук слегка пассеруют на растительном масле, затем добавляют томатное пюре и пассеруют еще 10—15 мин. Массу соединяют с баклажанами и тушат до загустения, заправляют толченым чесноком, уксусом, солью, перцем.

Отпускают по 75—100 г на порцию.

Блюдо можно готовить без чеснока.

|                            | I      |       | II     |                       | III    |          |
|----------------------------|--------|-------|--------|-----------------------|--------|----------|
|                            | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО                 | БРУТТО | НЕТТО    |
| <b>74. Икра кабачковая</b> |        |       |        |                       |        |          |
| Кабачки                    | —      | —     | 1693   | 1354/880 <sup>1</sup> | 1343   | 1074/698 |
| Капуста свежая             | —      | —     | —      | —                     | 275    | 220      |
| Лук репчатый               | —      | —     | 143    | 120                   | 131    | 110      |
| Томатное пюре              | —      | —     | 110    | 110                   | 110    | 110      |
| Масло растительное         | —      | —     | 50     | 50                    | 50     | 50       |
| Уксус 3%-ный               | —      | —     | 30     | 30                    | 30     | 30       |
| <b>Выход</b>               | —      | —     | —      | 1000                  | —      | 1000     |

<sup>1</sup> В графе нетто в числителе указана масса нетто, в знаменателе — масса готовых продуктов.

Очищенные от кожи лачки, нарезанные кружочками, запекают в жарочном шкафу и измельчают. Шинкованную белокочанную капусту тушат до полуготовности, добавляют пассерованный с томатом репчатый лук и тушат до готовности капусты. В конце тушения добавляют кабачки, заправляют уксусом, солью, перцем. Отпускают по 75—100 г на порцию.

БРУТТО                      НЕТТО

### 75. Икра свекольная или морковная

|                    |     |                  |
|--------------------|-----|------------------|
| Свекла свежая      | 957 | 750 <sup>1</sup> |
| или морковь        | 942 | 750 <sup>1</sup> |
| Лук репчатый       | 208 | 175              |
| Томатное пюре      | 275 | 275              |
| Масло растительное | 75  | 75               |

<sup>1</sup> Масса вареных очищенных овощей.

|              | БРУТТО | НЕТТО |
|--------------|--------|-------|
| Уксус 3%-ный | 15     | 15    |
| Сахар        | 12     | 12    |
| <b>Выход</b> | —      | 1000  |

Свеклу или морковь отваривают, очищают от кожицы и измельчают. Лук репчатый шинкуют и пассеруют, в конце пассерования добавляют томатное пюре. Измельченные овощи соединяют с пассерованным луком, добавляют специи, уксус, сахар, прогревают и охлаждают. Отпускают по 75—100 г на порцию.

## 76. Икра овощная закусочная

|                    |     |                  |
|--------------------|-----|------------------|
| Свекла             | 338 | 265 <sup>1</sup> |
| Морковь            | 331 | 265              |
| Редька             | 379 | 265              |
| Лук репчатый       | 226 | 190              |
| Чеснок             | 12  | 9                |
| Масло растительное | 45  | 45               |
| <b>Выход</b>       | —   | 1000             |

<sup>1</sup> Масса вареной очищенной свеклы.

Очищенную вареную свеклу протирают. Подготовленные морковь и редьку (предварительно бланшированную) протирают в сыром виде. Все компоненты соединяют, добавляют мелко нарезанные репчатый лук и чеснок, соль, заправляют растительным маслом и перемешивают. Отпускают икру по 100 г на порцию.

## 77. Закуска свекольная с орехами

|                             |     |                  |
|-----------------------------|-----|------------------|
| Свекла                      | 912 | 715 <sup>1</sup> |
| Чеснок                      | 19  | 15               |
| Орехи грецкие               | 233 | 105              |
| Сахар                       | 5   | 5                |
| Кислота лимонная            | 3   | 3                |
| Сметана                     | 160 | 160              |
| Укроп или петрушка (зелень) | 9   | 7                |
| <b>Выход</b>                | —   | 1000             |

<sup>1</sup> Масса вареной очищенной свеклы.

Вареную очищенную свеклу нарезают соломкой, растворяют в выделившемся соке лимонную кислоту. Подготовленный чеснок, грецкие орехи измельчают, соединяют со свеклой, добавляют сахар, соль, перец, лимонную кислоту, заправляют сметаной и перемешивают.

При отпуске оформляют мелко нарезанной зеленью.

## 78. Острая закуска

|                            | БРУТТО | НЕТТО                |
|----------------------------|--------|----------------------|
| Перец сладкий              | 413    | 310                  |
| Перец горький (стручковый) | —      | 100 <sup>1</sup>     |
| Помидоры свежие            | 353    | 300                  |
| Чеснок                     | 128    | 100                  |
| Орехи грецкие              | 356    | 160/150 <sup>2</sup> |
| Масло растительное         | 60     | 60                   |
| <b>Выход</b>               | —      | 1000                 |

<sup>1</sup> Нормы отходов и потерь при холодной обработке определяются путем контрольных проработок.

<sup>2</sup> В числителе указана масса орехов нетто, в знаменателе — масса жареных орехов.

Подготовленные перец сладкий и перец горький нарезают соломкой, добавляют часть чеснока, разделенного на мелкие дольки.

Спелые помидоры разрезают на четвертины и пропускают через мясорубку вместе с оставшимся чесноком.

Подготовленные помидоры и перец соединяют, добавляют измельченные жареные грецкие орехи, масло растительное, соль и перемешивают.

До подачи хранят в холодильнике в закрытой посуде.

Подают как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к блюдам из мяса и мясопродуктов.

## 79. Закуска овощная с чесноком (марийское национальное блюдо)

|                    |     |                      |
|--------------------|-----|----------------------|
| Морковь            | 563 | 450/306 <sup>1</sup> |
| Лук репчатый       | 500 | 420/210 <sup>2</sup> |
| Помидоры свежие    | 598 | 508/320 <sup>2</sup> |
| Масло растительное | 95  | 95                   |
| Вода               | 95  | 95                   |
| Мука пшеничная     | 10  | 10                   |
| Сахар              | 25  | 25                   |
| Чеснок             | 38  | 30                   |
| <b>Выход</b>       | —   | 1000                 |

<sup>1</sup> В числителе указана масса овощей нетто, в знаменателе — масса пассерованных овощей.

<sup>2</sup> В числителе указана масса помидоров нетто, в знаменателе — масса жареных помидоров.

Сырую очищенную морковь нарезают соломкой, лук репчатый — полукольцами и пассеруют на растительном масле. Помидоры свежие, нарезанные дольками, обжаривают. Овощи кладут в посуду, добавляют пассерованную муку, разведенную водой, соль, специи и тушат. В конце тушения добавляют сахар и мелко рубленный чеснок.

Отпускают закуску в холодном виде по 75—100 г на порцию.

Можно оформить веточками зелени.

## 80. Маринованная капуста

|                             | БРУТТО | НЕТТО |
|-----------------------------|--------|-------|
| Капуста белокочанная свежая | 938    | 750   |
| Масло растительное          | 100    | 100   |
| Перец красный молотый       | 1      | 1     |
| Уксус 3%-ный                | 100    | 100   |
| Сахар                       | 35     | 35    |
| Соль                        | 30     | 30    |

Выход — 1000

Подготовленную капусту нарезают мелкими шашками, ошпаривают, затем дают полностью стечь воде. В масло растительное, нагретое до температуры 120—130° С, кладут перец красный молотый, уксус, сахар, соль и перемешивают. Подготовленную капусту заливают полученной смесью, тщательно перемешивают и оставляют на 4 ч.

Маринованную капусту отпускают как самостоятельное блюдо, а также используют для приготовления салатов.

## 81. Маринованная свекла

|                       |      |                   |
|-----------------------|------|-------------------|
| Свекла                | 1276 | 1000 <sup>1</sup> |
| Соль                  | 10   | 10                |
| Перец черный горошком | 0,1  | 0,1               |
| Лавровый лист         | 0,1  | 0,1               |
| Гвоздика или корица   | 0,1  | 0,1               |
| Уксус 3%-ный          | —    | 350               |
| Масса маринада        | —    | 500               |
| Сахар                 | 15   | 15                |

Выход — 1000

<sup>1</sup> Масса вареной очищенной свеклы.

Охлажденную очищенную вареную свеклу нарезают кубиками, брусочками, ломтиками или соломкой, заливают горячим маринадом и маринуют 3—4 ч при температуре 0—4° С. Затем маринад сливают, а свеклу заправляют сахаром. Слитый маринад можно использовать для заправки борщей и для маринования.

Маринад: в горячую воду кладут перец, корицу, соль, гвоздику, лавровый лист, доводят до кипения, настаивают 4—5 ч, добавляют уксус и процеживают. В маринад можно добавить тмин (0,1 г). Для маринования можно использовать нарезанную припущенную или печеную свеклу. Маринованную свеклу используют для салатов, борщей или в качестве гарнира к мясным, рыбным и другим блюдам.

## 82. Грибы с квашеной капустой

|                                  |     |     |
|----------------------------------|-----|-----|
| Грибы соленные (в бочковой таре) | 488 | 400 |
| Капуста квашеная                 | 429 | 300 |
| Лук репчатый                     | 143 | 120 |
| Сахар                            | 50  | 50  |
| Масло растительное               | 100 | 100 |
| Петрушка (зелень)                | 54  | 40  |

Выход — 1000

Грибы соленные отделяют от рассола, промывают, нарезают ломтиками. Капусту квашеную измельчают. Подготовленный репчатый лук шинкуют. Грибы соединяют с капустой квашеной, луком репчатым, затем добавляют сахар, перец черный молотый, масло растительное и перемешивают.

Салат укладывают горкой и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

## БЛЮДА ИЗ РЫБЫ, РЫБНЫХ ГАСТРОНОМИЧЕСКИХ ПРОДУКТОВ

Свежую рыбу для холодных блюд разделяют так же, как и для горячих вторых блюд.

Рыбу семейства осетровых варят и жарят звеньями или крупными кусками, после чего удаляют хрящи, лососевые варят порционными кусками. Рыбу с костным скелетом припускают и жарят разделанной на филе с кожей и реберными костями или без кожи и костей, а также используют непластованную, нарезанную порционными кусками. Для холодных блюд рыбу жарят только на растительном масле.

Сельдь предусмотрена разделанная на филе-мякоть, однако можно использовать и сельдь без головы и кожи с костями, изменив соответственно закладку сельди массой брутто. Килька, хамса, салака или тюлька в рецептурах предусмотрены целиком, можно использовать рыбу без головы и внутренностей или разделанную на филе-мякоть, соответственно изменяя массу брутто.

Рыбные блюда отпускают со сложным овощным гарниром, салатами, свежими, солеными или маринованными огурцами и помидорами, а также со сладким маринованным перцем.

К большинству блюд гарниры даны в двух вариантах с учетом сезонности.

Для оформления рыбных блюд и закусок используют маслины в количестве 5—10 г на порцию.

|                              | I       |       | II      |       | III    |       |
|------------------------------|---------|-------|---------|-------|--------|-------|
|                              | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>83. Сельдь с гарниром</b> |         |       |         |       |        |       |
| Сельдь                       | 104     | 50    | 73      | 35    | 52     | 25    |
| Яйца                         | 1/4 шт. | 10    | 1/4 шт. | 10    | —      | —     |
| Гарнир №№ 522, 523, 524      | —       | 100   | —       | 75    | —      | 50    |
| Заправка для салатов № 572   | —       | 20    | —       | 15    | —      | 10    |
| <b>Выход</b>                 | —       | 180   | —       | 135   | —      | 85    |

Филе сельди (мякоть) нарезают тонкими кусочками и гарнируют различными сырыми или отварными овощами, нарезанными мелкими кубиками, и кружочком вареного яйца. Гарнир укладывают, чередуя овощи по цвету. Перед отпуском сельдь и гарнир поливают заправкой. Блюдо можно отпускать и без яйца, уменьшив соответственно выход.

## 84. Сельдь рубленая

|                    |     |     |     |     |      |     |
|--------------------|-----|-----|-----|-----|------|-----|
| Сельдь             | 938 | 450 | 938 | 450 | 1042 | 500 |
| Хлеб пшеничный I с | 90  | 90  | 140 | 140 | 175  | 175 |
| Молоко или вода    | 90  | 90  | 140 | 140 | 175  | 175 |
| Лук репчатый       | 143 | 120 | 143 | 120 | 143  | 120 |



|                    | I      |       | II     |       | III    |       |
|--------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                    | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Яблоки свежие      | 214    | 150   | 143    | 100   | —      | —     |
| Масло растительное | —      | —     | —      | —     | 50     | 50    |
| Масло сливочное    | 100    | 100   | 50     | 50    | —      | —     |
| Уксус 3%-ный       | 30     | 30    | 30     | 30    | 30     | 30    |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

Филе сельди (мякоть), яблоки, очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом, репчатый лук нарезают, добавляют замоченный и отжатый белый хлеб и пропускают через мясорубку. В полученную массу добавляют масло, уксус и выбивают. При отпуске готовую массу формируют в виде сельди.

Отпускают порциями по 50—100 г.

|                                | I и II |       | III    |       |
|--------------------------------|--------|-------|--------|-------|
|                                | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>85. Рыба под майонезом</b>  |        |       |        |       |
| Осетр                          | 160    | 96    | 107    | 64    |
| или севрюга                    | 150    | 96    | 100    | 64    |
| или окунь морской <sup>1</sup> | 130    | 91    | 87     | 61    |
| Масса припущенной рыбы         | —      | 75    | —      | 50    |
| Майонез                        | —      | 35    | —      | 25    |
| Заправка для салатов           | —      | 15    | —      | 10    |
| № 572                          | —      | —     | —      | —     |
| Гарнир №№ 514, 516             | —      | 75    | —      | 75    |
| <b>Выход</b>                   | —      | 200   | —      | 160   |

<sup>1</sup> Норма закладки дана на окунь морской потрошенный обезглавленный.

Осетровую рыбу варят звеньями с кожей и хрящами, как указано в рец. № 301. Рыбу с костным скелетом разделяют на филе с кожей, без реберных костей и готовят, как указано в рец. № 300.

Охлажденную рыбу нарезают на порции. Одну треть гарнира заправляют частью майонеза. На этот гарнир помещают рыбу, вокруг которой располагают остальной гарнир. Рыбу поливают майонезом, а гарнир — заправкой.

Для оформления блюда можно использовать крабы консервированные — 5—10 г нетто на порцию. Рыбу под майонезом можно отпускать без гарнира и заправки.

### 86. Рыба заливная с гарниром

|                     |     |     |     |     |
|---------------------|-----|-----|-----|-----|
| Осетр               | 160 | 96  | 107 | 64  |
| или севрюга         | 150 | 96  | 100 | 64  |
| или сом             | 192 | 96  | 128 | 64  |
| или кета            | 157 | 91  | 105 | 61  |
| Масса отварной рыбы | —   | 75  | —   | 50  |
| Лимон               | 5,5 | 5   | 5,5 | 5   |
| Петрушка (зелень)   | 2   | 1,5 | 2   | 1,5 |
| Морковь             | 6   | 5   | 6   | 5   |
| Желе № 574          | —   | 125 | —   | 100 |

|                        | I и II |       | III    |       |
|------------------------|--------|-------|--------|-------|
|                        | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Масса заливной рыбы    | —      | 200   | —      | 150   |
| Гарнир № 513 или № 515 | —      | 50    | —      | 50    |
| Соус № 569             | —      | 25    | —      | 15    |

**Выход** — 275 — 215

Осетровую рыбу варят звеньями с кожей и хрящами, как указано в рец. № 301. Рыбу с костным скелетом разделяют на филе с кожей без реберных костей и готовят, как указано в рец. № 300.

На тонкий слой налитого в противень и застывшего желе укладывают порционные куски вареной или припущенной охлажденной рыбы так, чтобы между кусками рыбы оставались небольшие промежутки. Каждую порцию рыбы украшают зеленью петрушки, дольками лимона и вареной карбованной морковью. Затем украшения закрепляют охлажденным желе, приготовленным на рыбном бульоне, и дают застыть. После этого рыбу заливают оставшимся желе, чтобы слой его над куском рыбы был 0,5—0,8 см. При отпуске заливную рыбу нарезают на порции, оставляя вокруг каждого куска слой желе. Подают заливную рыбу с соусом хрен, с овощным гарниром или без него, а также можно без соуса и гарнира.

### 87. Жареная рыба под маринадом

|                            |     |    |     |    |
|----------------------------|-----|----|-----|----|
| Окунь морской <sup>1</sup> | 127 | 89 | 85  | 60 |
| или муксун                 | 165 | 89 | 111 | 60 |
| или навага дальневосточная | 148 | 90 | 98  | 60 |
| Мука пшеничная             | 5   | 5  | 3   | 3  |
| Масло растительное         | 5   | 5  | 4   | 4  |
| Масса жареной рыбы         | —   | 75 | —   | 50 |
| Маринад № 570              | —   | 75 | —   | 50 |
| Лук зеленый                | 13  | 10 | 6   | 5  |

**Выход** — 160 — 105

<sup>1</sup> Норма закладки дана на окунь морской потрошенный обезглавленный.

Рыбу разделяют на филе с кожей без реберных костей, порционируют. Подготовленные куски рыбы обваливают в муке и жарят.

Жареную рыбу раскладывают на порции, заливают маринадом и посыпают нашинкованным зеленым луком. Блюдо можно отпускать и без лука.

|   | БРУТТО  | НЕТТО |
|---|---------|-------|
| <b>88. Галантин из рыбы</b>                               |         |       |
| Треска (филе необешшуренное, выпускаемое промышленностью) | 57      | 55    |
| Хлеб пшеничный  | 2       | 2     |
| Молоко  | 3       | 3     |
| Лук репчатый  | 8       | 6     |
| Масло сливочное или маргарин                              | 5       | 5     |
| Яйца  | 1/8 шт. | 5     |
| Чеснок  | 3       | 2     |

|                       | БРУТТО | НЕТТО |
|-----------------------|--------|-------|
| Масса полуфабриката   | —      | 75    |
| Масса готового рулета | —      | 50    |
| Помидоры свежие       | 41     | 35    |
| Соус № 569            | 15     | 15    |

**Выход** — 100

С подготовленного филе снимают кожу, мякоть нарезают, пропускают через мясорубку, добавляют размоченный в молоке пшеничный хлеб, еще раз пропускают через мясорубку, соединяют с мелко нарезанным пассерованным луком репчатым, вводят размягченное масло сливочное или маргарин, добавляют взбитые яйца, соль, перец и все тщательно перемешивают.

На целлофан кладут снятую с рыбы кожу, на нее укладывают фарш, заворачивают в виде рулета, варят в подсоленной воде, охлаждают под прессм.

Подают со свежими помидорами, нарезанными дольками, и соусом хрен, оформляют зеленью петрушки.

### 89. Сельдь по-московски с яблоками и луком

|              |    |    |
|--------------|----|----|
| Сельдь       | 83 | 40 |
| Лук репчатый | 24 | 20 |
| Яблоки       | 29 | 20 |
| Лук зеленый  | 4  | 3  |
| Сметана      | 20 | 20 |

**Выход** — 100

Сельдь разделяют на филе без кожи и костей, нарезают тонкими кусочками, кладут в селедочницу. Лук репчатый нарезают кольцами, яблоки очищают от кожицы и семенного гнезда, нарезают ломтиками. Сверху на сельдь кладут лук репчатый, затем яблоки и поливают сметаной.

При отпуске посыпают зеленым луком.

### 90. Сельдь рубленая с орехами

|                 |         |                      |
|-----------------|---------|----------------------|
| Сельдь          | 938     | 450 <sup>1</sup>     |
| Яйца (желтки)   | 2/5 шт. | 16                   |
| Масло сливочное | 100     | 100                  |
| Хлеб пшеничный  | 120     | 100                  |
| Молоко          | 100     | 100                  |
| Орехи грецкие   | 356     | 160/150 <sup>2</sup> |
| Лук репчатый    | 119     | 100                  |

**Выход** — 1000

<sup>1</sup> Норма закладки дана на сельдь неразделанную среднего размера.

<sup>2</sup> В числителе указана масса орехов нетто, в знаменателе — масса жареных орехов.

Сельдь разделяют на филе (мякоть) и нарезают, яйца варят вкрутую и отделяют желтки, хлеб зачищают от корок и замачивают в молоке, отжимают. Орехи очищают, измельчают и поджаривают, лук репчатый шинкуют. Все компоненты и желтки яиц пропускают два раза через мясорубку с частой

решеткой. К полученной массе добавляют размягченное сливочное масло, тщательно перемешивают и выбивают.

Массу формируют в виде сельди и охлаждают.

При отпуске сельдь посыпают рублеными орехами. Можно дополнительно подать свежие овощи, зелень петрушки.

БРУТТО

НЕТТО

### 91. Форшмак картофельный с сельдью

|                         |       |                  |
|-------------------------|-------|------------------|
| Картофель               | 619   | 450 <sup>1</sup> |
| Сельдь                  | 438   | 210 <sup>2</sup> |
| Лук репчатый            | 119   | 100              |
| Петрушка (зелень)       | 54    | 40               |
| Масло растительное      | 100   | 100              |
| Майонез                 | 50    | 50               |
| Масса готового форшмака | —     | 930              |
| Яйца                    | 1 шт. | 40               |
| Петрушка (зелень)       | 41    | 30               |

**Выход**

— 1000

<sup>1</sup> Масса вареного протертого картофеля.

<sup>2</sup> Норма закладки дана на сельдь неразделанную среднего размера.

Очищенный картофель варят в воде до готовности, воду сливают, картофель подсушивают и горячим протирают, затем охлаждают. Сельдь, разделанную на филе (мякоть), и подготовленный репчатый лук нарезают, пропускают через мясорубку. Протертый картофель соединяют с подготовленной массой, добавляют мелко нарезанную зелень петрушки, масло растительное и тщательно перемешивают.

Готовую массу формируют в виде батона, поверхность смазывают майонезом, ставят в жарочный шкаф для запекания на 3—5 мин.

При отпуске посыпают сваренными вкрутую рублеными яйцами, мелко нарезанной зеленью петрушки.

Отпускают в холодном виде по 100—150 г на порцию.

### 92. Паштет рыбный

|                   |         |                    |
|-------------------|---------|--------------------|
| Хек тихоокеанский | 103     | 73/60 <sup>1</sup> |
| Масло сливочное   | 20      | 20                 |
| Яйца              | 1/2 шт. | 20                 |

**Выход**

— 100

<sup>1</sup> В числителе указана масса нетто, в знаменателе — масса припущенной рыбы.

Рыбу разделяют на филе без кожи и костей, припускают, охлаждают. Припущенную рыбу пропускают через мясорубку, добавляют соль, перед, масло сливочное (1/3 часть масла сливочного можно оставить для оформления) и перемешивают. Формуют в виде батона и охлаждают.

При отпуске оформляют маслом и рубленым яйцом.

### 93. Строганина из рыбы (национальное блюдо народов Севера)

|   | БРУТТО | НЕТТО      |
|---|--------|------------|
| Нельма  | 175    | 100        |
| или омуль   | 179    | 100        |
| Соль  | 2      | 2          |
| Перец черный молотый                                      | 0,01   | 0,01       |
| или соус томатный острый<br>(промышленного производства). | 50     | 50         |
| <b>Выход: с солью и перцем или с соусом</b>               | —      | 100<br>150 |

У свежей быстрозамороженной рыбы удаляют чешую и снимают кожу. Затем с целой тушки острым ножом строгают тонкой стружкой пластины длиной 25—30 мм.

При отпуске к рыбе подают соль и перец или соус томатный острый.

### БЛЮДА ИЗ МЯСА И МЯСНЫХ ГАСТРОНОМИЧЕСКИХ ПРОДУКТОВ

Мясо, субпродукты, птицу и дичь для холодных блюд варят и жарят так же, как и для горячих. Для варки и жаренья мяса используют те же части туши.

К холодным блюдам из мяса и мясных гастрономических продуктов вместо указанных в рецептурах гарниров можно отпускать огурцы, помидоры, маринованные и свежие плоды, салаты из свежей белокачанной и краснокочанной капусты, квашеной капусты.

|  | I и II |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>94. Поросенок отварной с хреном</b> |        |       |        |       |
| Поросенок                              | 166    | 133   | 125    | 100   |
| Масса отварного поросенка              | —      | 100   | —      | 75    |
| Гарнир №№ 513, 517, 522                | —      | 75    | —      | 50    |
| Соус № 569                             | —      | 25    | —      | 15    |
| <b>Выход</b>                           | —      | 200   | —      | 140   |

Подготовленных поросят завертывают в салфетку или пергамент, перевязывают, заливают холодной водой и варят при слабом кипении 50—60 мин. В конце варки кладут соль (8—10 г на 1 л бульона). Сваренного поросенка охлаждают в бульоне, разрубают вдоль на две части, которые затем нарубают поперек по 1—2 куса на порцию. Подают с гарниром и соусом.

### 95. Филе птицы или дичи под майонезом

|                                     | I      |                 | II     |                 | III    |       |
|-------------------------------------|--------|-----------------|--------|-----------------|--------|-------|
|                                     | БРУТТО | НЕТТО           | БРУТТО | НЕТТО           | БРУТТО | НЕТТО |
| Курица                              | 155    | 107             | 104    | 72              | —      | —     |
| или рябчик, или куропатка серая     | 211    | 139             | 141    | 93              | —      | —     |
| или тетерев                         | 217    | 139             | 145    | 93              | —      | —     |
| или фазан                           | 211    | 139             | 141    | 93              | —      | —     |
| Масса отварного филе птицы или дичи | —      | 75 <sup>1</sup> | —      | 50 <sup>1</sup> | —      | —     |
| Гарнир №№ 513, 515                  | —      | 75              | —      | 50              | —      | —     |
| Соус №№ 564, 566                    | —      | 40              | —      | 35              | —      | —     |
| <b>Выход</b>                        | —      | 190             | —      | 135             | —      | —     |

<sup>1</sup> Масса вареного филе птицы или дичи без кожи.

Птицу или дичь готовят, как указано в рец. № 441.

Филе снимают и зачищают от кожи. Овощи нарезают мелкими кубиками. Половину овощей заправляют частью майонеза, укладывают на блюдо горкой, а сверху — филе птицы, которое заливают майонезом или майонезом с желе. Оставшиеся овощи, нарезанные кубиками, укладывают рядом с филе.

### 96. Заливное из птицы или дичи, или мясных продуктов в форме

|   |         |     |         |     |   |   |
|---|---------|-----|---------|-----|---|---|
| Курица  | 286     | 197 | 190     | 131 | — | — |
| Масса отварной курицы   | —       | 75  | —       | 50  | — | — |
| или фазан (в шт.)   | 1/4     | 1/4 | 1/5     | 1/5 | — | — |
| или рябчик (в шт.)  | 3/4     | 3/4 | 1/2     | 1/2 | — | — |
| или куропатка серая (в шт.)   | 3/4     | 3/4 | 1/2     | 1/2 | — | — |
| или тетерев (в шт.)   | 1/4     | 1/4 | 1/6     | 1/6 | — | — |
| или мясное ассорти: телятина  | 59      | 39  | 47      | 31  | — | — |
| Масса отварной телятины   | —       | 25  | —       | 20  | — | — |
| окорок копчено-вареный (со шкурой и костями): тамбовский, воронежский | 33      | 25  | 20      | —   | — | — |
| язык говяжий  | 42      | 42  | 25      | 25  | — | — |
| или язык свиной   | 42      | 42  | 25      | 25  | — | — |
| или язык бараний  | 48      | 48  | 29      | 29  | — | — |
| Масса вареного языка  | —       | 25  | —       | 15  | — | — |
| Масса готовых продуктов   | —       | 75  | —       | 50  | — | — |
| Желе мясное № 574   | —       | 100 | —       | 75  | — | — |
| Яйцо  | 1/3 шт. | 13  | 1/4 шт. | 10  | — | — |
| Морковь   | 19      | 15  | 13      | 10  | — | — |
| Огурцы  | 31      | 25  | 13      | 10  | — | — |
| Помидоры свежие   | 29      | 25  | 24      | 20  | — | — |

|                                  | I      |       | II     |       | III    |       |
|----------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                                  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Горошек зеленый консервированный | 23     | 15    | 15     | 10    | —      | —     |
| Капуста цветная маринованная     | 27     | 15    | 18     | 10    | —      | —     |
| Салат                            | 21     | 15    | 14     | 10    | —      | —     |
| Соус № 569                       | —      | 30    | —      | 20    | —      | —     |
| <b>Выход</b>                     | —      | 328   | —      | 225   | —      | —     |

Мясные продукты готовят, как указано в рец. №№ 357, 358, 439.

Мякоть птицы, или дичи, или телятины и язык нарезают тонкими ломтиками.

В форму наливают желе и охлаждают. Когда оно застынет у стенок формы слоем 1 см, незастывшую часть желе сливают в два-три приема, наполняют форму тонко нарезанными ломтиками птицы или дичи, или мясным ассорти, а также фигурно нарезанными овощами и салатом. Каждый слой продуктов заливают желе и охлаждают.

Заливное готовят в порционных формах.

Перед подачей форму опускают на несколько секунд в горячую воду и выкладывают заливное на блюдо.

Заливное можно готовить без соуса и гарнира.

|  | I и II  |       | III    |       |
|--|---------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>97. Курица фаршированная (галантин) или поросенок фаршированный</b> |         |       |        |       |
| Курица   | 94      | 45    | —      | —     |
| или поросенок  | 90      | 45    | —      | —     |
| Свинина  | 27      | 23    | —      | —     |
| Шпик   | 9       | 9     | —      | —     |
| Яйца   | 1/4 шт. | 10    | —      | —     |
| Фисташки   | 16      | 8     | —      | —     |
| или горошек зеленый консервированный                                   | 12      | 8     | —      | —     |
| Молоко   | 35      | 35    | —      | —     |
| Мускатный орех   | 0,1     | 0,1   | —      | —     |
| Перец молотый  | 0,01    | 0,01  | —      | —     |
| Масса полуфабриката  | —       | 129   | —      | —     |
| Масса готовой фаршированной курицы или поросенка                       | —       | 75    | —      | —     |
| Гарнир №№ 513—516  | —       | 50    | —      | —     |
| Соус №№ 567—569  | —       | 25    | —      | —     |
| <b>Выход</b>   | —       | 150   | —      | —     |

На обработанной тушке курицы делают продольный надрез вдоль позвоночника и срезают целиком кожу, оставляя слой мякоти толщиной до 1 см. Из остальной мякоти приготавливают фарш. Мякоть с добавлением свиной пропускуют через мясорубку два-три раза, затем через протирочную машину в несколько приемов добавляют сырые яйца, молоко и выбивают. В фарш кладут нарезанный мелкими кубиками шпик, фисташки или зеленый горошек, соль, перец, мускатный орех и перемешивают. Полученным фаршем наполняют

кожу, зашивая разрез и придаю форму целой тушки, завертывают ее в салфетку или пергамент, перевязывают шпагатом и варят в бульоне при слабом кипении 1—1,5 ч. Готовую курицу охлаждают в бульоне, кладут под легкий пресс и ставят в холодильник для придания формы.

При отпуске курицу режут по 1—2 куса на порцию, гарнируют, соус подают отдельно.

У обработанного поросенка, разрезанного вдоль туловища (по брюшку), удаляют кости. Разрез частично зашивают, через оставшееся отверстие наполняют поросенка фаршем, после чего отверстие зашивают. Фарш приготавливают так же, как и для курицы фаршированной, но вместо мякоти кур используют мякоть поросенка. Подготовленного поросенка завертывают в салфетку или пергамент и перевязывают. Варят поросенка вместе с удаленными костями 1,5—2 ч при слабом кипении. Соль кладут в конце варки. Готового поросенка охлаждают вместе с бульоном и в дальнейшем приготавливают и отпускают, как курицу фаршированную.

|   | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
|---|---------|-------|--------|-------|
| <b>98. Филе из кур или дичи фаршированное</b> |         |       |        |       |
| Курица  | 147     | 53    | —      | —     |
| или рябчик                                    | 1/3 шт. | 53    | —      | —     |
| или куропатка                                 | 1/3 шт. | 53    | —      | —     |
| или фазан                                     | 1/8 шт. | 53    | —      | —     |
| или тетерев                                   | 1/8 шт. | 53    | —      | —     |
| или перепела (в шт.)                          | 1       | 1     | —      | —     |
| или дрозды (в шт.)                            | 1       | 1     | —      | —     |
| Печень (телячья)                              | 51      | 45    | —      | —     |
| Шпик  | 14      | 13    | —      | —     |
| Морковь                                       | 5       | 4     | —      | —     |
| Сельдерей молодой (корень)                    | 2,5     | 2     | —      | —     |
| Лук репчатый                                  | 5       | 4     | —      | —     |
| Мадера  | 5       | 5     | —      | —     |
| Мускатный орех                                | 0,5     | 0,5   | —      | —     |
| Перец черный молотый                          | 0,02    | 0,02  | —      | —     |
| Масса фарша                                   | —       | 41    | —      | —     |
| Масса припущенного фаршированного филе        | —       | 80    | —      | —     |
| Желатин                                       | 2       | 2     | —      | —     |
| Масса желе                                    | —       | 20    | —      | —     |
| Гарнир № 521                                  | —       | 50    | —      | —     |
| Соус № 564 или № 567                          | —       | 30    | —      | —     |
| <b>Выход</b>                                  | —       | 180   | —      | —     |

На шпике обжаривают нарезанные корни, лук и печень, затем обжаренные продукты дважды пропускают через мясорубку с частой решеткой. В фарш добавляют мускатный орех в порошок, перец, мадера и тщательно перемешивают. Печень телячью можно заменить печенью куриной.

На зачищенное и тонко отбитое филе птицы или дичи кладут фарш, края филе завертывают, придают ему цилиндрическую форму и припускают до готовности. Затем охлаждают и заливают желе слоем 1—2 мм, приготовленным из куриного бульона с добавлением желатина.

Подают по 1—2 штуки на порцию.

Перепелов и дроздов, которые весят в среднем 50 г, фаршированными подают по 2—3 штуки на порцию.

### 99. Рулет мясной с черносливом

|                                | БРУТТО | НЕТТО |
|--------------------------------|--------|-------|
| Вырезка (замороженная блоками) | 65     | 55    |
| Горчица                        | 1      | 1     |
| Курица                         | 33     | 12    |
| Чернослив                      | 18     | 14    |
| Масса полуфабриката            | —      | 80    |
| Масло сливочное или маргарин   | 5      | 5     |
| Масса готового рулета          | —      | 50    |
| Желе мясное № 574              | —      | 30    |
| Салат:                         |        |       |
| яблоки                         | 11     | 10    |
| помидоры                       | 24     | 20    |
| огурцы свежие                  | 25     | 20    |
| морковь                        | 13     | 10    |
| заправка для салатов № 572     | 15     | 15    |
| Масса салата                   | —      | 75    |
| <b>Выход</b>                   | —      | 150   |

Масса мякоти без кожи.  
Масса чернослива без косточки.

Подготовленную вырезку нарезают на порционные куски, слегка отбивают и смазывают горчицей. У курицы срезают мякоть и отбивают. Подготовленный чернослив заливают горячей водой и выдерживают до набухания плодов, затем удаляют косточки. На мясо кладут отбитое куриное филе, затем чернослив, сворачивают в виде рулета, посыпают солью, перцем и обжаривают, доводят до готовности в жарочном шкафу. После охлаждения глазируют мясным желе.

Отпускают с салатом из овощей и плодов.

Для салата: у яблок удаляют семенное гнездо, огурцы свежие очищают от кожицы. Подготовленные яблоки, помидоры, огурцы свежие, морковь нарезают соломкой, смешивают и заливают заправкой для салата.

### 100. Закуска «Уральский рулет»

|   |         |     |
|---|---------|-----|
| Говядина (верхний и внутренний куски тазобедренной части) | 131     | 92  |
| Окорок  | 39      | 25  |
| Яйца  | 3/8 шт. | 15  |
| Молоко  | 7       | 7   |
| Маргарин  | 1       | 1   |
| Масса готового омлета                                     | —       | 20  |
| Масса полуфабриката                                       | —       | 137 |
| Кулинарный жир  | 10      | 10  |
| Масса жареных изделий                                     | —       | 105 |
| Петрушка (зелень)   | 4       | 3   |
| Гарнир № 522  | —       | 50  |

**Выход** — 155

Порционные куски говядины отбивают, посыпают солью, перцем черным молотым, кладут на них нарезанный тонкими пластинками окорок, омлет, приготовленный из яиц и молока, заворачивают в виде рулета, перевязывают шпагатом, обжаривают основным способом, доводят до готовности в жарочном шкафу, после чего удаляют шпагат.

При отпуске готовое изделие нарезают на кусочки (по 2—3 на порцию), украшают зеленью. На гарнир подают огурцы маринованные или помидоры соленые.

### 101. Рулет из курицы со свиной и черносливом

|                               | БРУТТО | НЕТТО              |
|-------------------------------|--------|--------------------|
| Курица                        | 229    | 110 <sup>1</sup>   |
| Свинина (тазобедренная часть) | 53     | 45                 |
| Чернослив                     | 15     | 23/17 <sup>2</sup> |
| Масса полуфабриката           | —      | 170                |
| Масса готового рулета         | —      | 100                |
| Гарнир № 514, 519             | —      | 50                 |
| <b>Выход</b>                  | —      | 150                |

<sup>1</sup> Мякоть с кожей.

<sup>2</sup> В числителе указана масса набухшего чернослива с косточкой, в знаменателе — масса набухшего чернослива без косточек.

С обработанных тушек кур снимают мякоть вместе с кожей, мякоть отделяют так, чтобы по всей поверхности оставался ровный слой мякоти. Мякоть укладывают кожей вниз, сверху кладут отбитые куски свинины, посыпают солью, перцем, затем кладут подготовленный набухший чернослив без косточки, заворачивают рулетом, заворачивают в целлофан и варят в подсоленной воде около 1—1,5 ч. Готовый рулет кладут под пресс и охлаждают.

При отпуске рулет нарезают на порции (по 2—3 куска), гарнируют, оформляют мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Рулет можно оформить соусом майонез с желе (30 г на порцию). Гарнир — свежие или маринованные овощи и плоды.

### 102. Корнеттики с муссом ветчинным

|                                       |     |                |
|---------------------------------------|-----|----------------|
| Ветчина формовая                      | 102 | 100            |
| Масло сливочное                       | 10  | 10             |
| Сыр                                   | 11  | 10             |
| Сливки                                | 10  | 10             |
| Лимон                                 | 17  | 7 <sup>1</sup> |
| Желе мясное № 574                     | —   | 20             |
| Масло сливочное                       | 4   | 4              |
| Перец сладкий маринованный (в банках) | 10  | 5              |
| <b>Выход</b>                          | —   | 165            |

<sup>1</sup> Масса сока.

Ветчину нарезают тонкими ломтиками, свертывают конусом и заполняют ветчинным муссом, сверху покрывают тонким слоем мясного желе и охлаждают. Когда желе застынет, из размягченного масла с помощью корнетика наносят на поверхность рисунок в виде сеточки.

Для мусса часть ветчины пропускают через мясорубку, растирают с маслом сливочным, добавляют тертый сыр, соль, специи, сливки, лимонный сок и перемешивают.

При отпуске можно оформить зеленью.

### 103. Паштет из печени

|   | I      |                      | II      |                       | III     |                       |
|---|--------|----------------------|---------|-----------------------|---------|-----------------------|
|   | БРУТТО | НЕТТО                | БРУТТО  | НЕТТО                 | БРУТТО  | НЕТТО                 |
| Печень говяжья                              | 1063   | 882/600 <sup>1</sup> | 1240    | 1029/700 <sup>1</sup> | 1329    | 1103/750 <sup>1</sup> |
| или печень свиная, или баранья, или телячья | 1002   | 882/600 <sup>1</sup> | 1169    | 1029/700 <sup>1</sup> | 1253    | 1103/750 <sup>1</sup> |
| Масло сливочное                             | 100    | 100                  | 75      | 75                    | 50      | 50                    |
| Шпик  | 156    | 150                  | 104     | 100                   | 52      | 50                    |
| Лук репчатый                                | 119    | 100/50 <sup>1</sup>  | 119     | 100/50 <sup>1</sup>   | 119     | 100/50 <sup>1</sup>   |
| Морковь                                     | 93     | 74/50 <sup>1</sup>   | 93      | 74/50 <sup>1</sup>    | 93      | 74/50 <sup>1</sup>    |
| Яйца  | 1 шт.  | 40                   | 1/2 шт. | 20                    | 1/2 шт. | 20                    |
| Молоко или бульон                           | 50     | 50                   | 50      | 50                    | 50      | 50                    |
| <b>Выход</b>                                | —      | 1000                 | —       | 1000                  | —       | 1000                  |

<sup>1</sup> В графе нетто в числителе указана масса продуктов нетто, в знаменателе — масса готового продукта.

Нарезанные лук, морковь поджаривают со шпиком до полуготовности, добавляют нарезанную печень, специи, все жарят и пропускают два раза через мясорубку с частой решеткой, добавляют две трети нормы размягченного сливочного масла, молоко или бульон и тщательно вымешивают. Формуют в виде батона и оформляют маслом и рубленым яйцом. Вместо масла сливочного для паштета можно использовать куриный, утиный или гусиный жир.

Отпускают паштет по 30—100 г на порцию.

### 104. Студень говяжий

|  |   |   |     |                      |     |                  |
|--|---|---|-----|----------------------|-----|------------------|
| Говядина II категории (котлетное мясо) | — | — | 400 | 400/170 <sup>1</sup> | —   | —                |
| или рубцы                              | — | — | 400 | 380/200 <sup>1</sup> | —   | —                |
| или голова говяжья                     | — | — | 800 | 200 <sup>2</sup>     | —   | —                |
| или голова баранья                     | — | — | 600 | 210 <sup>2</sup>     | —   | —                |
| Путевой сустав говяжий                 | — | — | 400 | 136 <sup>2</sup>     | 600 | 204 <sup>2</sup> |
| или ноги баранья                       | — | — | 400 | 168 <sup>2</sup>     | 600 | 252 <sup>2</sup> |
| или уши говяжьих                       | — | — | 200 | 180 <sup>2</sup>     | 400 | 360 <sup>2</sup> |
| или губы говяжьих                      | — | — | 250 | 175 <sup>2</sup>     | 400 | 280 <sup>2</sup> |
| Морковь                                | — | — | 40  | 32                   | 40  | 32               |
| Петрушка (корень)                      | — | — | 32  | 24                   | —   | —                |
| Лук репчатый                           | — | — | 40  | 34                   | 40  | 34               |
| Чеснок                                 | — | — | 5   | 4                    | 5   | 4                |
| Лавровый лист                          | — | — | 0,2 | 0,2                  | 0,2 | 0,2              |
| Перец черный горошком                  | — | — | 0,5 | 0,5                  | 0,5 | 0,5              |
| <b>Выход</b>                           | — | — | —   | 1000                 | —   | 1000             |

<sup>1</sup> В числителе — масса продуктов брутто, в знаменателе — масса отварных продуктов.

<sup>2</sup> Масса отварных продуктов.

Обработанные субпродукты рубят, промывают, заливают холодной водой в количестве 2 л на 1 кг продукта и варят при слабом кипении в течение 6—8 ч, периодически снимая жир. Если для приготовления студня используется мясо,

то его добавляют через 3—4 ч после закладки субпродуктов. За 1 ч до окончания варки кладут овощи и специи. У сварившихся субпродуктов отделяют кости, хрящи и сухожилия.

По окончании варки добавляют растертый чеснок. Студень разливают в противни или формы и ставят на холод для застывания. Отпускают студень по 100—150 г на порцию с соусом хрен № 569.

Студень можно готовить без чеснока.

|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО                | БРУТТО | НЕТТО            |
|--|--------|-------|--------|----------------------|--------|------------------|
| <b>105. Студень свиной</b>               |        |       |        |                      |        |                  |
| Свинина обрезная (котлетное мясо)        | —      | —     | 360    | 360/180 <sup>1</sup> | —      | —                |
| или рубцы                                | —      | —     | 400    | 380/200 <sup>1</sup> | —      | —                |
| или голова свиная                        | —      | —     | 455    | 446/200 <sup>2</sup> | —      | —                |
| Ноги свиные                              | —      | —     | 400    | 180 <sup>2</sup>     | 600    | 260 <sup>2</sup> |
| или уши свиные                           | —      | —     | 200    | 180 <sup>2</sup>     | 400    | 360 <sup>2</sup> |
| или губы говяжьих (без челюстных костей) | —      | —     | 250    | 175 <sup>2</sup>     | 100    | 280 <sup>2</sup> |
| Овощи и специи, как в рец. № 104         |        |       |        |                      |        |                  |
| <b>Выход</b>                             | —      | —     | —      | 1000                 | —      | 1000             |

<sup>1</sup> В числителе — масса продуктов брутто, в знаменателе — масса отварных продуктов.

<sup>2</sup> Масса отварных продуктов.

Студень готовят и отпускают, как описано в рецептуре № 104.

Свиное мясо варят 2—2,5 ч; подготовленные субпродукты (ноги, рубец, головы) — 6 ч, губы и уши — 3—3,5 ч.

|   | БРУТТО | НЕТТО |
|---|--------|-------|
| <b>106. Студень из субпродуктов птицы</b>   |        |       |
| Головы, ноги, крылья, шеи, желудки          | —      | 1500  |
| Желатин                                     | 15     | 15    |
| Овощи и специи, как в рец. № 104 (кол. III) |        |       |
| <b>Выход</b>                                | —      | 1000  |

Обработанные субпродукты заливают холодной водой в количестве 1,5 л на килограмм продукта и варят при слабом кипении в течение 4 ч, периодически снимая жир. Далее готовят и отпускают, как описано в рец. № 104.

### 107. Холодец по-домашнему

|                                       |     |                      |
|---------------------------------------|-----|----------------------|
| Путевой сустав говяжий                | 400 | 136 <sup>1</sup>     |
| Говядина I категории (котлетное мясо) | 186 | 85 <sup>2</sup>      |
| Курица                                | 712 | 472/180 <sup>2</sup> |
| Морковь                               | 38  | 30                   |

<sup>1</sup> Масса отварной мякоти.

<sup>2</sup> Масса отварного мяса.

<sup>3</sup> В числителе указана масса продукта нетто, в знаменателе — масса вареной мякоти.

Лук репчатый  
Чеснок  
Петрушка (корень)

| РУТТО | НЕТТО |
|-------|-------|
| 41    | 35    |
| 5,1   | 4     |
| 33    | 25    |

Выход

1000

Обработанный путовый сустав разрубают, заливают холодной водой (2 л на 1 кг продукта) и варят при слабом кипении в течение 6—8 ч, периодически снимая жир и пену. Через 3—4 ч закладывают говядину и курицу и варят до готовности. За 30 мин до окончания варки в бульон кладут подготовленные овощи и специи. Сваренное мясо, куры, путовый сустав вынимают из бульона (у кур удаляют кости, у путового сустава — кости и сухожилия) и мелко нарезают или пропускают через мясорубку.

В процеженный бульон кладут измельченные мясные продукты, соль (20—22 г на 1 кг холодца) и варят 10—20 мин. В конце варки добавляют растертый чеснок. Холодец разливают в лотки или формы и охлаждают до застывания.

Отпускают холодец по 100—150 г на порцию с соусом хрен № 569 (20—30 г).

Холодец можно готовить без чеснока.

## СУПЫ

Перечень супов, представленных в Сборнике рецептов, разнообразен. В него включены заправочные, пюреобразные, прозрачные, холодные и сладкие супы.

В большинстве своем рецептуры рассчитаны на выход 1000 г, при этом норма порции супа может быть от 200 до 500 г.

Рецептуры супов, приготавливаемых индивидуально, приведены на выход одной порции. При варке супов в горшочках выход порции должен соответствовать емкости посуды.

В рецептурах, где не указан вид бульона, можно использовать любой бульон (костный, мясокостный, мясной, из птицы, рыбы и др.).

Нормы закладки мясных, рыбных и других продуктов, а также сметаны на порцию супа (500 г) приведены в приложении 1.

В ряде блюд нормы закладки мясных, рыбных продуктов включены непосредственно в рецептуры и указаны в сносках. При этом выход супа увеличивается соответственно массе этих продуктов в готовом виде.

При уменьшении порции супа закладку мясных и рыбных продуктов можно оставить без изменения или соответственно уменьшить.

Сведения, которые необходимо знать для правильного приготовления супов.

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

2. В рецептурах горячих супов не предусмотрена закладка сметаны, используемой при отпуске блюд, кроме «Солянок». Норма закладки сметаны (10 г на порцию) указана в таблице 1.

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

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

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

4. Замена одних продуктов другими должна производиться в соответствии с таблицей 26 «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд».

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

6. Зелень (петрушка, укроп, сельдерей) также не указана в рецептурах, но ее следует добавлять мелконарезанной во все супы, кроме молочных, сладких, некоторых пюреобразных, для улучшения их вкуса в количестве 2—3 г нетто на порцию.

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

| 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7  | 8   | 9   | 10 |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|----|
| Бекон соленный (с костью)   | 60  | 60  | 50  | 42  | 42  | 35 | 30  | 30  | 25 |
| Телятина (грудинка)   | 118 | 78  | 50  | 83  | 55  | 35 | 59  | 39  | 25 |
| Баранина (лопатка, грудинка)  | 109 | 78  | 50  | 77  | 55  | 35 | 55  | 39  | 25 |
| Свинина (лопатка, шея, грудинка)  | 97  | 83  | 50  | 68  | 58  | 35 | 49  | 42  | 25 |
| Голова говяжья  | 200 | 200 | 50  | 140 | 140 | 35 | 100 | 100 | 25 |
| Голова свиная без мозгов  | 113 | 111 | 50  | 80  | 78  | 35 | 57  | 56  | 25 |
| Голова баранья (без языка и мозгов)   | 143 | 143 | 50  | 100 | 100 | 35 | 71  | 71  | 25 |
| Телятина (крупные куски)  | 118 | 78  | 50  | 83  | 55  | 35 | 59  | 39  | 25 |
| Почки говяжьи (мороженые)   | 121 | 104 | 50  | 85  | 73  | 35 | 60  | 52  | 25 |
| Языки говяжьи (мороженые)   | 84  | 84  | 50  | 59  | 59  | 35 | 42  | 42  | 25 |
| Языки свиные (мороженые)  | 85  | 85  | 50  | 59  | 59  | 35 | 42  | 42  | 25 |
| Сердце (мороженое)  | 98  | 83  | 50  | 68  | 58  | 35 | 49  | 42  | 25 |
| Мозги (мороженые)   | 84  | 67  | 50  | 59  | 47  | 35 | 41  | 33  | 25 |
| Вымя говяжье (охлажденное)  | 91  | 91  | 50  | 64  | 64  | 35 | 45  | 45  | 25 |
| Окорок копчено-вареный и вареный (со шкурой и костями) тамбовский, воронежский  | 66  | 50  | 50  | 46  | 35  | 35 | 33  | 25  | 25 |
| Окорок сырокопченый (со шкурой и костями), используемый в вареном виде: сибирский, советский, тамбовский, воронежский и лопатка | 77  | 77  | 50  | 54  | 54  | 35 | 39  | 39  | 25 |
| Грудинка копченая, используемая в вареном виде (со шкурой без костей)   | 57  | 57  | 50  | 40  | 40  | 35 | 29  | 29  | 25 |
| Корейка копченая, используемая в вареном виде (со шкурой без костей)  | 57  | 57  | 50  | 40  | 40  | 35 | 28  | 28  | 25 |
| Сосиски (бараньи, говяжьи, молочные, русские, свиные)   | 51  | 50  | 50  | 41  | 40  | 40 | 31  | 30  | 30 |
| Сардельки (говяжьи, свиные)   | 51  | 50  | 50  | 41  | 40  | 40 | 31  | 30  | 30 |
| Шпик  | 52  | 50  | 50  | 36  | 35  | 35 | 26  | 25  | 25 |
| Пельмени  | —   | 92  | 100 | —   | 69  | 75 | —   | 46  | 50 |
| Клецки мучные   | —   | 58  | 65  | —   | 58  | 65 | —   | 48  | 65 |
| Клецки манные   | —   | 66  | 65  | —   | 66  | 65 | —   | 66  | 65 |
| Фрикадельки мясные  | —   | 100 | 75  | —   | 67  | 50 | —   | 47  | 35 |
| Консервы <sup>1</sup>   | —   | —   | —   | —   | —   | —  | —   | —   | —  |

Таблица 1

## Нормы закладки продуктов на порцию супа (500 г)

| Наименование продуктов   | Колонка I                |   |                            | Колонка II               |   |                            | Колонка III              |   |                            |
|--|--------------------------|---|----------------------------|--------------------------|---|----------------------------|--------------------------|---|----------------------------|
|  | Масса продукта брутто, г | Масса продукта нетто или полуфабриката, г | Масса готового продукта, г | Масса продукта брутто, г | Масса продукта нетто или полуфабриката, г | Масса готового продукта, г | Масса продукта брутто, г | Масса продукта нетто или полуфабриката, г | Масса готового продукта, г |
| 1  | 2                        | 3   | 4                          | 5                        | 6   | 7                          | 8                        | 9   | 10                         |
| <b>Мясные продукты</b>   |                          |   |                            |                          |   |                            |                          |   |                            |
| Говядина (лопаточная, подлопаточная часть, грудинка, покромка) | 110                      | 81  | 50                         | 76                       | 56  | 35                         | 54                       | 40  | 25                         |



| 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8    | 9    | 10               |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------------------|
| Мясо тушеное (говядина, баранина, свинина) или говядина отварная в собственном соку | —   | 50  | 50  | —   | 35  | 35  | —    | 25   | 25               |
| Макаронные изделия с мясом  | —   | 100 | 100 | —   | 75  | 75  | —    | 50   | 50               |
| Фасоль, горох или чечевица с мясом  | —   | 125 | 125 | —   | 100 | 100 | —    | 75   | 75               |
| Фасоль или горох со шпиком или свиным жиром в томатном соусе                        | —   | 100 | 100 | —   | 75  | 75  | —    | 50   | 50               |
| Консервы рыбные в томатном соусе  | —   | 53  | 50  | —   | 37  | 35  | —    | 26   | 25               |
| Консервы в собственном соку (кроме крабов)  | —   | 53  | 50  | —   | 37  | 35  | —    | 26   | 25               |
| <b>Птица или дичь</b>   |     |     |     |     |     |     |      |      |                  |
| Куры  | 155 | 107 | 75  | 104 | 72  | 50  | 52   | 36   | 25               |
| Цыплята   | 139 | 97  | 75  | 91  | 64  | 50  | 46   | 32   | 25               |
| Гуси  | 156 | 103 | 75  | 105 | 69  | 50  | 52   | 34   | 25               |
| Утки  | 159 | 103 | 75  | 107 | 69  | 50  | 53   | 34   | 25               |
| Индейки   | 140 | 103 | 75  | 94  | 69  | 50  | 46   | 34   | 25               |
| Обработанные субпродукты птицы  | —   | 125 | 100 | —   | 94  | 75  | —    | 63   | 50               |
| Рябчик, куропатка серая (в шт.)   | 1/2 | 1/2 | 1/2 | 1/3 | 1/3 | 1/3 | 1/6  | 1/6  | 1/6              |
| Куропатка белая (в шт.)   | 1/3 | 1/3 | 1/3 | 1/4 | 1/4 | 1/4 | 1/8  | 1/8  | 1/8 <sup>3</sup> |
| Фазан (в шт.)   | 1/6 | 1/6 | 1/6 | 1/8 | 1/8 | 1/8 | 1/14 | 1/14 | 1/14             |
| Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят   | —   | 90  | 75  | —   | 60  | 50  | —    | 30   | 25               |
| <b>Рыба<sup>2</sup></b>   |     |     |     |     |     |     |      |      |                  |
| Осетр <sup>3</sup> (звено с кожей без хрящей ошпаренное)                            | 109 | 60  | 50  | 76  | 42  | 35  | 55   | 30   | 25               |
| Северюга <sup>3</sup> (звено с кожей без хрящей ошпаренное)                         | 102 | 60  | 50  | 71  | 42  | 35  | 51   | 30   | 25               |
| Белуга <sup>3</sup> (звено с кожей без хрящей ошпаренное)                           | 107 | 60  | 50  | 75  | 42  | 35  | 54   | 30   | 25               |
| Стерлядь (порционные куски с кожей)   | 109 | 63  | 50  | 76  | 44  | 35  | 53   | 31   | 25               |
| Головы рыб семейства осетровых (без жабер)  | 236 | 189 | 100 | 178 | 142 | 75  | 118  | 94   | 50               |
| Судак (филе с кожей и реберными костями)  | 115 | 63  | 50  | 80  | 44  | 35  | 56   | 31   | 25               |
| Сом (кроме океанического) (филе без кожи и костей)                                  | 136 | 61  | 50  | 96  | 43  | 35  | 67   | 30   | 25               |
| Сом (кроме океанического) (филе с кожей и реберными костями)                        | 185 | 96  | 75  | 123 | 64  | 50  | 87   | 45   | 35               |
| Кабан-рыба (филе с кожей без костей)  | 191 | 90  | 75  | 128 | 60  | 50  | 89   | 42   | 35               |

| 1   | 2   | 3  | 4  | 5   | 6  | 7  | 8   | 9  | 10 |
|---|-----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|
| Кабан-рыба (филе с кожей и реберными костями)   | 170 | 90 | 75 | 113 | 60 | 50 | 79  | 42 | 35 |
| Карась океанический <sup>4</sup> (филе с кожей и реберными костями)                       | 150 | 90 | 75 | 100 | 60 | 50 | 70  | 42 | 35 |
| Карась океанический <sup>4</sup> (филе с кожей без костей)                                | 176 | 90 | 75 | 118 | 60 | 50 | 82  | 42 | 35 |
| Зубатка пятнистая (пестрая) <sup>4</sup> (филе с кожей и реберными костями)               | 125 | 90 | 75 | 83  | 60 | 50 | 58  | 42 | 35 |
| Треска <sup>4</sup> (филе с кожей и реберными костями)                                    | 118 | 91 | 75 | 79  | 61 | 50 | 56  | 43 | 35 |
| Окунь <sup>4</sup> морской (филе с кожей и реберными костями)                             | 129 | 94 | 75 | 86  | 63 | 50 | 60  | 44 | 35 |
| Скумбрия азово-черноморская (филе с кожей и реберными костями)                            | 149 | 94 | 75 | 100 | 63 | 50 | 70  | 44 | 35 |
| Ставрида азово-черноморская непластованная  | 154 | 94 | 75 | 103 | 63 | 50 | 72  | 44 | 35 |
| Сквама (филе с кожей и реберными костями)   | 217 | 91 | 75 | 145 | 61 | 50 | 102 | 43 | 35 |
| Луфарь океанический (филе с кожей и реберными костями)                                    | 136 | 94 | 75 | 91  | 63 | 50 | 64  | 44 | 35 |
| Клыкчак (филе с кожей и реберными костями)  | 169 | 91 | 75 | 113 | 61 | 50 | 80  | 43 | 35 |
| Хек тихоокеанский (филе с кожей и реберными костями)                                      | 182 | 91 | 75 | 122 | 61 | 50 | 86  | 43 | 35 |
| Капитан-рыба (филе с кожей и реберными костями)   | 178 | 96 | 75 | 119 | 64 | 50 | 83  | 45 | 35 |
| Сабля-рыба <sup>4</sup> (океаническая непластованная)                                     | 102 | 94 | 75 | 68  | 63 | 50 | 48  | 44 | 35 |
| Мероу <sup>4</sup> (филе с кожей и реберными костями)                                     | 159 | 97 | 75 | 107 | 65 | 50 | 74  | 45 | 35 |
| Макрель Индийского океана — тушка специальной разделки (филе с кожей и реберными костями) | 98  | 86 | 75 | 65  | 57 | 50 | 45  | 40 | 35 |
| Макрурус-тушка специальной разделки (филе с кожей без костей)                             | 104 | 94 | 75 | 70  | 63 | 50 | 49  | 44 | 35 |
| Пристипома (непластованная)   | 157 | 91 | 75 | 105 | 61 | 50 | 74  | 43 | 35 |
| Бельдога океаническая <sup>4</sup> (непластованная)                                       | 99  | 94 | 75 | 66  | 63 | 50 | 46  | 44 | 35 |
| Мерланг <sup>4</sup> (филе с кожей и реберными костями)                                   | 122 | 94 | 75 | 82  | 63 | 50 | 57  | 44 | 35 |

| 1  | 2   | 3   | 4   | 5   | 6  | 7  | 8   | 9  | 10 |
|--|-----|-----|-----|-----|----|----|-----|----|----|
| Налим речной и озерный неразделанный (филе без кожи с реберными костями) | 212 | 91  | 75  | 142 | 61 | 50 | 100 | 43 | 35 |
| Горбуша (филе с кожей и реберными костями)                               | 100 | 61  | 50  | 70  | 43 | 35 | 49  | 30 | 25 |
| Филе нототении мраморной необесшкуренное, выпускаемое промышленностью    | 101 | 96  | 75  | 67  | 64 | 50 | 47  | 45 | 35 |
| Филе палтуса необесшкуренное, выпускаемое промышленностью                | 99  | 91  | 75  | 66  | 61 | 50 | 47  | 43 | 35 |
| Фрикадельки рыбные   | —   | 125 | 100 | —   | 95 | 75 | —   | 63 | 50 |
| Крабы консервированные   | 63  | 50  | 50  | 44  | 35 | 35 | 31  | 25 | 25 |
| Сметана (для отпуска блюд) <sup>5</sup>                                  | —   | —   | 10  | —   | —  | 10 | —   | —  | 10 |

<sup>1</sup> Консервы применяют вместо говядины, свинины, баранины или рыбы.

<sup>2</sup> Для приготовления супов могут применяться и другие виды рыб, используемые для приготовления блюд из отварной и припущенной рыбы.

<sup>3</sup> Норма закладки дана на соответствующую рыбу — с головой.

<sup>4</sup> Норма закладки дана на соответствующую рыбу — потрошеную, обезглавленную.

<sup>5</sup> Норма сметаны может быть увеличена до 15 или 25 г на порцию

### Использование консервов

Банки с консервами обмывают, вытирают, вскрывают, содержимое выкладывают в посуду и нагревают до кипения при закрытой крышке.

В прогретых консервах (говядина отварная, говядина, баранина, свинина тушеная) отделяют жир и бульон и вводят их в суп за 5—10 мин до окончания варки, а мясо кладут в порционную посуду при отпуске супа. Консервы с макаронными изделиями и бобовыми вводят в суп за 5—10 мин до его готовности.

Содержание мяса и жира от массы нетто консервов должно быть следующее:

Таблица 2

| №/№ | Наименование консервов                            | Содержание мяса, не менее, % | Содержание жира, не менее, % |
|-----|---|------------------------------|------------------------------|
| 1.  | Говядина отварная в собственном соку ГОСТ 5283—56 | 62,0                         | 10,0                         |
| 2.  | Говядина тушеная ГОСТ 5284—56                     |                              |                              |
|     | а) высший сорт                                    | 46                           | 10,5                         |
|     | б) 1 сорт   | 54                           | —                            |
|     | При закладке жира топленого                       |                              |                              |
|     | а) высший сорт                                    | 48,5                         | 8                            |
|     | б) 1 сорт   | 46                           | 8                            |
| 3.  | Баранина тушеная ГОСТ 698—56                      |                              |                              |
|     | а) высший сорт                                    | 46                           | 10,5                         |
|     | б) 1 сорт   | 54                           | —                            |

| №/№ | Наименование консервов   | Содержание мяса, не менее, % | Содержание жира, не менее, % |
|-----|--|------------------------------|------------------------------|
|     | При закладке жира топленого  |                              |                              |
|     | а) высший сорт   | 48,5                         | 8                            |
|     | б) 1 сорт  | 46                           | 8                            |
| 4.  | Свинина тушеная ГОСТ 697—56  | 49,5                         | 9,5                          |
| 5.  | Макаронные изделия с мясом ГОСТ 10907—64                                   | 20                           | 6                            |
| 6.  | Фасоль, горох или чечевица с мясом ГОСТ 8687—65                            | 15                           | 3                            |
| 7.  | Фасоль или горох со шпиком или свиным жиром в томатном соусе ГОСТ 17649—72 | —                            | 4                            |

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

### Приготовление бульона

Бульоны для супов варят из пищевых костей, а также пищевых костей и мясопродуктов, птицы, костей и субпродуктов птицы, рыбы и ее пищевых отходов.

Важное значение имеет правильное дозирование количества воды при варке бульона с учетом выпаривания и других производственных потерь. Расход воды на приготовление бульона в рецептурах рассчитан на оптимальный режим варки. Эти потери не являются стабильными и зависят от ряда факторов (продолжительности и режима варки, вида и емкости теплового оборудования, массы бульона и др.).

Бульоны можно готовить концентрированными.

Концентрированным мясным и рыбным бульоном считается бульон, выход которого составляет 1 л из 1 кг костей, мясных продуктов или пищевых рыбных отходов. Концентрированные бульоны разводят до требуемого объема в соответствии с нормой закладки сырья на одну порцию. Так, например, при норме 100 г костей следует брать на одну порцию 100 г мясного концентрированного бульона.

Для варки бульонов могут быть использованы бульонные кубики. В этом случае супы варят на воде без добавления соли, а кубики предварительно растворяют в небольшом количестве горячей воды и вводят в готовый суп за 15—20 мин до его отпуски. На порцию супа (500 г) расходуют по 2 кубика (8 г).

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

### 108. Бульон костный

|                            |      |      |      |      |      |      |
|----------------------------|------|------|------|------|------|------|
| Кости пищевые <sup>1</sup> | 400  | 400  | 300  | 300  | 250  | 250  |
| Морковь                    | 13   | 10   | 10   | 8    | 10   | 8    |
| Петрушка (корень)          | 11   | 8    | 8    | 6    | 7    | 5    |
| Лук репчатый               | 12   | 10   | 10   | 8    | 10   | 8    |
| Вода                       | 1220 | 1220 | 1250 | 1250 | 1250 | 1250 |

|              |   |      |   |      |   |      |
|--------------|---|------|---|------|---|------|
| <b>Выход</b> | — | 1000 | — | 1000 | — | 1000 |
|--------------|---|------|---|------|---|------|

<sup>1</sup> К пищевым костям относятся: говяжьи — суставные головки трубчатых костей, грудные, позвоночные и крестцовые кости; свиные и барьи — позвоночные, грудные, тазовые, трубчатые и крестцовые кости. Реберные и лопаточные кости говяжьих туш для приготовления бульонов не используют; их сдают на техническую переработку. Позвоночные кости используют для приготовления соусов.

При приготовлении бульона пищевые кости измельчают для более полного извлечения питательных веществ.

Позвоночные и плоские кости рубят поперек на части, размером 5—6 см, составные головки трубчатых костей разрубают на несколько частей, трубки оставляют целыми.

Говяжьи кости молодняка и свиные слегка обжаривают в жарочном шкафу для улучшения вкуса и внешнего вида бульона. Подготовленные кости заливают холодной водой и варят при слабом кипении. В процессе варки с поверхности бульона снимают пену и жир. Продолжительность варки бульона из говяжьих костей 3,5—4 ч, свиных и бараньих — 2—3 ч. Более длительная варка ухудшает вкусовые и ароматические качества бульона. За 30—40 мин до окончания варки в бульон добавляют петрушку (корень), подпеченные лук репчатый и морковь, соль.

Морковь и лук нарезают на половинки (крупные корнеплоды следует разрезать вдоль на несколько частей), кладут нарезанной стороной на чистые сухие чугунные сковороды и подпекают без жира до образования светло-коричневой корочки, не допуская подгорания. Можно также положить в бульон стебли петрушки, сельдерея, укропа, очищенные обрезки моркови, лука, белых кореньев. Готовый бульон процеживают.

**Мясо-костный бульон** готовят так же, как бульон костный. За 2—3 ч до окончания варки кладут куски мяса массой 1,5—2 кг. Это обеспечивает более высокие вкусовые качества не только бульона, но и мяса. Кроме того, бульон получается более прозрачным.

**Для бульонов из птицы** используют кости, субпродукты (сердца, желудки, шеи, головы, ноги, крылья, кожу шеи), целые тушки птицы. Кости рубят на мелкие части, тушки птицы заправляют и заливают холодной водой, быстро доводят до кипения, а затем варят до готовности при слабом кипении 1—2 ч.

В процессе варки снимают пену и жир. За 30—40 мин до готовности бульона в него добавляют петрушку (корень), подпеченные морковь и лук репчатый в соответствии с рец. № 108. Готовый бульон процеживают.

При одновременном использовании костей, субпродуктов и целых тушек сначала варят кости и субпродукты, а целые тушки кладут позже в соответствии со сроками их варки.

**Для варки рыбных бульонов** используют пищевые отходы, получаемые при обработке свежей или свежемороженой рыбы.

К пищевым отходам относятся головы, кости, кожа, плавники. Из голов предварительно удаляют жаберы, а из крупных голов — и глаза. Крупные головы и позвоночные кости разрубают на части. Подготовленные пищевые отходы заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают образующуюся на поверхности бульона пену, добавляют петрушку (корень) и лук репчатый в соответствии с рец. № 108 и варят 40—50 мин при слабом кипении. Готовый бульон процеживают.

При варке бульона из голов рыб семейства осетровых через час после начала варки головы вынимают, отделяют мякоть, а хрящи продолжают варить до размягчения 1—1,5 ч. Готовый бульон процеживают. Вареную мякоть и хрящи нарезают, заливают небольшим количеством бульона, доводят до кипения и используют при отпуске блюд.

При варке рыбного бульона, кроме пищевых отходов, используется рыба, предусмотренная для отпуски первых блюд.

## ЗАПРАВОЧНЫЕ СУПЫ

В зависимости от используемых продуктов заправочные супы делятся на щи, борщи, рассольники, супы с картофелем, крупами, бобовыми, макаронными изделиями.

Заправочные супы готовят вегетарианскими, на костном, мясо-костном, рыбном бульонах, бульонах из птицы, грибных отварах.

На бульонах костном, мясо-костном, из птицы и грибном отваре супы варят с разнообразными продуктами. На рыбном бульоне лучше готовить картофельный суп, рассольник, солянку, щи из квашеной капусты.

Для варки заправочных супов продукты подготавливают в соответствии с технологией их приготовления.

Крупы перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Перловую крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают, а крупу промывают, так как отвар из нее имеет темный цвет и слизистую консистенцию, что придает супам неприятный внешний вид.

Бобовые перебирают, моют, кладут в холодную воду (2—3 л на 1 кг), фасоль и чечевицу — на 5—8 ч, лущеный горох — на 3—4 ч, затем варят в той же воде без соли при закрытой крышке до размягчения.

Макаронные перебирают, разламывают, всыпают в кипящий бульон или воду. Макароны варят 30—40 мин, лапшу 20—25 мин, лапшу домашнюю, вермишель 10—15 мин, фигурные изделия 10—12 мин.

Томатное пюре пассеруют отдельно. Можно пассеровать томатное пюре вместе с овощами: вначале овощи пассеруют до размягчения, а затем кладут томатное пюре и пассеруют до готовности.

## БОРЩИ

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

Основными продуктами, определяющими специфику борщей, являются свекла и томатное пюре. Морковь, лук, петрушку, зелень кладут во все борщи.

В зависимости от вида борща в него добавляют капусту, картофель, перец сладкий, фасоль, чернослив, грибы, клецки и различные мясные продукты. Борщи можно готовить с говядиной, бараниной, свиной, гусем, со свинокоченостями (ветчиной, грудинкой, корейкой), шпиком, сосисками, сардельками.

Овощи и картофель нарезают и подготавливают для борща по-разному, в зависимости от ее вида.

Свеклу для борщей подготавливают двумя способами.

Первый способ:

Свеклу, нарезанную соломкой или ломтиками, тушат в толстостенной закрытой посуде с добавлением томатного пюре, уксуса, жира и небольшого количества бульона или воды (15—20% к массе свеклы).

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

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

Второй способ:

Свеклу варят целиком, очищенную с добавлением уксуса или неочищенную без уксуса. В последнем случае после варки свеклу очищают от кожицы. Вареную свеклу нарезают соломкой или ломтиками, кладут в борщ одновременно с пассерованными овощами и томатным пюре.

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

Свежую белокочанную капусту шинкуют или нарезают квадратиками (в том случае, когда свеклу нарезают ломтиками).

Квашеную капусту тушат. Для этого капусту перебирают, крупные экземпляры измельчают, кладут в котел, добавляют жир (10—15%), бульон или воду (20—25% от массы капусты) и тушат 1,5—2,5 ч, периодически помешивая.

Морковь, лук репчатый шинкуют и пассеруют.

В кипящий бульон или воду закладывают свежую капусту, доводят до кипения и варят до полуготовности. Затем добавляют тушеную свеклу, белые коренья, пассерованные морковь, лук и варят 10—15 мин, после чего борщ заправляют пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой, кладут сахар, соль и варят до готовности. Подготовленную квашеную капусту закладывают одновременно со свеклой. В предприятиях III категории борщ можно готовить без петрушки.

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

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

Промышленность выпускает для предприятий общественного питания полуфабрикат для борща — борщевую заправку, которую следует широко использовать.

Борщи отпускают со сметаной.

К борщам можно подавать крупеник (рец. № 263) до 100—150 г на порцию или ватрушки (рец. № 695) по 2 шт. на порцию.

### 109. Борщ

|                   | БРУТТО | НЕТТО |
|-------------------|--------|-------|
| Свекла            | 200    | 160   |
| Капуста свежая    | 150    | 120   |
| или квашеная      | 171    | 120   |
| Морковь           | 50     | 40    |
| Петрушка (корень) | 13     | 10    |
| Лук репчатый      | 48     | 40    |
| Томатное пюре     | 30     | 30    |
| Кулинарный жир    | 20     | 20    |
| Сахар             | 10     | 10    |
| Уксус 3%-ный      | 16     | 16    |
| Бульон или вода   | 800    | 800   |

**Выход** — 1000

В кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную капусту и варят 10—15 мин. Затем кладут тушеную свеклу (с. 61), пассерованные овощи и варят до готовности. За 5—10 мин до окончания варки добавляют соль, сахар, специи. При использовании квашеной капусты ее в тушеном виде вводят в борщ вместе со свеклой. Борщ можно заправить пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой (10 г на 1000 г борща).

### 110. Борщ с капустой и картофелем

|                   | БРУТТО | НЕТТО |
|-------------------|--------|-------|
| Свекла            | 200    | 160   |
| Капуста свежая    | 100    | 80    |
| или квашеная      | 86     | 60    |
| Картофель         | 107    | 80    |
| Морковь           | 50     | 40    |
| Петрушка (корень) | 13     | 10    |
| Лук репчатый      | 48     | 40    |
| Томатное пюре     | 30     | 30    |
| Кулинарный жир    | 20     | 20    |
| Сахар             | 10     | 10    |
| Уксус 3%-ный      | 16     | 16    |
| Бульон или вода   | 800    | 800   |

**Выход** — 1000

В кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный брусочками картофель, варят 10—15 мин, кладут пассерованные овощи, тушеную или вареную свеклу (с. 61) и варят борщ до готовности. За 5—10 мин до окончания варки добавляют соль, сахар, специи. При использовании квашеной капусты, ее в тушеном виде вводят в борщ вместе со свеклой. Борщ можно заправить пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой (10 г муки на 1000 г борща)

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

### 111. Борщ с черносливом и грибами

|   |     |                 |     |                 |     |                 |
|---|-----|-----------------|-----|-----------------|-----|-----------------|
| Чернослив   | 40  | 60 <sup>1</sup> | 40  | 60 <sup>1</sup> | 40  | 60 <sup>1</sup> |
| Грибы белые сухие   | 10  | 10              | 8   | 8               | 6   | 6               |
| Масса вареных грибов  | —   | 20              | —   | 16              | —   | 12              |
| Бульон или вода   | 750 | 750             | 750 | 750             | 750 | 750             |
| Остальные продукты, как в рец. № 109 (кроме бульона или воды) |     |                 |     |                 |     |                 |

**Выход** — 1000

<sup>1</sup> Масса вареного чернослива.

Борщ готовят, как в рец. № 109. Сушеные грибы заливают водой и оставляют в ней на 10—15 мин, затем промывают несколько раз, меняя воду. Тщательно промытые сушеные грибы заливают холодной водой (7 л воды на 1 кг грибов), оставляют на 3—4 ч для набухания и затем варят в той же воде до готовности. Полученный отвар процеживают, грибы промывают, нарезают соломкой и добавляют вместе с отваром в борщ за 10—15 мин до окончания варки.

Подготовленный чернослив варят отдельно до готовности, отвар добавляют в борщ. Вареный чернослив кладут в борщ при отпуске.

### 112. Борщ московский

|  | БРУТТО | НЕТТО |
|--|--------|-------|
| Кости свинокоченостей                            | 50     | 50    |
| Масло сливочное                                  | 16     | 16    |
| Остальные продукты как в рец. № 109 (кроме жира) |        |       |

**Выход** — 1000

|   | I      |       | II     |       | III    |       |
|---|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| На порцию 500 г:  |        |       |        |       |        |       |
| Говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка)                  | 54     | 40    | 43     | 32    | 33     | 24    |
| Окорок копчено-вареный или вареный со шкурой и костями) тамбовский, воронежский | 33     | 25    | 26     | 20    | 20     | 15    |
| Сосиски   | 26     | 25    | 21     | 20    | 15,5   | 15    |

|                        | I      |       | II     |       | III    |       |
|------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                        | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Масса готового мяса    | —      | 25    | —      | 20    | —      | 15    |
| Масса готового окорока | —      | 25    | —      | 20    | —      | 15    |
| Масса готовых сосисок  | —      | 25    | —      | 20    | —      | 15    |
| Масса готового набора  | —      | 75    | —      | 60    | —      | 45    |

Бульон варят с добавлением костей свинокочностей. Все овощи шинкуют, свеклу тушат, морковь и лук пассеруют. В остальном борщ готовят, как в ред. № 109, с капустой свежей. Вареное мясо, окорок, сосиски нарезают по одному куску на порцию, заливают бульоном, доводят до кипения, проваривают 3—5 мин и кладут в борщ при отпуске.

### 113. Борщ сибирский

|                 | БРУТТО | НЕТТО |
|-----------------|--------|-------|
| Свекла          | 200    | 160   |
| Капуста свежая  | 100    | 80    |
| или квашеная    | 86     | 60    |
| Картофель       | 53     | 40    |
| Фасоль          | 40     | 40    |
| Морковь         | 50     | 40    |
| Лук репчатый    | 48     | 40    |
| Томатное пюре   | 30     | 30    |
| Кулинарный жир  | 16     | 16    |
| Чеснок          | 5      | 4     |
| Сахар           | 10     | 10    |
| Уксус 3%-ный    | 6      | 6     |
| Бульон или вода | 800    | 800   |

Выход — 1000

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Фрикадельки мясные готовые № 114 на порцию 500 г | —      | 75    | —      | 50    | —      | 35    |

Борщ варят обычным способом. Фасоль, предварительно сваренную, кладут в борщ за 5—10 мин до окончания его варки.

В борщ можно добавить чеснок, растертый с солью (3 г нетто на 1000 г борща).

Фрикадельки припускают отдельно в бульоне и кладут в борщ при отпуске. Борщ можно отпускать с добавлением окорока вареного по 20—30 г на порцию по I и II колонкам. В этом случае масса фрикаделек уменьшается на 50%. Чеснок, растертый с солью, вводят одновременно со специями.

### 114. Фрикадельки мясные

|                           | БРУТТО | НЕТТО |
|---------------------------|--------|-------|
| Говядина (котлетное мясо) | 1549   | 1140  |
| или баранина              | 1594   | 1140  |
| или свинина               | 1338   | 1140  |

|                     | БРУТТО | НЕТТО |
|---------------------|--------|-------|
| Лук репчатый        | 119    | 100   |
| Вода                | 100    | 100   |
| Яйца                | 2 шт.  | 80    |
| Масса полуфабриката | —      | 1340  |

— 1000

Мясо пропускают через мясорубку 2—3 раза, соединяют с сырым мелко нарезанным луком, сырым яйцами, водой, черным молотым перцем, солью и хорошо размешивают. Сформованные шарики массой 8—10 г припускают в бульоне до готовности.

Хранят фрикадельки на мармите в бульоне.

|   | I      |       | II     |       | III    |       |
|---|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>115. Борщ летний (с ботвой свеклы)</b> |        |       |        |       |        |       |
| Свекла молодая с ботвой                   | 250    | 200   | 250    | 200   | 50     | 200   |
| Картофель                                 | 200    | 150   | 107    | 80    | 67     | 200   |
| Фасоль                                    | —      | —     | 40     | 40    | —      | —     |
| Морковь                                   | 50     | 40    | 50     | 40    | 25     | 20    |
| Петрушка (корень)                         | 27     | 20    | 27     | 20    | 27     | 20    |
| Лук-порей                                 | 53     | 40    | 53     | 40    | 53     | 40    |
| или лук репчатый                          | 48     | 40    | 48     | 40    | 48     | 40    |
| Кабачки                                   | 149    | 100   | 149    | 100   | —      | —     |
| Помидоры свежие или томатное пюре         | 94     | 80    | 94     | 80    | 94     | 80    |
| Кулинарный жир                            | 37     | 37    | 37     | 37    | 237    | 37    |
| Уксус 3%-ный                              | 20     | 20    | 20     | 20    | 220    | 20    |
| Бульон или вода                           | 6      | 6     | 6      | 6     | 6      | 6     |
|   | 700    | 700   | 700    | 700   | 700    | 700   |

Выход — 1000 — 1000 — 1000

Коренья, кабачки и лук нарезают ломтиками, картофель — крупными кубиками или брусочками, листья и черешки ботвы нарезают на части. Черешки ботвы свеклы и фасоль предварительно отваривают, морковь и лук пассеруют. В кипящий бульон или воду закладывают пассерованные морковь и лук, листья ботвы, картофель и варят до готовности. За 5—10 мин до окончания варки добавляют подготовленные черешки ботвы, нарезанные дольками помидоры, кабачки, вареную фасоль, соль, специи, уксус. В борщ можно добавить сахар (6 г на 1000 г борща).

### 116. Борщ украинский

|                   | БРУТТО | НЕТТО |
|-------------------|--------|-------|
| Свекла            | 150    | 120   |
| Капуста свежая    | 100    | 80    |
| Картофель         | 213    | 160   |
| Морковь           | 50     | 40    |
| Петрушка (корень) | 21     | 16    |
| Лук репчатый      | 36     | 30    |
| Чеснок            | 4      | 3     |
| Томатное пюре     | 30     | 30    |
| Мука пшеничная    | 6      | 6     |

БРУТТО            НЕТТО

|  |      |     |
|--|------|-----|
| Шпик   | 10,4 | 10  |
| Кулинарный жир или жир животный<br>топленный пищевой | 20   | 20  |
| Сахар  | 10   | 10  |
| Уксус 3%-ный   | 10   | 10  |
| Перец сладкий  | 27   | 20  |
| Бульон   | 700  | 700 |

Выход — 1000

Свеклу шинкуют, добавляют уксус, жир, сахар, томатное пюре и тушат до готовности с добавлением небольшого количества бульона. Морковь нашинкованную и лук, нарезанный полукольцами, пассеруют с жиром.

В кипящий бульон кладут нарезанный дольками картофель, доводят до кипения, закладывают нашинкованную капусту и варят 10—15 мин, затем добавляют тушеную свеклу и пассерованные овощи. За 5—10 мин до окончания варки вводят пассерованную муку, разведенную бульоном или водой, перец сладкий, соль, специи.

Готовый борщ заправляют перед подачей шпиком, растертым с чесноком.

Рекомендуется борщ отпускать с говядиной, свининой. Отдельно можно подать пампушки с чесноком.

### 117. Пампушки с чесноком

|                         |          |     |
|-------------------------|----------|-----|
| Мука пшеничная          | 80       | 80  |
| Вода                    | 35       | 35  |
| Сахар                   | 5        | 5   |
| Дрожжи                  | 2,5      | 2,5 |
| Масло растительное      | 2        | 2   |
| Яйца (для смазки)       | 1/20 шт. | 2   |
| Масса полуфабриката     | —        | 120 |
| Масса готового продукта | —        | 100 |
| На соус:                |          |     |
| Чеснок                  | 3        | 2   |
| Масло растительное      | 5        | 5   |
| Соль                    | 1        | 1   |
| Вода                    | 25       | 25  |
| Масса соуса             | —        | 30  |

Выход — 100/30

Из дрожжевого теста, приготовленного, как указано на с. 380, формуют шарики массой 30 г, укладывают их на смазанный маслом противень и оставляют для расстойки. Затем изделия смазывают яйцом и выпекают 7—8 мин.

При подаче пампушки поливают соусом. Для его приготовления чеснок растирают с солью, соединяют с растительным маслом и холодной кипяченой водой.

### 118. Борщ кубанский с кабачками

|                 |     |    |
|-----------------|-----|----|
| Свекла          | 63  | 50 |
| Капуста свежая  | 75  | 60 |
| Кабачки         | 75  | 50 |
| Картофель       | 100 | 75 |
| Помидоры свежие | 59  | 50 |
| Лук репчатый    | 20  | 25 |

БРУТТО            НЕТТО

|                              |     |     |
|------------------------------|-----|-----|
| Морковь                      | 31  | 25  |
| Фасоль                       | 20  | 20  |
| Шпик                         | 30  | 30  |
| Масло сливочное или маргарин | 10  | 10  |
| Уксус 3%-ный                 | 6   | 6   |
| Петрушка (зелень)            | 7   | 7   |
| Бульон                       | 800 | 800 |

Выход — 1000

Свеклу, морковь нарезают ломтиками, капусту — шашками, картофель и помидоры — дольками, лук репчатый — полукольцами. Подготовленные морковь и лук репчатый пассеруют. Фасоль отваривают. Кабачки очищают от кожицы и семян, нарезают кубиками и припускают. Свеклу тушат с добавлением жира, бульона, уксуса.

В кипящий бульон закладывают капусту, доводят до кипения, добавляют картофель и варят в течение 10—15 мин, затем добавляют пассерованные овощи, тушеную свеклу и варят до готовности. За 5—10 мин до окончания варки кладут вареную фасоль, припущенные кабачки, дольки помидоров, специи, соль. Заправляют борщ шпиком, нарезанным кубиками.

Подают борщ со сметаной и зеленью.

## ЩИ

Щи готовят из белокачанной свежей и квашеной капусты, савойской капусты, капустной рассады, молодой крапивы, щавеля, шпината. Их можно готовить вегетарианскими, с грибами, а также на костном бульоне, с мясом и различными мясными продуктами, гусем, уткой, шпиком. Щи из квашеной капусты, кроме того, готовят с рыбой, головизной рыб семейства осетровых, сметками, хамсой, тьюлкой соленой.

Для щей свежую капусту нарезают шашками в 2—3 см или шинкуют.

Раннюю капусту нарезают вместе с кочерыжкой дольками в 5—6 см.

Коренья режут дольками, соломкой или брусочками, лук — дольками или соломкой, картофель — дольками или кубиками.

Морковь и лук пассеруют.

Некоторые сорта капусты придают щам горьковатый вкус. Такую капусту перед закладкой в бульон следует бланшировать.

Квашеную капусту для щей рекомендуется предварительно тушить. Очень кислую квашеную капусту следует промыть в холодной воде и отжать. Однако надо учитывать, что при промывании квашеной капусты теряется часть содержащихся в ней питательных веществ. Капусту квашеную тушат 1,5—2,5 ч, для щей сутокных — 3—4 ч.

Способ приготовления тушеной капусты указан на с. 61.

Можно также готовить щи из сырой квашеной капусты.

Для приготовления щей из квашеной капусты можно использовать полуфабрикаты, выпускаемые промышленностью, капусту тушеную стерилизованную или быстрозамороженную, которая представляет собой шинкованную квашеную капусту с пассерованными овощами (луком, морковью, белыми кореньями) с добавлением томата, пшеничной муки, сахара и специй.

Щи из свежей капусты можно подавать с пироженками (рец. № 687), нил ватрушками (рец. № 695) или кулебякой (рец. № 699).

Щи из квашеной капусты — с рассыпчатой гречневой кашей (рец. № 463), крупником (рец. № 263) или ватрушками (рец. № 695).

Щи отпускают со сметаной и посыпают зеленью.

I и II

III

|                 |     |     |     |     |
|-----------------|-----|-----|-----|-----|
| Мука пшеничная  | 10  | 10  | 6   | 6   |
| Чеснок          | 4   | 3   | 4   | 3   |
| Бульон или вода | 800 | 800 | 850 | 850 |

**Выход** — 1000 — 1000

Квашеную капусту мелко рубят и тушат (стр. 61) с добавлением томатного пюре и костей свинокоченостей 3—4 ч. Морковь нарезают мелкими кубиками, лук мелко рубят и пассеруют.

В кипящий бульон или воду кладут тушеную капусту, пассерованные овощи и варят до готовности. За 5—10 мин до окончания варки добавляют пассерованную муку, разведенную бульоном или водой, соль, специи. Готовые щи заправляют чесноком, растертым с солью.

Щи можно приготовить с мясом и другими мясными продуктами.

При приготовлении щей со свиной головой норма жира уменьшается (стр. 53).

#### 124. Щи по-уральски (с крупой)

|   |     |     |     |     |
|---|-----|-----|-----|-----|
| Крупа (овсяные хлопья «Геркулес», пшено, перловая, овсяная или рисовая) | 20  | 20  | 20  | 20  |
| Томатное пюре   | 50  | 50  | 50  | 50  |
| Капуста квашеная  | 286 | 200 | 286 | 200 |
| Морковь   | 50  | 40  | 50  | 40  |
| Петрушка (корень)   | 13  | 10  | —   | —   |
| Лук репчатый  | 48  | 40  | 48  | 40  |
| Кулинарный жир  | 20  | 20  | 20  | 20  |
| Бульон или вода   | 850 | 850 | 850 | 850 |

**Выход** — 1000 — 1000

В кипящий бульон или воду всыпают подготовленную крупу 61 доводят до кипения, кладут капусту тушеную, через 15—20 мин после закипания добавляют пассерованные овощи и варят щи до готовности.

БРУТТО                      НЕТТО

#### 125. Щи томленые с гречневыми блинами

|                  |     |     |
|------------------|-----|-----|
| Капуста квашеная | 429 | 300 |
| Морковь          | 44  | 35  |
| Лук репчатый     | 42  | 35  |
| Томатное пюре    | 17  | 17  |
| Мука пшеничная   | 10  | 10  |
| Маргарин         | 33  | 33  |
| Бульон           | 850 | 850 |

**Выход** — 1000

Подготовленную квашеную капусту мелко рубят и тушат с добавлением пассерованного томатного пюре. Морковь нарезают мелкими кубиками, лук репчатый мелко рубят, овощи пассеруют по отдельности. В кипящий бульон кладут тушеную капусту, пассерованные овощи и заправляют пассерованной мукой, разведенной теплым бульоном, варят 10—15 мин и разливают в горшочки, добавляют специи, закрывают крышкой и ставят щи на слабый нагрев на 1—1,5 ч.

Отпускают щи в горшочках со сметаной. Отдельно подают блины гречневые по 2 шт. на порцию. Технология приготовления блинов гречневых приведена в рецептуре № 676.

БРУТТО                      НЕТТО

#### 126. Щи боярские

|                                   |     |                |
|-----------------------------------|-----|----------------|
| Говядина (длиннейшая мышца спины) | 107 | 79             |
| Маргарин                          | 3   | 3              |
| Масса готового мяса               | —   | 50             |
| Грибы белые сушеные               | 4   | 8 <sup>1</sup> |
| Капуста квашеная                  | 143 | 100            |
| Морковь                           | 25  | 20             |
| Лук репчатый                      | 24  | 20             |
| Томатное пюре                     | 20  | 20             |
| Маргарин                          | 6   | 6              |
| Мука пшеничная                    | 5   | 5              |
| Тесто:                            |     |                |
| мука пшеничная                    | 7   | 7              |
| в том числе мука на подпыл        | 1   | 1              |
| сахар                             | 1   | 1              |
| соль                              | 0,3 | 0,3            |
| дрожжи (прессованные)             | 1   | 1              |
| вода                              | 10  | 10             |
| Масса теста                       | —   | 18             |
| Масса готовой лепешки             | —   | 15             |
| Вода                              | 500 | 500            |

**Выход** — 550

<sup>1</sup> Масса вареных грибов.

Мясо нарезают на порционные куски и обжаривают. Приготовленные сушеные грибы заливают холодной водой (7 л воды на 1 кг грибов), оставляют на 3—4 ч для набухания и затем варят в той же воде до готовности. Полученный отвар процеживают, грибы промывают и нарезают соломкой. Квашеную капусту мелко нарезают и тушат 1,5—2 ч с добавлением грибного отвара, пассерованного томатного пюре.

Морковь и лук репчатый шинкуют, пассеруют. В горшочек кладут мясо, тушеную капусту, пассерованные овощи, заливают водой, добавляют грибной отвар, доводят до кипения, заправляют пассерованной мукой, разведенной водой или грибным отваром, кладут соль и специи, закрывают лепешкой из теста и доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 15—20 мин.

Для лепешки дрожжи разводят в теплой воде с температурой 30—35° С, добавляют сахар, соль, просеянную муку, замешивают тесто и ставят на 3—4 ч для брожения в помещении с температурой 35—40° С. Когда тесто увеличится в объеме в 1,5 раза, производят обминку в течение 1—2 мин и вновь оставляют для брожения, в процессе которого тесто обминают еще 1—2 раза. Готовое тесто делят на кусочки массой 18 г и раскатывают на круглые лепешки.

Отпускают щи боярские в горшочке, закрытом лепешкой.

#### РАССОЛЬНИКИ

Обязательной составной частью рассольников являются огурцы соленые. Рассольники готовят вегетарианскими, на бульонах: костном, мясо-костном, рыбном, из птицы, грибном отваре. Отпускают с потрохами, почками и другими мясными продуктами. Соленые огурцы нарезают соломкой или ромбиками. У огурцов с гру-

бой кожей и крупными семенами предварительно очищают кожу и удаляют семени. В этом случае норма закладки огурцов массой брутто увеличивается. Подготовленные огурцы припускают в небольшом количестве бульона или воды 15 мин. Картофель нарезают брусочками или дольками. Морковь и лук пассеруют.

Порядок закладки продуктов в рассольник такой же, как и для других заправочных супов.

Если вкус рассольника недостаточно острый, за 5—10 мин до окончания варки можно добавить огуречный рассол, предварительно процеженный и прокипяченный.

К рассольникам на мясных бульонах можно подавать ватрушки с творогом (реп. № 695), а на рыбном — расстегаи (реп. № 696).

Рассольники (за исключением рассольников с рыбными продуктами) подают со сметаной. При отпуске рассольники посыпают зеленью петрушки или укропа.

|                        | I и II |       | III    |       |
|------------------------|--------|-------|--------|-------|
|                        | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>127. Рассольник</b> |        |       |        |       |
| Картофель              | 320    | 240   | 400    | 300   |
| Петрушка (корень)      | 80     | 60    | —      | —     |
| Сельдерей (корень)     | 15     | 10    | —      | —     |
| Лук репчатый           | 48     | 40    | 48     | 40    |
| Лук-порей              | 53     | 40    | —      | —     |
| Огурцы соленые         | 67     | 60    | 67     | 60    |
| Щавель                 | 53     | 40    | —      | —     |
| или шпинат             | 54     | 40    | —      | —     |
| Маргарин столовый      | 20     | 20    | 20     | 20    |
| Бульон или вода        | 750    | 750   | 750    | 750   |
| <b>Выход</b>           | —      | 1000  | —      | 1000  |

В кипящий бульон или воду кладут картофель, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь и лук, а через 5—10 мин вводят припущенные огурцы, в конце варки кладут нарезанные на части листья щавеля или шпината, соль, специи. При приготовлении рассольника без шпината или щавеля норму закладки огурцов и овощей соответственно увеличивают.

### 128. Рассольник домашний

|                    |     |      |     |      |
|--------------------|-----|------|-----|------|
| Капуста свежая     | 100 | 80   | 100 | 80   |
| Картофель          | 240 | 180  | 400 | 300  |
| Морковь            | 50  | 40   | 50  | 40   |
| Петрушка (корень)  | 80  | 60   | —   | —    |
| Сельдерей (корень) | 29  | 20   | —   | —    |
| Лук репчатый       | 48  | 40   | 48  | 40   |
| Лук-порей          | 53  | 40   | —   | —    |
| Огурцы соленые     | 67  | 60   | 67  | 60   |
| Маргарин столовый  | 20  | 20   | 20  | 20   |
| Бульон или вода    | 750 | 750  | 700 | 700  |
| <b>Выход</b>       | —   | 1000 | —   | 1000 |

В кипящий бульон или воду кладут шинкованную капусту, доводят до кипения, закладывают картофель, нарезанный брусочками, а через 5—7 мин пассерованные овощи и припущенные огурцы. За 5—10 мин до готовности вводят специи, соль.

|   | I и II |       | III    |       |
|---|--------|-------|--------|-------|
|   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>129. Рассольник ленинградский</b>                      |        |       |        |       |
| Картофель   | 400    | 300   | 400    | 300   |
| Крупа (перловая, или пшеничная, или рисовая, или овсяная) | 30     | 30    | 20     | 20    |
| Морковь   | 50     | 40    | 50     | 40    |
| Петрушка (корень)   | 13     | 10    | —      | —     |
| Лук репчатый  | 24     | 20    | 24     | 20    |
| Лук-порей   | 26     | 20    | —      | —     |
| Огурцы соленые  | 67     | 60    | 67     | 60    |
| Томатное пюре   | 30     | 30    | —      | —     |
| Маргарин столовый   | 20     | 20    | 20     | 20    |
| Бульон или вода   | 700    | 700   | 750    | 750   |
| <b>Выход</b>  | —      | 1000  | —      | 1000  |

В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу (с. 61) и варят рассольник обычным способом. За 5—10 мин до готовности кладут пассерованное томатное пюре.

Рассольник можно готовить без томатного пюре.

### 130. Рассольник по-кубански

|                        | БРУТТО | НЕТТО |
|------------------------|--------|-------|
| Почки говяжьи          | 146    | 125   |
| Масса отварных почек   | —      | 60    |
| Сердце                 | 118    | 100   |
| Масса отварного сердца | —      | 60    |
| Фасоль                 | 60     | 60    |
| Картофель              | 266    | 200   |
| Лук репчатый           | 48     | 40    |
| Маргарин               | 20     | 20    |
| Огурцы соленые         | 88     | 80    |
| Томатное пюре          | 10     | 10    |
| Чеснок                 | 12     | 20    |
| Шпик                   | 42     | 40    |
| Петрушка (зелень)      | 28     | 20    |
| Бульон или вода        | 560    | 560   |
| <b>Выход</b>           | —      | 1000  |

Подготовленные почки говяжьи и сердце варят по отдельности.

Лук репчатый нарезают полукольцами и пассеруют с томатным пюре. Соленые огурцы нарезают ломтиками и припускают.

Предварительно замоченную фасоль варят в бульоне или воде до полуготовности, добавляют картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения, соединяют с пассерованными репчатым луком и томатным пюре. За 10 мин до готовности вводят припущенные соленые огурцы, отварные почки и сердце, нарезанные ломтиками, соль, специи.

При отпуске рассольник заправляют шпиком, растертым с чесноком, и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.



## СУПЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ОВОЩАМИ, КРУПОЙ, БОБОВЫМИ И МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ

Из картофеля и овощей можно приготовить разнообразный ассортимент первых блюд. Эти супы готовят с крупами, макаронными изделиями и бобовыми. Картофельные и овощные супы можно готовить вегетарианскими и на бульонах. Их приготавливают с говядиной, бараниной, свининой, птицей,пельменями, консервами и другими мясными продуктами, а также с рыбой, грибами и морепродуктами.

Картофель и овощи на картофельные супы нарезают дольками, брусочками, кубиками в зависимости от формы нарезки входящих в них продуктов. Вместо томатного пюре лучше использовать свежие помидоры. При отпуске супы посыпают зеленью. К картофельным и овощным супам подают пирожки (рец. № 687) или кулебяку (рец. № 699).

|  | I и II |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>131. Суп картофельный</b>                     |        |       |        |       |
| Картофель  | 600    | 450   | 600    | 450   |
| Репа   | 40     | 30    | —      | —     |
| Морковь  | 25     | 20    | 50     | 40    |
| Петрушка (корень)                                | 13     | 10    | —      | —     |
| Лук репчатый                                     | 24     | 20    | 48     | 40    |
| Лук-порей  | 26     | 20    | —      | —     |
| Томатное пюре                                    | 10     | 10    | —      | —     |
| Кулинарный жир или жир животный топленый пищевой | 10     | 10    | 10     | 10    |
| Бульон или вода                                  | 700    | 700   | 700    | 700   |
| <b>Выход</b>                                     | —      | 1000  | —      | 1000  |

В кипящий бульон или воду кладут картофель, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь, лук, томатное пюре и варят до готовности. За 5—10 мин до окончания варки кладут специи, соль. Можно суп готовить без томатного пюре.

Этот суп хорошо готовить с рыбой и рыбными продуктами. При приготовлении супа с грибами вареные грибы нарезают ломтиками или соломкой, слегка обжаривают и кладут в суп вместе с пассерованными овощами.

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>132. Суп из овощей</b>                                      |        |       |        |       |        |       |
| Капуста цветная или брюссельская <sup>1</sup> или белокочанная | 96     | 50    | —      | —     | —      | —     |
| Картофель  | 77     | 50    | —      | —     | —      | —     |
| Репа   | —      | —     | 100    | 80    | 100    | 80    |
| Морковь  | —      | —     | 267    | 200   | 267    | 200   |
| Петрушка (корень)  | —      | —     | —      | —     | —      | —     |
| Лук репчатый   | 53     | 40    | —      | —     | —      | —     |
| Морковь  | 25     | 20    | 50     | 40    | 50     | 40    |
| Петрушка (корень)  | 27     | 20    | 27     | 20    | —      | —     |
| Лук репчатый   | 24     | 20    | 24     | 20    | 48     | 40    |

|   | I      |       | II     |       | III    |       |
|---|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Лук-порей   | 26     | 20    | 26     | 20    | —      | —     |
| Горшечек зеленый консервированный или фасоль овощная (лопатка) свежая | —      | —     | 46     | 30    | 46     | 30    |
| Помидоры свежие   | 67     | 60    | —      | —     | 33     | 30    |
| Грибы белые свежие  | 94     | 80    | 94     | 80    | —      | —     |
| Маргарин столовый   | 53     | 40    | —      | —     | —      | —     |
| Бульон или вода   | 20     | 20    | 20     | 20    | 20     | 20    |
|   | 850    | 850   | 750    | 750   | 750    | 750   |
| <b>Выход</b>  | —      | 1000  | —      | 1000  | —      | 1000  |

<sup>1</sup> Норма закладки указана на капусту кочанчиками.

Мелко нашинкованные ножки грибов, морковь, лук пассеруют с жиром. В кипящий бульон или воду кладут нарезанные соломкой шляпки грибов и варят 30—35 мин, затем добавляют нашинкованную белокочанную капусту, нарезанные стручки фасоли, дольки картофеля. За 10—15 мин до окончания варки супа добавляют пассерованные овощи, ломтики свежих помидоров, горшечек зеленый, соль и специи. При использовании цветной или брюссельской капусты их закладывают в суп одновременно с пассерованными овощами.

Горшечек зеленый консервированный можно заменить свежемороженым, а фасоль овощную (лопатку) свежую можно заменить консервированной в соответствии с нормами взаимозаменяемости.

Суп можно отпустить со сметаной.

|  | БРУТТО | НЕТТО |
|--|--------|-------|
| <b>133. Суп картофельный со сладким перцем</b> |        |       |
| Картофель                                      | 267    | 200   |
| Перец сладкий свежий                           | 374    | 280   |
| Масло растительное                             | 30     | 30    |
| Вода   | 850    | 850   |
| Сметана  | 50     | 50    |
| Петрушка (зелень)                              | 8      | 6     |
| Лук зеленый                                    | 7      | 6     |
| <b>Выход</b>                                   | —      | 1000  |

Подготовленные картофель и перец сладкий нарезают мелкими кубиками. В кипящую воду кладут картофель и варят. За 5—10 мин до окончания варки добавляют нарезанный перец, соль и в конце варки — масло растительное.

При отпуске в суп кладут сметану, мелко нарезанные зелень петрушки и лук зеленый.

### 134. Юшка картофельная с кабачками и помидорами

|                   |     |     |
|-------------------|-----|-----|
| Картофель         | 320 | 240 |
| Кабачки           | 149 | 100 |
| Помидоры          | 118 | 100 |
| Морковь           | 50  | 40  |
| Петрушка (корень) | 40  | 30  |
| Лук репчатый      | 48  | 40  |

|                   | БРУТТО | НЕТТО |
|-------------------|--------|-------|
| Мargarин          | 30     | 30    |
| Бульон            | 750    | 750   |
| Сметана           | 50     | 50    |
| Петрушка (зелень) | 11     | 8     |
| <b>Выход</b>      | —      | 1000  |

Подготовленный картофель нарезают ломтиками, кабачки с удаленными семечками и кожей, помидоры — дольками, морковь, петрушку и лук репчатый — мелкими кубиками. Морковь и лук пассеруют.

В кипящий бульон кладут картофель, доводят до кипения, через 5—10 мин добавляют кабачки, помидоры, корень петрушки, пассерованные овощи и варят до готовности. За 5—10 мин до окончания варки кладут специи, соль.

При отпуске в юшку кладут сметану и мелко нарезанную зелень петрушки.

|  | I и II |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>135. Суп картофельный с мясными фрикадельками</b> |        |       |        |       |
| Картофель  | 400    | 300   | 533    | 400   |
| Морковь  | 50     | 40    | 50     | 40    |
| Петрушка (корень)                                    | 13     | 10    | —      | —     |
| Лук репчатый   | 48     | 40    | 48     | 40    |
| Лук-порей  | 26     | 20    | —      | —     |
| Томатное пюре  | 10     | 10    | 10     | 10    |
| Мargarин столовый                                    | 10     | 10    | 10     | 10    |
| Бульон или вода                                      | 800    | 800   | 700    | 700   |
| <b>Выход</b>   | —      | 1000  | —      | 1000  |

|   | I      |       | II     |       | III    |       |
|---|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>Фрикадельки мясные готовые № 114 на порцию 500 г</b> | —      | 75    | —      | 50    | —      | 35    |

В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный кубиками, брусочками или дольками, доводят до кипения, добавляют нарезанные ломтиками или брусочками пассерованные овощи и варят до готовности. За 5—10 мин до окончания варки добавляют пассерованное томатное пюре, специи, соль.

Фрикадельки припускают отдельно в небольшом количестве бульона или воды до готовности и кладут в суп при отпуске. Бульон после припускания фрикаделек добавляют в суп. Суп можно готовить без томатного пюре.

|   | I и II |       | III    |       |
|---|--------|-------|--------|-------|
|   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>136. Суп картофельный с крупой</b>   |        |       |        |       |
| Картофель                               | 427    | 320   | 400    | 300   |
| Крупа: перловая, овсяная, пшеничная или | 40     | 40    | 40     | 40    |

|   | I и II |       | III    |       |
|---|--------|-------|--------|-------|
|   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| рисовая, пшено, хлопья овсяные «Геркулес» | 20     | 20    | 20     | 20    |
| или манная                                | 30     | 30    | 30     | 30    |
| Морковь                                   | 50     | 40    | 50     | 40    |
| Петрушка (корень)                         | 13     | 10    | —      | —     |
| Лук репчатый                              | 48     | 40    | 48     | 40    |
| или лук-порей                             | 26     | 20    | —      | —     |
| Кулинарный жир                            | 10     | 10    | 10     | 10    |
| Бульон или вода:                          |        |       |        |       |
| для круп пшеничной, освяной, перловой     | 700    | 700   | 700    | 700   |
| для остальных круп                        | 750    | 750   | 750    | 750   |

| <b>Выход</b> | — | 1000 | — | 1000 |
|--------------|---|------|---|------|
|--------------|---|------|---|------|

Лук мелко рубят, морковь нарезают мелкими кубиками и пассеруют. Картофель, петрушку нарезают кубиками.

В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу (с. 61), картофель, пассерованные овощи и варят до готовности. За 5—10 мин до окончания варки кладут соль, специи. Крупу рисовую кладут в бульон или воду одновременно с пассерованными овощами. Манную крупу засыпают в суп за 10 мин до его готовности.

Суп картофельный с перловой крупой можно приготовить с рыбой, головизной рыб семейства осетровых. Обработанную головизну и порции рыбы варят отдельно.

При приготовлении супа с рыбой можно использовать масло растительное.

### 137. Суп полевой

|                 |     |     |     |     |
|-----------------|-----|-----|-----|-----|
| Шпик            | 81  | 78  | 58  | 56  |
| Картофель       | 373 | 280 | 373 | 280 |
| Крупа пшено     | 50  | 50  | 50  | 50  |
| Лук репчатый    | 95  | 80  | 95  | 80  |
| Бульон или вода | 750 | 750 | 750 | 750 |

| <b>Выход</b> | — | 1000 | — | 1000 |
|--------------|---|------|---|------|
|--------------|---|------|---|------|

Пшено промывают несколько раз теплой (40—50° С) водой, затем ошпаривают кипятком. Шпик нарезают кубиками, обжаривают, на выделившемся жире пассеруют лук репчатый, нарезанный мелкими кубиками.

В кипящий бульон или воду кладут подготовленное пшено, а через 5—10 мин добавляют нарезанный кубиками картофель, пассерованный лук со шпиком и продолжают варить. За 5—10 мин до окончания варки супа кладут специи, соль.

### 138. Суп картофельный с бобовыми

|                                      |     |     |     |     |
|--------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| Картофель                            | 333 | 250 | 267 | 200 |
| Фасоль, или горох лущеный            | 81  | 80  | 81  | 80  |
| или чечевица                         | 101 | 100 | 101 | 100 |
| или горошек зеленый консервированный | 154 | 100 | —   | —   |
| Лук репчатый                         | 48  | 40  | 48  | 40  |
| Морковь                              | 50  | 40  | 50  | 40  |

|  | I и II |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Петрушка (корень)                                      | 13     | 10    | 13     | 10    |
| Кулинарный жир<br>или жир животный<br>топленый пищевой | 20     | 20    | 20     | 20    |
| Бульон или вода  | 650    | 650   | 700    | 700   |
| <b>Выход</b>   | —      | 1000  | —      | 1000  |

Картофель нарезают крупными кубиками, морковь и петрушку мелкими кубиками, лук мелко рубят.

Фасоль, горох, чечевицу подготавливают, как указано на с. 61, затем кладут в бульон или воду, доводят до кипения, добавляют картофель, пассерованные морковь и лук и варят до готовности.

Горошек зеленый закладывают в суп вместе с пассерованными овощами.

### 139. Суп картофельный с макаронными изделиями

|  |     |      |     |      |
|--|-----|------|-----|------|
| Картофель  | 400 | 300  | 400 | 300  |
| Макароны, лапша, вермишель, фигурные изделия, лапша домашняя № 703 | 40  | 40   | 40  | 40   |
| Морковь  | 50  | 40   | 50  | 40   |
| Петрушка (корень)  | 13  | 10   | —   | —    |
| Лук репчатый   | 24  | 20   | 48  | 40   |
| Лук-порей  | 26  | 20   | —   | —    |
| Маргарин столовый  | 10  | 10   | 10  | 10   |
| Бульон или вода  | 750 | 750  | 750 | 750  |
| <b>Выход</b>   | —   | 1000 | —   | 1000 |

Овощи нарезают в соответствии с видом используемых макаронных изделий: картофель — брусочками или кубиками, коренья — брусочками, соломкой или кубиками, лук шинкуют или мелко буют. Морковь и лук пассеруют.

В кипящий бульон или воду кладут макароны и варят 10—15 мин, затем добавляют картофель и пассерованные овощи и варят суп до готовности. Лапшу кладут в суп одновременно с картофелем, а вермишель и фигурные изделия за 10—15 мин до готовности супа. Добавляют соль, специи.

Домашнюю лапшу просеивают от муки, засыпают в кипящую воду на 1—2 мин, откидывают, дают стечь воде и закладывают в суп за 10—12 мин до его готовности.

Суп готовят с курицей, субпродуктами птицы, говядиной, мясными консервами, грибами. Суп можно готовить с томатным пюре (10 г на 1000 г супа).

### 140. Суп картофельный с рыбными фрикадельками

|                   |     |     |     |     |
|-------------------|-----|-----|-----|-----|
| Картофель         | 400 | 300 | 533 | 400 |
| Морковь           | 50  | 40  | 50  | 40  |
| Петрушка (корень) | 13  | 10  | —   | —   |
| Лук репчатый      | 24  | 20  | 48  | 40  |

|                    | I и II |       | III    |       |
|--------------------|--------|-------|--------|-------|
|                    | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Лук-порей          | 26     | 20    | —      | —     |
| Томатное пюре      | 10     | 10    | 10     | 10    |
| Масло растительное | 10     | 10    | 10     | 10    |
| Бульон или вода    | 800    | 800   | 700    | 700   |
| <b>Выход</b>       | —      | 1000  | —      | 1000  |

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Фрикадельки рыбные готовые № 141 на порцию 500 г | —      | 100   | —      | 75    | —      | 50    |

Готовят так же, как суп картофельный с мясными фрикадельками (рец. № 135).

|   | БРУТТО                              | НЕТТО                           |
|---|-------------------------------------|---------------------------------|
| <b>141. Фрикадельки рыбные</b>  |                                     |                                 |
| Сом (кроме океанического) <sup>1</sup><br>или минтай <sup>1</sup><br>или окунь морской <sup>1</sup><br>или треска <sup>1</sup><br>или филе сома (выпускаемое промышленностью)<br>или филе трески (необесшкурное, выпускаемое промышленностью)<br>или филе окуня морского (необесшкурное, выпускаемое промышленностью) | 1880<br>1237<br>1343<br>1022<br>979 | 940<br>940<br>940<br>940<br>940 |
| Яйца  | 1 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> шт.   | 50                              |
| Лук репчатый  | 238                                 | 200                             |
| Бульон  | 90                                  | 90                              |
| Масса полуфабриката   | —                                   | 1250                            |

|              |   |      |
|--------------|---|------|
| <b>Выход</b> | — | 1000 |
|--------------|---|------|

<sup>1</sup> Норма закладки указана на сом и минтай неразделанные; на окунь морской и треску потрошенные обезглавленные.

Филе рыбы с кожей без костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку, затем добавляют мелко рубленный лук, яйца, перец черный, соль, воду и все тщательно перемешивают.

Сформованные шарики массой 15—18 г припускают в бульоне до готовности.

### 142. Суп с рыбными вареничками

|                   |    |    |
|-------------------|----|----|
| Картофель         | 67 | 50 |
| Морковь           | 25 | 20 |
| Петрушка (корень) | 8  | 6  |
| Лук репчатый      | 24 | 20 |
| Маргарин          | 10 | 10 |

## Варенички рыбные (полуфабрикат)

|                                | БРУТТО  | НЕТТО |
|--------------------------------|---------|-------|
| Мука пшеничная                 | 320     | 320   |
| Яйца                           | 1/2 шт. | 20    |
| Вода                           | 115     | 115   |
| Соль                           | 6       | 6     |
| Масса теста                    | —       | 450   |
| Хек тихоокеанский <sup>1</sup> | 711     | 505   |
| Лук репчатый                   | 71      | 60    |
| Мargarин                       | 30      | 30    |
| Масса пассерованного лука      | —       | 30    |
| Яйца                           | 5/8 шт. | 25    |
| Масса фарша                    | —       | 560   |
| Яйца для смазки                | 1/2     | 20    |

Выход — 1000

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на хек потрошенный обезглавленный.

В просеянную муку добавляют нагретую до 30—35°С воду, яйца, соль и замешивают тесто до однородной консистенции. Подготовленное тесто выдерживают 30—40 мин. Готовое тесто раскатывают в пласт толщиной 1,5—2 мм. Край раскатанного пласта шириной 5—6 см смазывают яйцами. На середину смазанной полосы, вдоль нее кладут рядами шарики фарша массой 8—9 г на расстоянии 3—4 см один от другого. Затем края смазанной полосы теста приподнимают, накрывают им фарш, после чего вырезают варенички специальным приспособлением или формочкой. Масса одной штуки должна быть 14—15 г.

Для фарша хек, разделанный на филе без кожи и костей, нарезают на куски, пропускают через мясорубку, добавляют пассерованный лук, яйца, соль, перец черный молотый и тщательно перемешивают.

|           |     |                    |
|-----------|-----|--------------------|
| Варенички | —   | 75/80 <sup>1</sup> |
| Бульон    | 400 | 400                |

Выход — 500

<sup>1</sup> В числителе указана масса вареничков — полуфабрикат, в знаменателе — масса готовых вареничков.

В кипящий процеженный бульон, приготовленный из рыбных пищевых отходов, кладут картофель, нарезанный дольками, доводят до кипения, добавляют нарезанные ломтиками петрушку, пассерованные морковь, лук репчатый и варят до готовности. За 10 мин до окончания варки закладывают варенички.

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

## 143. Суп картофельный с грибами

|                         |     |     |     |     |    |    |
|-------------------------|-----|-----|-----|-----|----|----|
| Грибы белые свежие      | 263 | 200 | 175 | 133 | 88 | 67 |
| или шампиньоны свежие   | 282 | 214 | 188 | 143 | 93 | 71 |
| или грибы белые сушеные | 12  | 12  | 10  | 10  | 6  | 6  |

|                              | I      |       | II     |       | III    |       |
|------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                              | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Масса готовых свежих грибов  | —      | 150   | —      | 100   | —      | 50    |
| Масса готовых сушеных грибов | —      | 24    | —      | 20    | —      | 12    |
| Картофель                    | 400    | 300   | 467    | 350   | 533    | 400   |
| Морковь                      | 50     | 40    | 50     | 40    | 50     | 40    |
| Петрушка (корень)            | 13     | 10    | 13     | 10    | —      | —     |
| Лук репчатый                 | 24     | 20    | 48     | 40    | 48     | 40    |
| Лук порей                    | 26     | 20    | —      | —     | —      | —     |
| Помидоры свежие              | 94     | 80    | 71     | 60    | —      | —     |
| Мargarин столовый            | 10     | 10    | 10     | 10    | 10     | 10    |
| Бульон или вода              | 650    | 650   | 650    | 650   | 700    | 700   |

Выход — 1000

Картофель и овощи нарезают кубиками. Лук, морковь пассеруют с жиром. Вместе с овощами можно слегка спассеровать мелко нарезанные ножки грибов.

В кипящий бульон или воду кладут нашинкованные шляпки свежих грибов и варят 35—40 мин, затем закладывают картофель, доводят до кипения, вводят пассерованные овощи и ножки.

БРУТТО НЕТТО

## 144. Похлебка рыбная по-сибирски

|                     |     |                 |
|---------------------|-----|-----------------|
| Сиг амурский        | 226 | 126             |
| или стерлядь        | 218 | 126             |
| или осетр           | 250 | 124             |
| Масса готовой рыбы  | —   | 100             |
| Картофель           | 460 | 345             |
| Лук репчатый        | 71  | 60              |
| Помидоры свежие     | 14  | 12              |
| Мargarин            | 10  | 10              |
| Грибы белые сушеные | 10  | 20 <sup>1</sup> |
| Чеснок              | 5,1 | 4               |
| Вода                | 800 | 800             |
| Укроп (зелень)      | 11  | 8               |

Выход — 1100

Масса вареной рыбы на порцию супа 500 г — 50

<sup>1</sup> Масса вареных грибов

Подготовленные сушеные грибы замачивают в холодной воде, варят в той же воде, промывают и нарезают соломкой. Рыбу с костным скелетом разделяют на филе с кожей без костей, рыбу семейства осетровых — на звенья с кожей без хрящей, нарезают на порционные куски и припускают до готовности. Рыбу вынимают из бульона, бульон процеживают.

Свежие помидоры нарезают дольками, лук репчатый нарезают полукольцами и пассеруют с помидорами. Рыбный бульон соединяют с процеженным грибным отваром, доводят до кипения, кладут нарезанный брусочками картофель и варят. За 10 мин до готовности вводят пассерованные овощи и грибы, соль, специи. В конце варки добавляют растертый с солью чеснок.

При отпуске в похлебку кладут рыбу и посыпают мелко нарезанной зеленью.

### 145. Похлебка по-суворовски

|                              | БРУТТО | НЕТТО              |
|------------------------------|--------|--------------------|
| Судак                        | 120    | 61/50 <sup>1</sup> |
| Картофель                    | 67     | 50                 |
| Лук репчатый                 | 10     | 8                  |
| Морковь                      | 10     | 8                  |
| Масло сливочное или маргарин | 7      | 7                  |
| Помидоры                     | 35     | 30                 |
| Шампиньоны свежие            | 43     | 33                 |
| Бульон рыбный                | 230    | 230                |
| Чеснок                       | 2,6    | 2                  |

**Выход** — 350

<sup>1</sup> В числителе указана масса судака нетто, в знаменателе — масса отварного судака.

Судак разделяют на филе с кожей без костей. Рыбные пищевые отходы заливают холодной водой и варят. Рыбный бульон процеживают и в нем припускают филе судака. Готовое филе вынимают. Подготовленные грибы отваривают и нарезают дольками.

В процеженный рыбный бульон кладут картофель, нарезанный кубиками, пассерованные лук репчатый, нарезанный кольцами, морковь, нарезанную кружочками, и варят. В конце варки кладут дольки помидоров, отварные грибы, судак, соль, специи.

При отпуске в похлебку добавляют измельченный чеснок, можно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

### 146. Похлебка старомосковская

|   |     |       |
|---|-----|-------|
| Говядина (лопаточная часть)                             | 33  | 24/15 |
| Курица  | 32  | 21/15 |
| Окорок варено-копченый (без шкуры с костями) тамбовский | 20  | 15    |
| Картофель   | 40  | 30    |
| Морковь   | 10  | 8     |
| Петрушка (корень)                                       | 9   | 7     |
| Лук репчатый  | 24  | 20    |
| Томатное пюре   | 13  | 13    |
| Грибы белые свежие                                      | 53  | 40/20 |
| Масло сливочное или маргарин                            | 8   | 8     |
| Вода  | 235 | 235   |
| Чеснок  | 6   | 5     |
| Сметана   | 20  | 20    |

**Выход** — 300

В числителе указана масса мясopодуKтов нетто, в знаменателе — масса отварных мясopодуKтов, у кур — с учетом нарубания.

В числителе указана масса нетто, в знаменателе — масса жареных грибов.

Говядину варят крупным куском, за 1,5 ч до готовности мяса кладут подготовленные тушки кур.

Вареную говядину и окорок варено-копченый нарезают по одному куску на порцию, вареную курицу на рубают по одному куску на порцию. Полученный бульон процеживают.

Подготовленные лук репчатый, морковь, корень петрушки нарезают кубиками и пассеруют. Картофель нарезают также кубиками. Подготовленные грибы отваривают, нарезают ломтиками и обжаривают. Томатное пюре пассеруют.

В горшочки с кипящим бульоном кладут нарезанный картофель, доводят до кипения, добавляют подготовленные овощи, грибы, мясopодуKты и варят, в конце варки за 5—7 мин вводят пассерованные томатное пюре, специи. Готовой похлебке дают настояться при закрытой крышке.

При отпуске в похлебку кладут измельченный чеснок, мелко нарезанную зелень петрушки и сметану. Отпускают в горшочке.

БРУТТО НЕТТО

### 147. Похлебка грибная (карельское национальное блюдо)

|                      |     |     |
|----------------------|-----|-----|
| Грибы белые сушеные  | 60  | 60  |
| Масса вареных грибов | —   | 120 |
| Хлеб пшеничный       | 150 | 150 |
| Лук репчатый         | 119 | 100 |
| Маргарин             | 30  | 30  |
| Вода                 | 700 | 700 |
| Сметана              | 20  | 20  |

**Выход** — 1000

Подготовленные грибы заливают холодной водой (7 л воды на 1 кг грибов), оставляют на 3—4 ч для набухания и затем варят в той же воде до готовности. Полученный отвар процеживают, грибы промывают, нарезают соломкой. Черствый хлеб мелко нарезают или натирают на терке. Нарезанный соломкой репчатый лук пассеруют. Смешивают подготовленные хлеб и лук, добавляют часть грибного отвара и прогревают. В грибной бульон кладут приготовленную смесь и грибы, проваривают 2—3 мин.

Похлебку отпускают со сметаной.

### СУПЫ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ, КРУПОЙ И БОБОВЫМИ

Для супов этой группы используют макароны, рожки, вермишель, фигурные изделия (ушки, ракушки, алфавит, звездочки и др.), лапшу промышленную или домашнюю, различные крупы и бобовые.

Морковь, лук, белые коренья для супов с макаронными изделиями нарезают кубиками или соломкой, а для супов из круп и бобовых — кубиками. Морковь и лук пассеруют.

Макаронные изделия, особенно вермишель, при длительной варке и хранении супа деформируются. Во избежание этого супы с макаронными изделиями следует готовить небольшими партиями с таким расчетом, чтобы реализовать их в течение 30—40 мин.

Супы готовят на костном, мясо-костном бульонах, с говядиной, бараниной, телятиной (грудинка), индейкой, курицей, субпродуктами птицы, мясными консервами, свежими или сушеными грибами. Супы с бобовыми рекомендуют готовить со свиной, с копченой корейкой, грудинкой, окороком сырокопченым.

I и II  
БРУТТО НЕТТО III  
БРУТТО НЕТТО

### 148. Суп с макаронными изделиями

|  |    |    |    |    |
|--|----|----|----|----|
| Макароны, вермишель, лапша, фигурные изделия | 80 | 80 | 80 | 80 |
|--|----|----|----|----|

|                   | I и II |       | III    |       |
|-------------------|--------|-------|--------|-------|
|                   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Морковь           | 50     | 40    | 50     | 40    |
| Петрушка (корень) | 13     | 10    | —      | —     |
| Лук репчатый      | 24     | 20    | 48     | 40    |
| Лук-порей         | 26     | 20    | —      | —     |
| Кулинарный жир    | 20     | 20    | 20     | 20    |
| Томатное пюре     | —      | —     | 6      | 6     |
| Бульон или вода   | 950    | 950   | 950    | 950   |

**Выход** — 1000 — 1000

В кипящий бульон или воду кладут подготовленные макароны, доводят до кипения и варят 10—15 мин, затем добавляют пассерованные овощи, томатное пюре и варят суп до готовности. Лапшу кладут в суп одновременно с пассерованными овощами. При приготовлении супа с вермишелью и фигурными изделиями в кипящий бульон или воду кладут пассерованные овощи, томатное пюре и варят с момента закипания 5—8 мин, после чего добавляют вермишель или фигурные изделия и суп варят до готовности.

Перед окончанием варки кладут соль, специи.

#### 149. Суп-лапша с помидорами по-казачьи

|                                | БРУТТО | НЕТТО |
|--------------------------------|--------|-------|
| Курица                         | 324    | 215   |
| Морковь                        | 13     | 10    |
| Петрушка (корень)              | 12     | 9     |
| Лук репчатый                   | 12     | 10    |
| Вода                           | 1150   | 1150  |
| <b>Масса вареной курицы</b>    | —      | 150   |
| <b>Масса бульона</b>           | —      | 900   |
| <b>Лапша домашняя № 703</b>    | —      | 80    |
| <b>Масса вареной лапши</b>     | —      | 200   |
| Помидоры свежие                | 94     | 80    |
| Масло сливочное или маргарин   | 20     | 20    |
| <b>Масса жареных помидоров</b> | —      | 50    |
| Петрушка (зелень)              | 13     | 10    |

**Выход** — 1150

Масса вареной курицы на порцию супа 500 г — 75

Подготовленные сушки курицы заливают холодной водой, быстро доводят до кипения, затем варят до готовности при слабом кипении 1—2 ч. В процессе варки снимают пену и жир. За 30—40 мин до готовности бульона в него добавляют петрушку (корень), подпеченные морковь и лук репчатый, соль. Готовый бульон процеживают. Сваренные тушки нарезают по 75 г на порцию.

Подготовленные помидоры нарезают на четвертинки и жарят на масле или маргарине.

В кипящий бульон кладут лапшу домашнюю и варят до готовности 10—15 мин. За 5 мин до окончания варки добавляют жареные помидоры.

При отпуске в суп кладут курицу и мелко нарезанную зелень петрушки.

#### 150. Хирмаса (суп из субпродуктов с лапшой домашней — бурятское национальное блюдо)

|                                | БРУТТО | НЕТТО              |
|--------------------------------|--------|--------------------|
| Рубцы                          | 96     | 91/50 <sup>1</sup> |
| Легкие                         | 75     | 69/50 <sup>1</sup> |
| Жир-сырец говяжий              | 25     | 25                 |
| <b>Масса готовых продуктов</b> | —      | 120                |
| Лапша домашняя № 703           | 40     | 40                 |
| <b>Масса отварной лапши</b>    | —      | 100                |
| Чеснок                         | 13     | 10                 |
| Вода                           | 450    | 450                |

**Выход** — 500

<sup>1</sup> В числителе указана масса продуктов нетто, в знаменателе — масса отварных продуктов.

Рубцы вымачивают 6—8 ч в холодной воде, периодически меняя воду, несколько раз ошпаривают, зачищают и промывают.

Легкие промывают от слизи и крови.

Подготовленные субпродукты, жир-сырец нарезают брусочками длиной 50—60 мм, заливают холодной водой и варят в течение 1—1,5 ч. За 15—10 мин до готовности кладут подготовленную домашнюю лапшу, соль, перец черный молотый. В конце варки кладут мелко рубленный чеснок.

|                                | I и II |       | III    |       |
|--------------------------------|--------|-------|--------|-------|
|                                | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>151. Суп-лапша домашняя</b> |        |       |        |       |
| Лапша домашняя № 703           | —      | 80    | —      | 80    |
| <b>Масса вареной лапши</b>     | —      | 200   | —      | 200   |
| Морковь                        | 50     | 40    | —      | —     |
| Петрушка (корень)              | 13     | 10    | —      | —     |
| Лук репчатый                   | 24     | 20    | 48     | 40    |
| Лук-порей                      | 26     | 20    | —      | —     |
| Кулинарный жир                 | 20     | 20    | 20     | 20    |
| Бульон или вода                | 900    | 900   | 950    | 950   |

**Выход** — 1000 — 1000

В кипящий бульон или воду кладут пассерованные морковь, лук и варят с момента закипания 5—8 мин, после чего добавляют подготовленную домашнюю лапшу (391) и варят до готовности.

|                               | I      |       | II     |       | III    |       |
|-------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                               | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>152. Суп-лапша грибная</b> |        |       |        |       |        |       |
| Грибы белые сушеные           | 26     | 26    | 16     | 16    | 6      | 6     |
| или грибы белые свежие        | 263    | 200   | 175    | 133   | 88     | 67    |

|                                       | I      |       | II     |       | III    |       |
|---------------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                                       | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| или шампиньоны свежие                 | 282    | 214   | 188    | 143   | 93     | 71    |
| Масса вареных сушеных грибов          | —      | 52    | —      | 32    | —      | 12    |
| Масса вареных свежих грибов           | —      | 150   | —      | 100   | —      | 50    |
| Лапша или вермишель                   | 80     | 80    | 80     | 80    | 80     | 80    |
| Морковь                               | 50     | 40    | 50     | 40    | 50     | 40    |
| Лук репчатый                          | 24     | 20    | 48     | 40    | 48     | 40    |
| Лук-порей                             | 26     | 20    | —      | —     | —      | —     |
| Петрушка (корень)                     | 13     | 10    | 13     | 10    | —      | —     |
| Кулинарный жир или масло растительное | 20     | 20    | 20     | 20    | 20     | 20    |
| Бульон или вода                       | 900    | 900   | 900    | 900   | 950    | 950   |
| <b>Выход</b>                          | —      | 1000  | —      | 1000  | —      | 1000  |

В кипящий бульон или воду кладут подготовленные грибы. За 10—15 мин до готовности супа добавляют пассерованные морковь и лук, затем лапшу или вермишель и варят до готовности.

Суп можно готовить с домашней лапшой (рец. № 703) и отпускать со сметаной.

|  | I и II |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>153. Суп с крупой</b>                         |        |       |        |       |
| Крупа: рисовая, перловая, манная                 | 80     | 80    | 80     | 80    |
| или овсяная, ячневая, пшеничная, пшено           | 100    | 100   | 100    | 100   |
| Морковь  | 50     | 40    | 50     | 40    |
| Петрушка (корень)                                | 13     | 10    | —      | —     |
| Лук репчатый                                     | 48     | 40    | 48     | 40    |
| Лук-порей  | 26     | 20    | —      | —     |
| Кулинарный жир или жир животный топлёный пищевой | 20     | 20    | 20     | 20    |
| Бульон или вода:                                 |        |       |        |       |
| для крупы манной                                 | 950    | 950   | 950    | 950   |
| для остальных круп                               | 1000   | 1000  | 1000   | 1000  |
| <b>Выход</b>                                     | —      | 1000  | —      | 1000  |

В кипящий бульон или воду закладывают подготовленную крупу (с. 61) за 15—15 мин до ее готовности добавляют пассерованные овощи.

При приготовлении супа с манной крупой в кипящий бульон или воду кладут пассерованные овощи, варят 5—10 мин, затем добавляют манную крупу и варят до готовности.

### 154. Суп-харчо (грузинское национальное блюдо)

|   | БРУТТО | НЕТТО |
|---|--------|-------|
| Крупа рисовая                                 | 70     | 70    |
| Лук репчатый                                  | 95     | 80    |
| Маргарин столовый                             | 40     | 40    |
| Томатное пюре                                 | 30     | 30    |
| Соус ткемали (острая ткемаливая подлива)      | 30     | 30    |
| Чеснок  | 8      | 6     |
| Кориандр (кинза), петрушка (зелень)           | 41     | 30    |
| Хмели-сунели (сушеная зелень)                 | 1      | 1     |
| Специи (перец черный, красный, лавровый лист) | —      | —     |
| Вода  | 1000   | 1000  |
| <b>Выход</b>                                  | —      | 1000  |

|   | I      |       | II     |       |
|---|--------|-------|--------|-------|
|   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Масса готовой говядины (грудинка) на порцию 500 г     | —      | 75    | —      | 50    |
| или масса готовой баранины (грудинка) на порцию 500 г | —      | 75    | —      | 50    |

Грудинку говядины нарезают на кусочки массой 25—30 г и варят. Лук репчатый мелко рубят и пассеруют с добавлением томатного пюре.

В кипящий бульон кладут предварительно замоченную крупу рисовую, пассерованные лук и томатное пюре и варят до готовности. За 5 мин до окончания варки суп заправляют соусом ткемали, толченым чесноком, хмели-сунели, перцем, солью и зеленью.

|  | БРУТТО | НЕТТО            |
|--|--------|------------------|
| <b>155. Шурпа в горшочке (дагестанское национальное блюдо)</b> |        |                  |
| Баранина (грудинка, лопаточная часть)                          | 164    | 117 <sup>1</sup> |
|  |        | 117+29           |
| Масса отварной баранины  | —      | 75 <sup>2</sup>  |
|  |        | 75+28            |
| Картофель  | 153    | 115              |
| Морковь  | 19     | 15               |
| Лук репчатый   | 24     | 20               |
| Томатное пюре  | 10     | 10               |
| или помидоры свежие  | 18     | 15               |
| Вода   | 350    | 350              |

**Выход** — 475

<sup>1</sup> В числите указана масса полуфабриката без костей, в знаменателе — масса полуфабриката и кости (содержание костей в полуфабрикате 20%).

<sup>2</sup> В числителе указана масса отварного мяса без кости, в знаменателе — масса отварного мяса и кости.

Баранину с костью нарезают на кусочки массой 25—30 г, кладут в горшочек, заливают холодной водой и варят до полуготовности. Затем добавляют картофель, морковь, нарезанные брусочками, мелко нашинкованный лук репчатый, томатное пюре или помидоры, нарезанные дольками, и варят до готовности. За 5—10 мин до окончания варки кладут соль и специи.

Отпускают шурпу в горшочке.

### 156. Суп «Хинкал» (суп с мясом и ракушками — дагестанское национальное блюдо)

|  | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--|----------|------------|
| Говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка) | 219      | 161        |
| или баранина (лопаточная часть, грудинка)                      | 218      | 156        |
| Масса отварного мяса   | —        | 100        |
| Хинкал:  |          |            |
| мука пшеничная   | 60       | 60         |
| в том числе мука на подпыл                                     | 2        | 2          |
| яйца   | 1/20 шт. | 2          |
| вода   | 30       | 30         |
| соль   | 1        | 1          |
| Масса теста  | —        | 90         |
| Масса отварного хинкала  | —        | 150        |
| Приправа:  |          |            |
| сметана  | 35       | 35         |
| чеснок   | 6,4      | 5          |
| соль   | 1        | 1          |
| вода   | 10       | 10         |
| Масса сметанно-чесночной приправы                              | —        | 50         |
| томатное пюре  | 25       | 25         |
| кулинарный жир   | 3        | 3          |
| чеснок   | 6,4      | 5          |
| соль   | 1        | 1          |
| вода   | 20       | 20         |
| Масса томатно-чесночной приправы                               | —        | 50         |
| Бульон   | 250      | 250        |
| <b>Выход</b>   | <b>—</b> | <b>550</b> |

Говядину, или баранину варят крупным куском, затем вынимают из бульона и нарезают поперек волокон по 1—2 куска на порцию.

Из просеянной муки, яиц, соли, воды замешивают пресное крутое тесто и выдерживают его в течение 30 мин.

Для хинкала готовое тесто делят на куски, раскатывают в пласт толщиной 1,5—2 мм и нарезают ромбиками 40×50 мм, два конца соединяют, придавая изделию форму ракушки.

В кипящий бульон кладут хинкал и варят при слабом кипении в течение 5—7 мин. Когда изделия всплывут, заправляют сметанно-чесночной, или томатно-чесночной приправой.

Для сметанно-чесночной приправы сметану смешивают с растертым с солью чесноком и разводят кипяченой охлажденной водой.

Для томатно-чесночной приправы томатное пюре пассеруют, охлаждают, соединяют с растертым с солью чесноком и разводят кипяченой охлажденной водой.

Отпускают хинкал вместе с бульоном и мясом.

### СОЛЯНКИ

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

В состав солянок входят соленые огурцы, лук репчатый, томатное пюре, каперсы, маслины или оливки. Соленые огурцы нарезают ломтиками или ромбиками. Огурцы с грубой кожицей и зрелыми семенами очищают от кожицы и семян. Огурцы с тонкой кожицей нарезают вместе с кожицей и семенами. Подготовленные огурцы припускают. Лук репчатый шинкуют и пассеруют с добавлением томатного пюре. Томатное пюре можно пассеровать отдельно. У оливок вынимают косточки, а маслины промывают. Лимон очищают от кожицы и нарезают кружочками.

Мясные продукты (мясо, окорок, почки, сердце, птицу и др.) варят и нарезают тонкими ломтиками.

Рыбу семейства осетровых (с кожей без хрящей или без кожи и хрящей) нарезают по 1—2 кусочка на порцию, ошпаривают в течение 1 мин, затем промывают.

Рыбу с костным скелетом разделяют на филе с кожей без костей, нарезают по 1—2 кусочка на порцию и припускают в бульоне.

Для солянок можно использовать филе, выпускаемое промышленностью (окунь морской, треска, зубатка пятнистая (пестрая) и т. д.).

В кипящий бульон закладывают пассерованные лук и томатное пюре, припущенные огурцы, каперсы (вместе с рассолом), подготовленные мясные или рыбные продукты, специи и варят 5—10 мин. При отпуске в солянку кладут маслины или оливки, кружочек лимона, в мясную солянку — сметану и посыпают рубленой зеленью петрушки. Солянки можно отпускать без лимона.

Для придания более острого вкуса в солянку в конце варки можно добавить процеженный огуречный рассол.

При изготовлении солянок вместо масла сливочного можно использовать масло топленое или маргарин столовый. При отсутствии маслин их можно заменить каперсами.

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>157. Солянка сборная мясная</b>                             |        |       |        |       |        |       |
| Телятина   | 95     | 63    | —      | —     | —      | —     |
| Говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка) | 110    | 81    | 110    | 81    | 88     | 65    |
| Окорок копчено-вареный или вареный (со шкурой и костями)       | 53     | 40    | 53     | 40    | —      | —     |
| Сосиски или сердельки  | 41     | 40    | 41     | 40    | 41     | 40    |
| Почки говяжьи  | 121    | 104   | 73     | 63    | —      | —     |
| Масса готовой телятины   | —      | 40    | —      | —     | —      | —     |
| Масса готовой говядины   | —      | 50    | —      | 50    | —      | 40    |
| Масса готового окорока   | —      | 40    | —      | 40    | —      | —     |
| Масса готовых сосисок или серделек                             | —      | 40    | —      | 40    | —      | 40    |
| Масса готовых почек  | —      | 50    | —      | 30    | —      | —     |
| Лук репчатый   | 119    | 100   | 107    | 90    | 107    | 90    |
| Огурцы соленые   | 100    | 60    | 100    | 60    | 100    | 60    |
| Каперсы  | 40     | 20    | 40     | 20    | 40     | 20    |



|                 | I      |       | II     |       | III    |       |
|-----------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                 | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Маслины         | 50     | 50    | 40     | 40    | —      | —     |
| Томатное пюре   | 50     | 50    | 40     | 40    | 20     | 20    |
| Масло сливочное | 24     | 24    | 20     | 20    | 16     | 16    |
| Бульон          | 750    | 750   | 800    | 800   | 900    | 900   |
| Лимон           | 16     | 10    | 13     | 8     | 10     | 6     |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

Сметана 60 60 50 50 20 20

Готовят и отпускают солянку, как указано выше. (с. 89).

**158. Солянка по-казански (солянка с черносливом)**

|   | БРУТТО | НЕТТО              |
|---|--------|--------------------|
| Копина <sup>1</sup> (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка) | 88     | 65/40 <sup>2</sup> |
| или говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка)        | 88     | 65/40 <sup>2</sup> |
| Баранина (лопаточная часть, грудинка)                                     | 88     | 63/40 <sup>2</sup> |
| Почки говяжьи   | 97     | 83/40 <sup>2</sup> |
| или язык говяжий  | 67     | 40 <sup>3</sup>    |
| Масса мясного набора  | —      | 120                |
| Лук репчатый  | 107    | 90                 |
| Огурцы соленые  | 117    | 70                 |
| Чернослив   | 53     | 80/60 <sup>4</sup> |
| Томатное пюре   | 40     | 40                 |
| Масло сливочное или маргарин  | 20     | 20                 |
| Вода  | 800    | 800                |
| Сметана   | —      | 50                 |

**Выход** — 1000

Масса мясного набора на порцию 500 г. — 60

<sup>1</sup> Нормы отходов и потерь при холодной и тепловой обработках определяются контрольными проработками.

<sup>2</sup> В числителе указана масса продуктов нетто, в знаменателе — масса отварных продуктов.

<sup>3</sup> Масса отварного языка.

<sup>4</sup> В числителе указана масса набухшего чернослива с косточкой, в знаменателе — масса набухшего чернослива без косточки.

Отварные мясо, почки или язык нарезают ломтиками. Лук репчатый нарезают полукольцами и пассеруют. Перебранный и промытый чернослив заливают горячей водой и оставляют в ней до полного набухания, затем удаляют косточки. Огурцы соленые очищают от кожицы и семян, нарезают соломкой и припускают. Томатное пюре пассеруют.

В кипящий бульон кладут подготовленный лук, томатное пюре, огурцы, чернослив, мясные продукты и варят 5—10 мин.

При отпуске в солянку кладут сметану. Можно отпускать с лимоном.

|                                 | I      |       | II     |       | III    |       |
|---------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                                 | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>159. Солянка рыбная</b>      |        |       |        |       |        |       |
| Стерлядь                        | 431    | 250   | 324    | 188   | —      | —     |
| или судак                       | 478    | 244   | 359    | 183   | 239    | 122   |
| или треска                      | —      | —     | —      | —     | 161    | 122   |
| или белуга                      | 489    | 247   | 368    | 185   | 244    | 123   |
| или окунь морской               | —      | —     | —      | —     | 174    | 122   |
| или осетр                       | 498    | 247   | 374    | 185   | 248    | 123   |
| или зубатка пятнистая (пестрая) | —      | —     | —      | —     | 185    | 120   |
| Головизна                       | 189    | 151   | 141    | 113   | 94     | 75    |
| Масса готовой рыбы              | —      | 200   | —      | 150   | —      | 100   |
| Масса готовой головизны         | —      | 80    | —      | 60    | —      | 40    |
| Лук репчатый                    | 119    | 100   | 107    | 90    | 107    | 90    |
| Огурцы соленые                  | 117    | 70    | 100    | 60    | 100    | 60    |
| Каперсы                         | 40     | 20    | 40     | 20    | 40     | 20    |
| Маслины                         | 50     | 50    | 40     | 40    | —      | —     |
| Томатное пюре                   | 50     | 50    | 40     | 40    | 20     | 20    |
| Масло сливочное                 | 24     | 24    | 20     | 20    | 16     | 16    |
| Бульон рыбный                   | 700    | 700   | 700    | 700   | 780    | 780   |
| Лимон                           | 16     | 10    | 13     | 8     | 10     | 6     |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

Рыбу с костным скелетом разделяют на филе с кожей без костей, а рыбу осетровых семейств — на филе с кожей без хрящей и нарезают на порционные куски.

Солянку рыбную по индивидуальному заказу готовят порционно. В кипящий бульон закладывают все подготовленные для солянки продукты (кроме оливок, маслин), куски рыбы и варят до готовности. В конце варки добавляют сваренную нарезанную головизну. При отпуске в солянку добавляют маслины, кружочек очищенного лимона и посыпают мелко нарезанной зеленью.

При массовом приготовлении солянок в кипящий бульон кладут пассерованные лук и томатное пюре, припущенные соленые огурцы, каперсы с рассолом, специи; солянку доводят до кипения и варят 5—10 мин. При отпуске в порционную посуду кладут припущенные до готовности куски рыбы, нарезанную головизну, наливают солянку, кладут маслины, кружочек лимона и посыпают мелко нарезанной зеленью.

**160. Солянка грибная**

|                              |     |     |     |     |     |    |
|------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| Грибы белые свежие           | 263 | 200 | 175 | 133 | 88  | 67 |
| или шампиньоны свежие        | 282 | 214 | 188 | 143 | 93  | 71 |
| или грибы белые сушеные      | 25  | 25  | 20  | 20  | 15  | 15 |
| Масса готовых свежих грибов  | —   | 150 | —   | 100 | —   | 50 |
| Масса готовых сушеных грибов | —   | 50  | —   | 40  | —   | 30 |
| Лук репчатый                 | 119 | 100 | 107 | 90  | 107 | 90 |
| Огурцы соленые               | 117 | 70  | 100 | 60  | 100 | 60 |
| Каперсы                      | 40  | 20  | 40  | 20  | 40  | 20 |

|                 | I      |       | II     |       | III    |       |
|-----------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                 | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Маслины         | 50     | 50    | 40     | 40    | —      | —     |
| Томатное пюре   | 50     | 50    | 40     | 40    | 20     | 20    |
| Масло сливочное | 24     | 24    | 20     | 20    | 16     | 16    |
| Грибной отвар   | 800    | 800   | 850    | 850   | 900    | 900   |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

Сметана 60 60 50 50 40 40

Солянку готовят обычным способом. Вареные свежие или сушеные грибы шинкуют и кладут в кипящий отвар одновременно с другими продуктами и специями.

## СУПЫ МОЛОЧНЫЕ

Молочные супы готовят на цельном молоке или на смеси молока и воды. Кроме натурального молока, для супов можно использовать молоко сгущенное стерилизованное без сахара, молоко коровье цельное сухое (табл. 26 «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд»).

Супы готовят с макаронными изделиями, крупами и овощами.

Молочные супы варят: с макаронными изделиями или овощами (в зависимости от вида) — 10—40 мин; с дроблеными крупами — 10—15 мин, с недроблеными крупами (рисовая, гречневая, перловая, пшено и др.) — 20—30 мин. Молочные супы с макаронными изделиями при длительной варке и хранении быстро густеют. Во избежание этого их следует готовить небольшими партиями с таким расчетом, чтобы реализовать их в течение 30—40 мин.

Готовый суп заправляют маслом сливочным или маргарином столовым.

|   | I      |       | II     |       | III    |       |
|---|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>161. Суп молочный с макаронными изделиями</b>                    |        |       |        |       |        |       |
| Молоко  | 800    | 800   | 700    | 700   | 500    | 500   |
| Вода  | 120    | 120   | 220    | 220   | 420    | 420   |
| Макаронны, лапша, лапша домашняя № 703, вермишель, фигурные изделия | 80     | 80    | 80     | 80    | 80     | 80    |
| Масло сливочное   | 12     | 12    | 10     | 10    | 8      | 8     |
| Сахар   | 10     | 10    | 10     | 10    | 6      | 6     |
| <b>Выход</b>  | —      | 1000  | —      | 1000  | —      | 1000  |

Макаронные изделия варят в воде до полуготовности (макаронны — 15—20 мин, лапшу — 10—12 мин, вермишель — 5—7 мин), воду сливают, а макаронные изделия закладывают в кипящую смесь молока и воды и, периодически помешивая, варят до готовности, кладут соль, сахар.

При отпуске заправляют маслом.

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>162. Суп молочный с крупой</b>                  |        |       |        |       |        |       |
| Молоко   | 800    | 800   | 700    | 700   | 500    | 500   |
| Вода   | 250    | 250   | 350    | 350   | 550    | 550   |
| Крупа рисовая                                      | 70     | 70    | 70     | 70    | 60     | 60    |
| или манная, кукурузная, хлопья овсяные «Геркулес», | 60     | 60    | 60     | 60    | 60     | 60    |
| или ячневая, гречневая, перловая, пшено            | 80     | 80    | 80     | 80    | 80     | 80    |
| Масло сливочное                                    | 12     | 12    | 10     | 10    | 8      | 8     |
| Сахар  | 10     | 10    | 10     | 10    | 10     | 10    |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

Рисовую, кукурузную, гречневую, ячневую, перловую крупы, пшено, хлопья овсяные «Геркулес» варят в подсоленной воде до полуготовности 10—15 мин. Затем добавляют горячее молоко, кладут соль, сахар и варят до готовности.

Кукурузную, перловую крупы можно варить в воде до готовности (соотношение воды и крупы 6:1), затем откидывают и закладывают в смесь молока и воды, доводят до кипения, кладут соль, сахар. При отпуске заправляют маслом.

Манную крупу предварительно просеивают, всыпают тонкой стружкой в кипящую смесь молока и воды, кладут соль, сахар и варят 5—7 мин до готовности. При отпуске заправляют маслом.

К супу можно подавать отдельно пшеничные или кукурузные хлопья по 25 г на порцию.

## 163. Суп молочный с овощами

|                                       |     |     |     |     |     |     |
|---------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Молоко                                | 500 | 500 | 500 | 500 | 500 | 500 |
| Вода                                  | 200 | 200 | 200 | 200 | 250 | 250 |
| Капуста цветная или белокочанная      | 192 | 100 | 154 | 80  | 115 | 60  |
| Репа                                  | 125 | 100 | 100 | 30  | 75  | 60  |
| Картофель                             | 40  | 30  | —   | —   | —   | —   |
| Морковь                               | 200 | 150 | 267 | 200 | 333 | 250 |
| Горошек зеленый консервированный      | 50  | 40  | 50  | 40  | 50  | 40  |
| Фасоль овощная (лопатка) свежая       | 154 | 100 | —   | —   | —   | —   |
| Масло сливочное или маргарин столовый | —   | —   | 111 | 100 | —   | —   |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

<sup>1</sup> 50% жира используется для пассерования овощей.

Морковь и репу нарезают ломтиками или дольками, картофель — кубиками или дольками, белокочанную капусту — шашками, цветную капусту разбирают на мелкие соцветия, стручки фасоли разрезают на 2—3 части. Репу, некоторые сорта белокочанной капусты и цветную капусту предварительно бланшируют для удаления горечи.

В кипящую воду кладут пассерованные морковь и репу; картофель, затем капусту, варят при слабом кипении до готовности.

За 5—10 мин до окончания варки кладут горошек зеленый или фасоль, предварительно отваренную, вливают горячее молоко, добавляют соль и доводят до кипения. При отпуске заправляют маслом.

### 164. Суп молочный с грибами

|                              | БРУТТО | НЕТТО |
|------------------------------|--------|-------|
| Грибы белые свежие           | 263    | 200   |
| или шампиньоны свежие        | 282    | 214   |
| Масса припущенных грибов     | —      | 150   |
| Лук репчатый                 | 30     | 25    |
| Масло сливочное или маргарин | 25     | 25    |
| Картофель                    | 400    | 300   |
| Молоко                       | 400    | 400   |
| Вода                         | 400    | 400   |

**Выход** — 1000

Подготовленные грибы нарезают дольками и припускают. Очищенный лук репчатый мелко нарезают и пассеруют на жире (5 г).

В кипящую воду кладут картофель, нарезанный дольками, доводят до кипения, добавляют пассерованный лук репчатый, припущенные грибы, молоко и варят до готовности. За 5—10 мин до окончания варки кладут соль.

При отпуске суп заправляют маслом или маргарином.

### 165. Суп молочный с клецками

|                           | I      |       | II     |       | III    |       |
|---------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                           | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Молоко                    | 800    | 800   | 700    | 700   | 500    | 500   |
| Вода                      | —      | —     | 100    | 100   | 300    | 300   |
| Клецки готовые рец. № 702 | —      | 260   | —      | 250   | —      | 240   |
| Масло сливочное           | 16     | 16    | 10     | 10    | 10     | 10    |
| Сахар                     | 10     | 10    | 10     | 10    | 10     | 10    |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

Готовые клецки кладут при отпуске в порционную посуду, заливают горячим кипяченым молоком или смесью молока и воды с солью и сахаром, заправляют маслом.

### СУПЫ-ПЮРЕ

Супы-пюре готовят из овощей, круп, бобовых, из птицы, печени, грибов и других продуктов. Супы-пюре готовят вегетарианскими, на костном бульоне, на отварах или бульонах, получаемых при варке или при припускании продуктов, входящих в рецептуру супов, а также на цельном молоке или смеси молока и воды.

Продукты, предназначенные для супов-пюре, подвергают варке, тушению или припусканию до полной готовности, затем протирают. Чтобы частицы протертых продуктов были равномерно распределены по всей массе и не оседали на дно

посуды, в супы-пюре (кроме супов из круп) добавляют белый соус, приготовленный из муки (пассерованной с жиром или без жира) и бульона или отвара овощей.

Для повышения пищевой ценности и улучшения вкусовых качеств супы, кроме «Супа-пюре из бобовых», заправляют сливочным маслом и горячим молоком или яично-молочной смесью (льезоном). Вместо молока и масла сливочного для заправки супов-пюре можно использовать сливки. Масло сливочное при приготовлении супов по II и III колонкам можно заменить маргарином столовым. Заправку вводят в готовые супы-пюре, после этого их не кипятят.

Для приготовления яично-молочной смеси яичные желтки размешивают, постепенно добавляют горячее молоко и проваривают при слабом нагреве на водяной бане до загустения, не доводя до кипения, затем процеживают.

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

Готовые супы-пюре хранят до отпуски на водяной бане или плите при температуре 80—85° С.

Часть входящих по рецептуре продуктов можно не протирать и вводить в суп при отпуске как гарнир (15—20 г на порцию).

Ко всем супам-пюре отдельно можно подать кукурузные или пшеничные хлопья (25 г на порцию), или пирожки (рец. №№ 687, 689) или гренки из пшеничного хлеба (рец. № 704, (20 г на порцию).

Наряду с традиционной технологией приготовления супов-пюре из круп рекомендуется также готовить их с предварительным размолом и завариванием крупы в бульоне или воде, минуя процесс протирания.

Можно применять крупяную муку промышленного изготовления.

### 166. Суп-крем из тыквы

|                              | БРУТТО | НЕТТО |
|------------------------------|--------|-------|
| Тыква                        | 571    | 400   |
| Молоко                       | 800    | 800   |
| Хлеб пшеничный               | 170    | 150   |
| Сливки                       | 50     | 50    |
| Масло сливочное или маргарин | 20     | 20    |

**Выход** — 1000

Очищенную от кожицы и семян тыкву нарезают ломтиками, заливают частью молока и припускают в закрытой посуде на слабом огне с добавлением соли. За 5—7 мин до готовности добавляют подсушенные гренки из пшеничного хлеба. Массу протирают, добавляют молоко, доводят до кипения и, сняв с огня, заправляют сливками и маслом сливочным или маргарином. 1/3 часть гренков можно не протирать, а класть в суп при отпуске.

### 167. Суп пюре из разных овощей

|                                  | I      |       | II     |       | III    |       |
|----------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                                  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Капуста свежая                   | 100    | 80    | 100    | 80    | 100    | 80    |
| Картофель                        | 120    | 90    | 120    | 90    | 120    | 90    |
| Репка                            | 80     | 60    | 80     | 60    | 80     | 60    |
| Морковь                          | 75     | 60    | 75     | 60    | 75     | 60    |
| Лук репчатый                     | 48     | 40    | 48     | 40    | 48     | 40    |
| Лук-порей                        | 26     | 20    | —      | —     | —      | —     |
| Горошек зеленый консервированный | 77     | 50    | 31     | 20    | —      | —     |

|                 | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
|-----------------|---------|-------|---------|-------|--------|-------|
| Мука пшеничная  | 20      | 20    | 20      | 20    | 20     | 20    |
| Масло сливочное | 30      | 30    | 20      | 20    | 20     | 20    |
| Молоко          | 200     | 200   | 150     | 150   | 150    | 150   |
| Яйца            | 2/5 шт. | 16    | 1/4 шт. | 10    | —      | —     |
| Бульон или вода | 750     | 750   | 750     | 750   | 750    | 750   |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

Лук шинкуют и пассеруют, остальные овощи нарезают и припускают, репу предварительно блажируют. За 5—10 мин до окончания припускания добавляют пассерованный лук, горошек зеленый, затем все протирают.

Протертые овощи соединяют с белым соусом, разводят бульоном и проваривают. Готовый суп заправляют льезоном или горячим молоком с маслом сливочным.

Часть горошка зеленого можно положить в целом виде в суп-пюре, довести до кипения и заправить.

Лук-порей нарезают соломкой, пассеруют и кладут при отпуске.

**168. Суп-пюре из кабачков или тыквы**

|                                  |         |     |         |     |     |     |
|----------------------------------|---------|-----|---------|-----|-----|-----|
| Кабачки                          | 388     | 260 | 388     | 260 | 388 | 260 |
| или тыква                        | 371     | 260 | 371     | 260 | 371 | 260 |
| Морковь                          | 25      | 20  | 25      | 20  | 25  | 20  |
| Петрушка (корень)                | 13      | 10  | —       | —   | —   | —   |
| Лук репчатый                     | 24      | 20  | 24      | 20  | 48  | 40  |
| Лук-порей                        | 53      | 40  | 53      | 40  | 53  | 40  |
| Фасоль овощная (лопатка) свежая  | 44      | 40  | —       | —   | —   | —   |
| Горошек зеленый консервированный | —       | —   | 62      | 40  | —   | —   |
| Мука пшеничная                   | 30      | 30  | 30      | 30  | 30  | 30  |
| Масло сливочное                  | 30      | 30  | 20      | 20  | 20  | 20  |
| Молоко                           | 200     | 200 | 150     | 150 | 150 | 150 |
| Яйца                             | 2/5 шт. | 16  | 1/4 шт. | 10  | —   | —   |
| Бульон или вода                  | 750     | 750 | 750     | 750 | 750 | 750 |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

Нарезанные кабачки или тыкву припускают. За 5—10 мин до окончания припускания добавляют пассерованные лук и морковь, горошек зеленый или фасоль, припускают до готовности, затем протирают. В остальном суп готовят и отпускают, как указано в рец. № 167.

Горошек зеленый или фасоль и пассерованный лук-порей можно не протирать, а положить в суп-пюре до его заправки, довести до кипения и заправить.

**169. Суп-пюре из зеленого горошка**

|                                  |     |     |     |     |     |     |
|----------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Горошек зеленый консервированный | 215 | 140 | 154 | 100 | 154 | 100 |
| или зеленый сушеный              | 40  | 40  | 40  | 40  | 40  | 40  |
| Морковь                          | 25  | 20  | 25  | 20  | 25  | 20  |
| Петрушка (корень)                | 13  | 10  | —   | —   | —   | —   |

|                 | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
|-----------------|---------|-------|---------|-------|--------|-------|
| Лук репчатый    | 71      | 60    | 71      | 60    | 71     | 60    |
| Мука пшеничная  | 40      | 40    | 40      | 40    | 40     | 40    |
| Масло сливочное | 30      | 30    | 20      | 20    | 20     | 20    |
| Молоко          | 200     | 200   | 150     | 150   | 150    | 150   |
| Яйца            | 2/5 шт. | 16    | 1/4 шт. | 10    | —      | —     |
| Бульон или вода | 750     | 750   | 750     | 750   | 800    | 800   |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

Для гарнира часть горошка зеленого кипятят в собственном отваре. Лук и морковь нарезают, пассеруют, припускают в небольшом количестве бульона до готовности вместе с остальным зеленым горошком, предусмотренным рецептурой, затем протирают. В остальном суп готовят и отпускают, как в рец. № 167

**170. Суп-пюре из птицы**

|                      |         |     |         |     |   |   |
|----------------------|---------|-----|---------|-----|---|---|
| Курица               | 290     | 200 | 218     | 150 | — | — |
| или индейка          | 272     | 200 | 204     | 150 | — | — |
| или бройлер-цыпленок | 278     | 200 | 209     | 150 | — | — |
| или утка             | 309     | 200 | 232     | 150 | — | — |
| Морковь              | 25      | 20  | 25      | 20  | — | — |
| Петрушка (корень)    | 27      | 20  | —       | —   | — | — |
| Лук репчатый         | 24      | 20  | 24      | 20  | — | — |
| Мука пшеничная       | 30      | 30  | 40      | 40  | — | — |
| Масло сливочное      | 40      | 40  | 40      | 40  | — | — |
| Молоко               | 200     | 200 | 150     | 150 | — | — |
| Яйца                 | 2/5 шт. | 16  | 1/4 шт. | 10  | — | — |
| Вода                 | 750     | 750 | 800     | 800 | — | — |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

Птицу варят, мякоть отделяют от костей. Для гарнира филе птицы нарезают соломкой, заливают небольшим количеством бульона, кипятят. Остальную мякоть пропускают через мясорубку с частой решеткой и протирают. В остальном суп варят обычным способом. Готовый суп заправляют льезоном. При отпуске в порционную посуду кладут филе птицы, нарезанное соломкой, отдельно поддают гренки (рец. № 704).

**171. Суп-пюре из печени**

|   |     |     |     |     |   |   |
|---|-----|-----|-----|-----|---|---|
| Печень говяжья                                    | 181 | 150 | 120 | 100 | — | — |
| или телячья, баранья, свиная                      | 170 | 150 | 114 | 100 | — | — |
| или куриная, или индейки, или утиная, или гусиная | —   | 150 | —   | 100 | — | — |
| Морковь   | 50  | 40  | 50  | 40  | — | — |
| Петрушка (корень)                                 | 27  | 20  | 27  | 20  | — | — |
| Лук репчатый                                      | 48  | 40  | 48  | 40  | — | — |
| Мука пшеничная                                    | 40  | 40  | 40  | 40  | — | — |

|                 | I       |       | II      |       | III    |       |
|-----------------|---------|-------|---------|-------|--------|-------|
|                 | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Масло сливочное | 40      | 40    | 40      | 40    | —      | —     |
| Молоко          | 200     | 200   | 150     | 150   | —      | —     |
| Яйца            | 2/5 шт. | 16    | 1/4 шт. | 10    | —      | —     |
| Бульон или вода | 750     | 750   | 800     | 800   | —      | —     |
| <b>Выход</b>    | —       | 1000  | —       | 1000  | —      | —     |

Печень, нарезанную кусочками, слегка поджаривают вместе с морковью и луком, тушат до готовности в небольшом количестве бульона, затем протирают. В остальном суп готовят и отпускают, как в рец. № 167.

### СУПЫ ПРОЗРАЧНЫЕ

Прозрачные супы состоят из прозрачных бульонов и гарниров, которые готовят отдельно.

Бульоны для прозрачных супов получают в результате осветления и насыщения экстрактивными веществами бульонов из пищевых костей, птицы, дичи и рыбы. Для осветления используют мясо, кости птицы и дичи, белок яйца. Наряду с обычным способом осветления прозрачных бульонов можно рекомендовать осветление оттяжкой, приготовленной из смеси моркови с яичными белками.

Для осветления 1000 г бульона необходимо взять моркови 100 г (массой нетто) и 1/2 шт. яйца. Очищенную морковь натирают, добавляют слегка взбитые белки яиц. Смесь тщательно перемешивают.

В охлажденный до 70° С бульон вводят приготовленную оттяжку, перемешивают, добавляют подпеченные морковь и лук, накрывают котел крышкой и доводят бульон до кипения. После закипания с поверхности бульона снимают жир и пену и варят бульон при слабом кипении в течение 30 мин. После окончания варки бульон настаивают 30 мин, снимают жир с поверхности, после чего бульон процеживают.

В качестве гарниров к прозрачным бульонам используют различные овощи, изделия из мяса, птицы, рыбы, яиц, крупы, а также гренки, пирожки, кулебяки, расстегаи и др.

При отпуске в порционную посуду кладут гарнир и наливают бульон. В бульонных чашках отпускают только прозрачный бульон. Пирожки, кулебяки, расстегаи, гренки пшеничные отпускают отдельно на пирожковой тарелке. Выход бульона дан в рецептурах на 1000 г, гарниры — на порцию. Рекомендуемая порция бульона — 300 и 400 г.

#### 172. Бульон мясной прозрачный

|  |         |      |         |      |         |      |
|--|---------|------|---------|------|---------|------|
| Кости пищевые (говяжья, кроме позвоночных) | 500     | 500  | 375     | 375  | 250     | 250  |
| Говядина (котлетное мясо) для оттяжки      | 190     | 140  | 149     | 110  | 113     | 83   |
| Яйца для оттяжки                           | 2/5 шт. | 16   | 1/3 шт. | 13   | 1/4 шт. | 10   |
| Морковь                                    | 16      | 13   | 13      | 10   | 10      | 8    |
| Петрушка (корень) или сельдерей (корень)   | 13      | 10   | 11      | 8    | 7       | 5    |
| Лук репчатый                               | 15      | 10   | 12      | 8    | 7       | 5    |
| Вода                                       | 1400    | 1400 | 1400    | 1400 | 1400    | 1400 |
| <b>Выход</b>                               | —       | 1000 | —       | 1000 | —       | 1000 |

Из костей готовят бульон, как указано на с. 59. Для приготовления оттяжки мясо пропускают через мясорубку, заливают холодной водой (1,5—2 л воды на 1 кг мяса), добавляют соль и настаивают на холоде в течение 1—2 ч. Можно добавить пищевой лед вместо части воды. Перед окончанием настаивания в смесь добавляют слегка взбитые белки и перемешивают оттяжку.

Для придания мясному прозрачному бульону свойственного ему коричневого оттенка и аромата морковь, лук и белые корни подпекают до образования светло-коричневой корочки, не допуская подгорания. Сваренный бульон охлаждают до 50—60° С, частью его разводят оттяжку, вводят ее в бульон и осторожно размешивают, добавляют подпеченные лук и коренья. Бульон с оттяжкой нагревают и проваривают при слабом кипении 1—1,5 ч до тех пор, пока оттяжка не осядет на дно. При этом бульон не только осветляется, но и обогащается из оттяжки растворимыми питательными веществами. По окончании варки с бульона снимают жир, осторожно процеживают и снова доводят до кипения. Хранят на мармите не более 2 ч.

|   | I       |       | II      |       | III    |       |
|---|---------|-------|---------|-------|--------|-------|
|   | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>173. Бульон из кур или индеек прозрачный</b> |         |       |         |       |        |       |
| Курица  | 390     | 269   | 260     | 179   | —      | —     |
| или индейка                                     | 352     | 259   | 234     | 172   | —      | —     |
| Масса вареной птицы <sup>1</sup>                | —       | 188   | —       | 125   | —      | —     |
| или кости кур, индейки                          | 750     | 750   | 625     | 625   | —      | —     |
| Яйца для оттяжки                                | 2/5 шт. | 16    | 1/3 шт. | 13    | —      | —     |
| Морковь   | 16      | 13    | 13      | 10    | —      | —     |
| Петрушка (корень) или сельдерей (корень)        | 13      | 10    | 11      | 8     | —      | —     |
| или сельдерей (корень)                          | 15      | 10    | 12      | 8     | —      | —     |
| Лук репчатый                                    | 12      | 10    | 10      | 8     | —      | —     |
| Вода  | 1300    | 1300  | 1300    | 1300  | —      | —     |
| <b>Выход</b>                                    | —       | 1000  | —       | 1000  | —      | —     |

<sup>1</sup> С учетом потерь на порционирование.

Варят бульон при слабом нагреве, удаляя пену и жир. За 40—60 мин до готовности бульона в него добавляют подпеченные овощи. Готовый бульон процеживают, доводят до кипения и хранят на мармите.

Для осветления бульона готовят оттяжку. Для приготовления оттяжки расходуют дополнительно кости птицы по 200 г на 1000 г бульона. Измельченные кости кур или индеек заливают холодной водой (1—1,5 г на 1 кг костей), добавляют соль и выдерживают 1—2 ч на холоде при температуре 5—7° С, затем добавляют слегка взбитый яичный белок. Бульон охлаждают до 50—60° С, вводят оттяжку, хорошо перемешивают и варят при слабом кипении 1—1,5 ч, затем процеживают.

Бульон из кур или индеек отпускают с кусочком вареной курицы или индейки.

#### 174. Лэпсытепх (бульон с жареными орешками из муки и зажаркой — адыгейское национальное блюдо)

|                |    |     |
|----------------|----|-----|
| Бульон № 172   | —  | 950 |
| Орешки         | —  | —   |
| мука пшеничная | 90 | 90  |
| <b>БРУТТО</b>  |    |     |
| <b>НЕТТО</b>   |    |     |

|                              | БРУТТО | НЕТТО <sup>1</sup> |
|------------------------------|--------|--------------------|
| в том числе мука на подпыл   | 5      | 5                  |
| яйца                         | 1 шт.  | 40                 |
| соль                         | 3      | 3                  |
| вода                         | 20     | 20                 |
| Масса теста                  | —      | 150                |
| масло растительное           | 17     | 17                 |
| Масса жареных орешков        | —      | 150                |
| Зажарка:                     |        |                    |
| лук репчатый                 | 48     | 40/20 <sup>1</sup> |
| масло сливочное или маргарин | 50     | 50                 |
| перец красный молотый        | 1      | 1                  |
| Масса готовой за жарки       | —      | 65                 |

**Выход** — 1000

Масса жареных мучных орешков на порцию супа 500 г — 75

<sup>1</sup> В числителе указана масса лука репчатого нетто, в знаменател — масса лука пассерованного.

Для орешков из просеянной муки, яиц, воды и соли замешивают крутое пресное тесто. Готовое тесто раскатывают в виде жгута и нарезают на кусочки массой 15 г и длиной 25—30 мм, придавая им форму грецкого ореха, оставляют на 10—15 мин для расстойки и жарят во фритюре.

К бульону мясному прозрачному отдельно подают жареные орешки с за жаркой или их можно положить в бульон.

Для за жарки репчатый лук нарезают мелкими кубиками, пассеруют на жи ре, затем добавляют перец красный молотый и перемешивают.

### ГАРНИРЫ, ПИРОЖКИ, ГРЕНКИ К БУЛЬОНАМ

Приведенные ниже гарниры даны из расчета на порцию бульона массой 400 г. При уменьшении порции бульона норма гарнира может быть уменьшена (соответственно массе порции бульона).

Таблица 3

| № п/п | Наименование гарниров            | На порцию (масса г) |       |     |
|-------|----------------------------------|---------------------|-------|-----|
|       |                                  | I                   | II    | III |
| 1.    | Пирожки №№ 687, 689              | 75                  | 75    | 75  |
| 2.    | Гренки из пшеничного хлеба № 704 | 20                  | 20    | 20  |
| 3.    | Гренки с сыром № 705             | 55                  | 45    | 40  |
| 4.    | Гренки острые № 706              | 65                  | 60    | —   |
| 5.    | Хлопья кукурузные или пшеничные  | 25                  | 25    | 25  |
| 6.    | Расстегаи №№ 696, 697, 698       | 1 шт.               | 1 шт. | —   |
| 7.    | Профитроли № 707                 | 21                  | —     | —   |
| 8.    | Пельмени №№ 661                  | 175                 | 150   | 100 |
| 9.    | Клецки мучные № 702              | 130                 | 125   | 120 |
| 10.   | Яйцо                             | 40                  | —     | —   |
| 11.   | Фрикадельки мясные № 114         | 100                 | 75    | 50  |
| 12.   | Фрикадельки рыбные № 141         | 100                 | 75    | 50  |

|                     | I       |       | II      |       | III    |       |
|---------------------|---------|-------|---------|-------|--------|-------|
|                     | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| 175. Рис запеченный |         |       |         |       |        |       |
| Крупа рисовая       | 40      | 40    | 40      | 40    | —      | —     |
| Масло сливочное     | 15      | 15    | 12      | 12    | —      | —     |
| Яйца                | 1/4 шт. | 10    | 1/5 шт. | 8     | —      | —     |
| Томатное пюре       | 5       | 5     | 5       | 5     | —      | —     |
| Сыр                 | 16,5    | 15    | 11      | 10    | —      | —     |

**Выход** — 125 — 120 — —

Крупу рисовую припускают (соотношение крупы и воды 1:2) с маслом и томатным пюре, охлаждают, добавляют сырые яйца, половину нормы тертого сыра, перемешивают, выкладывают на противень или в порционные формы, смазанные маслом, посыпают оставшимся сыром, сбрызгивают маслом и запекают. Запеченный рис кладут в бульон при отпуске или подают отдельно.

### 176. Овощи

|                      |    |    |    |    |    |    |
|----------------------|----|----|----|----|----|----|
| Морковь              | 75 | 60 | 75 | 60 | 75 | 60 |
| Репа                 | —  | —  | 27 | 20 | 27 | 20 |
| или брюква           | —  | —  | 26 | 20 | 26 | 20 |
| Петрушка (корень)    | 27 | 20 | 27 | 20 | 7  | 5  |
| Сельдерей (корень)   | 7  | 5  | —  | —  | —  | —  |
| Капуста белокочанная | —  | —  | —  | —  | 38 | 30 |
| Лук-порей            | 39 | 30 | —  | —  | —  | —  |
| Шпинат               | 14 | 10 | 20 | 15 | —  | —  |
| или салат            | 14 | 10 | 21 | 15 | —  | —  |
| Масло сливочное      | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |

**Выход** — 100 — 100 — 100

Капусту мелко шинкуют, ошпаривают кипятком. Остальные овощи нарезают соломкой, слегка пассеруют на масле. Затем капусту и овощи соединяют, заливают бульоном (10—15% от массы овощей) и доводят до готовности. За 5—6 мин до окончания варки добавляют нарезанные листья шпината или салата.

Отпускают, как в рец. № 175.

### 177. Омлет натуральный

|                 |         |    |         |    |   |   |
|-----------------|---------|----|---------|----|---|---|
| Яйца            | 3/4 шт. | 30 | 1/2 шт. | 20 | — | — |
| Молоко          | 30      | 30 | 25      | 25 | — | — |
| Масло сливочное | 1       | 1  | 1       | 1  | — | — |
| Соль            | 1       | 1  | 1       | 1  | — | — |

**Выход** — 55 — 40 — —

Яйца, молоко, соль хорошо перемешивают и процеживают, затем разливают в формы или противни, смазанные маслом сливочным, и варят на водяной бане при температуре не выше 85° С.

I II III  
БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО

### 178. Рыбный бульон (уха) с фрикадельками

|   |           |      |           |      |       |      |
|---|-----------|------|-----------|------|-------|------|
| Рыба-мелочь (ерши, окуни) или рыбные пищевые отходы | 500       | —    | 333       | —    | 250   | —    |
| Яйца для оттажки                                    | 1 1/2 шт. | 60   | 1 1/4 шт. | 50   | 1 шт. | 40   |
| Петрушка (корень)                                   | 13        | 10   | 11        | 8    | 7     | 5    |
| Лук репчатый  | 45        | 38   | 30        | 25   | 24    | 20   |
| Вода  | 1300      | 1300 | 1300      | 1300 | 1300  | 1300 |

|  |   |      |   |      |   |      |
|--|---|------|---|------|---|------|
| <b>Выход</b>                             | — | 1000 | — | 1000 | — | 1000 |
| Фрикадельки рыбные № 141 на порцию 400 г | — | 100  | — | 75   | — | 50   |

Рыбу-мелочь, не очищая от чешуи, потрошат и удаляют жабры. Подготовленную рыбу-мелочь или рыбные пищевые отходы заливают холодной водой, после закипания снимают пену, добавляют петрушку и лук и варят 40—50 минут при слабом кипении. Готовый бульон процеживают и осветляют яичными белками, для чего в рыбный бульон, охлажденный до температуры 50—60° С, вводят яичные белки, тщательно смешанные с 5-кратным количеством холодного бульона, соль, размешивают и варят при слабом кипении 20—30 мин. Готовый бульон процеживают. Фрикадельки припускают отдельно и кладут в бульон при отпуске.

### 179. Уха с расстегаями

|                             |      |      |      |      |   |   |
|-----------------------------|------|------|------|------|---|---|
| Лимон                       | 22   | 20   | 14   | 13   | — | — |
| Петрушка (зелень) или укроп | 11   | 8    | 11   | 8    | — | — |
| Рыбный бульон (уха) № 178   | 1000 | 1000 | 1000 | 1000 | — | — |

|                                 |   |      |   |      |   |   |
|---------------------------------|---|------|---|------|---|---|
| <b>Выход</b>                    | — | 1000 | — | 1000 | — | — |
| Расстеган № 696 на порцию 400 г | — | 100  | — | 100  | — | — |

Уху приготавливают как в рецептуре № 178. Лимон и мелко нарезанную зелень подают к ухе отдельно, расстеган по 1—2 шт. на порцию. Уху можно подавать без лимона и зелени.

### 180. Уха ростовская

|                                 |     |     |     |     |   |   |
|---------------------------------|-----|-----|-----|-----|---|---|
| Судак                           | 455 | 250 | 342 | 188 | — | — |
| Масса вареной рыбы <sup>1</sup> | —   | 200 | —   | 150 | — | — |
| Кости рыбные                    | 200 | 200 | 200 | 200 | — | — |
| Картофель                       | 400 | 300 | 400 | 300 | — | — |

I II III  
БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО

|                             |      |      |      |      |   |   |
|-----------------------------|------|------|------|------|---|---|
| Петрушка (корень)           | 53   | 40   | 53   | 40   | — | — |
| Лук репчатый                | 60   | 50   | 60   | 50   | — | — |
| Помидоры свежие             | 200  | 170  | 200  | 170  | — | — |
| Масло сливочное             | 30   | 30   | 20   | 20   | — | — |
| Петрушка (зелень) или укроп | 5    | 4    | 5    | 4    | — | — |
| Вода                        | 1100 | 1100 | 1100 | 1100 | — | — |

|   |   |      |   |      |   |   |
|---|---|------|---|------|---|---|
| <b>Выход</b>                                    | — | 1000 | — | 1000 | — | — |
| <sup>1</sup> Масса вареной рыбы на порцию 500 г | — | 100  | — | 75   | — | — |

Из костей рыбных варят бульон и процеживают. В кипящий бульон закладывают картофель и овощи, нарезанные дольками. За 10—15 мин до окончания варки кладут филе судака (с кожей и реберными костями) 1—2 куса на порцию, затем помидоры, нарезанные дольками, и специи. По окончании варки в уху кладут масло сливочное. Уху можно приготовить и без масла.

### 181. Уха рыбацкая

|                             |      |                      |      |                      |      |                    |
|-----------------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|--------------------|
| Рыба-мелочь (ерши, окуни)   | 200  | —                    | 200  | —                    | 200  | —                  |
| Судак                       | 342  | 188/150 <sup>1</sup> | 227  | 125/100 <sup>1</sup> | 115  | 63/50 <sup>1</sup> |
| Налим (речной и озерный)    | 426  | 183/150 <sup>1</sup> | 284  | 122/100 <sup>1</sup> | 142  | 61/50 <sup>1</sup> |
| Картофель                   | 400  | 300                  | 400  | 300                  | 400  | 300                |
| Лук репчатый                | 60   | 50                   | 60   | 50                   | 60   | 50                 |
| Петрушка (корень)           | 13   | 10                   | 13   | 10                   | 13   | 10                 |
| Масло сливочное             | 20   | 20                   | 16   | 16                   | 10   | 10                 |
| Петрушка (зелень) или укроп | 5    | 4                    | 5    | 4                    | 5    | 4                  |
| Вода                        | 1100 | 1000                 | 1100 | 1100                 | 1100 | 1100               |

|              |   |      |   |      |   |      |
|--------------|---|------|---|------|---|------|
| <b>Выход</b> | — | 1000 | — | 1000 | — | 1000 |
|--------------|---|------|---|------|---|------|

<sup>1</sup> Масса вареной рыбы.

Из рыбы-мелочи варят бульон и процеживают. В кипящий бульон закладывают картофель целыми клубнями, лук головками, петрушку, нарезанную тонкими кружочками, и варят. За 15 мин до готовности ухи кладут подготовленные порции рыбы (филе судака с кожей и реберными костями и филе налима без кожи с реберными костями). По окончании варки в уху кладут масло сливочное. Мелко нарезанную зелень подают к ухе отдельно.

При массовом приготовлении ухи рыбацкой рыбу варят отдельно и кладут при отпуске.

Рыбацкую уху можно приготовить и без масла. Ее можно готовить из одного судака или налима, или из сома, щуки, кеты, сазана, соответственно увеличив закладку рыбы.

БРУТТО НЕТТО

### 182. Уха с перловой крупой

|                              |   |     |   |                      |   |   |
|------------------------------|---|-----|---|----------------------|---|---|
| Рыба-мелочь (1 группы)       | — | 333 | — | 250                  | — | — |
| Судак                        | — | 192 | — | 125/100 <sup>1</sup> | — | — |
| или налим (речной и озерный) | — | 244 | — | 122/100 <sup>1</sup> | — | — |

## ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

БРУТТО                      НЕТТО

|                |     |     |
|----------------|-----|-----|
| Лук репчатый   | 95  | 80  |
| Картофель      | 267 | 200 |
| Крупа перловая | 30  | 30  |
| Вода           | 850 | 850 |

**Выход** — 1100

Масса вареной рыбы на порцию ухи 500 г 50 г

<sup>1</sup> В числителе указана масса рыбы нетто, в знаменателе — масса отварной рыбы.

Обработанную непластованную рыбу нарезают на порционные куски. Из голов рыб и рыбной мелочи варят бульон, процеживают. В кипящий бульон кладут целиком головки мелкого репчатого лука, подготовленную крупу перловую (сваренную до полуготовности), картофель, нарезанный дольками, куски рыбы и варят. За 5—10 мин до окончания варки добавляют соль, специи и варят до готовности.

При отпуске уху посыпают рубленой зеленью петрушки (2—3 г нетто на порцию).

### 183. Уха ладожская с кнелями и расстегаями

|                                   |         |                  |
|-----------------------------------|---------|------------------|
| Рыба-мелочь (I группы)            | 267     | 200 <sup>1</sup> |
| Петрушка (корень)                 | 11      | 8                |
| Лук репчатый                      | 12      | 10               |
| Вода                              | 400     | 400              |
| Яйца для оттяжки                  | 1/8 шт. | 5                |
| Масса рыбного бульона для кнелей: | —       | 300              |
| судак                             | 95      | 45 <sup>2</sup>  |
| яйца (белки)                      | 1/10    | 4                |
| масло сливочное                   | 3       | 3                |
| томатное пюре                     | 3       | 3                |
| молоко                            | 7       | 7                |
| Масса припущенных кнелей          | —       | 50               |

**Выход** — 350

Расстегай (рецептура № 696) 50

<sup>1</sup> Норма закладки указана на рыбу-мелочь ( группы) целую с головой.

<sup>2</sup> Норма закладки дана на судак неразделанный крупный.

Рыбу-мелочь, не очищая от чешуи, потрошат и удаляют жабры. Подготовленную рыбную мелочь и рыбные пищевые отходы заливают холодной водой, после закипания снимают пену, добавляют петрушку, лук репчатый и варят 40—50 мин при слабом кипении. В конце варки кладут соль и специи. Готовый бульон процеживают, осветляют яичными белками и вновь процеживают.

Для кнелей судак разделяют на филе без кожи и костей, пропускают два раза через мясорубку, добавляют размягченное масло сливочное и хорошо взбивают, соединяют с молоком, добавляют соль, специи и тщательно перемешивают до пышной однородной массы. Затем в массу вводят взбитые яичные белки. В половину кнельной массы добавляют томатное пюре. Из кондитерского мешочка отсаживают кнели двух цветов, заливают рыбным бульоном и припускают.

Подают уху в бульонных чашках с кнелями, отдельно подают расстегай.

В группу холодных супов включены супы, приготавливаемые из овощей и других продуктов на хлебном квасе, овощных отварах, кефире. В эту группу входят окрошки, борщи холодные, свекольник, ботвинья, щи зеленые.

Картофель, коренья, мясные и другие продукты для этих супов варят, нарезают мелкими кубиками или соломкой. Лук зеленый шинкуют. Для некоторых холодных супов часть лука (1/4 от нормы) растирают деревянным пестиком с небольшим количеством соли до появления сока. У огурцов с грубой кожей и крупными семенами предварительно очищают кожу и удаляют семена. Огурцы с тонкой кожей и мелкими семенами не очищают. При использовании неочищенных огурцов (с кожей и семенами) норма вложения их массой брутто соответственно уменьшается. Белки яиц, сваренных вкрутую, мелко нарезают, а желтки растирают с частью сметаны (в соответствии с рецептурой), горчицей, солью, сахаром и разводят квасом или квасом со свекольным отваром. В приготовленную смесь добавляют растертый с солью лук, нарезанные продукты и все перемешивают. Остальную часть сметаны и яиц кладут в порционную посуду при отпуске. При массовом приготовлении окрошки на квасе нарезанные продукты смешивают и хранят в холодильнике. Перед отпуском подготовленные продукты (смесь) кладут в порционную посуду, заливают заправленным квасом и добавляют оставшуюся часть яиц и сметаны.

Окрошки, борщи, свекольник и другие холодные овощные супы посыпают мелко нарезанными укропом — 4 г нетто на порцию (500 г). Норма соли — 3 г на порцию (500 г).

Для окрошек, приготавливаемых на кефире, используют только бутылочный пастеризованный кефир.

Холодные супы хранят в холодильнике. Отпускают при температуре не выше 14° С.

Хлебный квас может поступать в предприятия общественного питания от промышленности (ОСТ 18—118—73) и может приготавливаться в самом предприятии<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Изготовление кваса допускается в предприятиях общественного питания, при условии наличия необходимого оборудования и разрешения местного учреждения санитарно-эпидемиологической службы в каждом отдельном случае.

БРУТТО                      НЕТТО

### 184. Хлебный квас

|                            |        |        |
|----------------------------|--------|--------|
| Сухари ржаные              | 4000   | 4000   |
| или сухой хлебный квас     | 3500   | 3500   |
| Сахар                      | 3000   | 3000   |
| Дрожжи (прессованные)      | 150    | 150    |
| Мята кудрявая <sup>1</sup> | 150    | 150    |
| Вода                       | 120000 | 120000 |

**Выход** — 100 л

<sup>1</sup> Можно готовить без мяты.

Хорошо поджаренные сухари измельчают до величины частиц 5—6 мм и засыпают тонкой струей при непрерывном помешивании в воду, предварительно кипяченую и охлажденную до 80° С. На 4 кг сухарей берут 70 л воды. Засыпанные в воду сухари оставляют на 1—1,5 ч для наставания в теплом месте, периодически их перемешивая. Полученное сусло настаивают, а сухари снова заливают водой (50 л) и вторично настаивают 1—1,5 ч, затем сусло сливают.



В сусло, полученное в результате первого и второго настаивания, добавляют сахар, мяту кудрявую, дрожжи, разведенные небольшим количеством сусла. Температура сусла при введении дрожжей должна быть доведена до 23—25° С и поддерживаться в течение всего процесса брожения — 8—12 ч. После брожения квас процеживают и охлаждают. Технология приготовления кваса из сухого хлебного кваса аналогична.

|  | I      |       | II     |       | III     |                  |
|--|--------|-------|--------|-------|---------|------------------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО  | НЕТТО            |
| <b>185. Окрошка мясная</b>                                     |        |       |        |       |         |                  |
| Говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка) | 329    | 242   | 219    | 161   | 110     | 81               |
| Масса готового мяса  | —      | 150   | —      | 100   | —       | 50               |
| Квас хлебный   | 600    | 600   | 700    | 700   | 680     | 680              |
| Лук зеленый  | 63     | 50    | 75     | 60    | 100     | 80               |
| Огурцы свежие  | 125    | 100   | 150    | 120   | 75      | 60               |
| Картофель  | —      | —     | —      | —     | 137     | 100 <sup>1</sup> |
| Сметана  | 20     | 20    | 10     | 10    | 10      | 10               |
| Яйца   | 2 шт.  | 80    | 1 шт.  | 40    | 1/2 шт. | 20               |
| Сахар  | 10     | 10    | 10     | 10    | 10      | 10               |
| Горчица готовая  | 4      | 4     | 4      | 4     | 4       | 4                |
| <b>Выход</b>   | —      | 1000  | —      | 1000  | —       | 1000             |
| Сметана  | 40     | 40    | 30     | 30    | 20      | 20               |

<sup>1</sup> Масса вареного очищенного картофеля.

Приготавливают и отпускают окрошку, как указано на с. 105. Вместо говядины можно употреблять нежирную свинину, баранину, соответственно изменив нормы закладки. Мясную окрошку по III колонке можно готовить без яиц. В этом случае норма вложения вареного мяса увеличивается на 20 г нетто на 1000 г окрошки.

#### 186. Окрошка сборная мясная

|  |     |      |     |      |    |      |
|--|-----|------|-----|------|----|------|
| Говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка) | 110 | 81   | 132 | 97   | 88 | 65   |
| Окорок копчено-вареный (со шкурой и костями)                   | 79  | 60   | 53  | 40   | 53 | 40   |
| Язык говяжий   | 67  | 67   | —   | —    | —  | —    |
| Масса готовой говядины   | —   | 50   | —   | 60   | —  | 40   |
| Масса готового окорока   | —   | 60   | —   | 40   | —  | 40   |
| Масса готового языка   | —   | 40   | —   | —    | —  | —    |
| Остальные продукты, как в рец. № 185, кроме говядины           |     |      |     |      |    |      |
| <b>Выход</b>   | —   | 1000 | —   | 1000 | —  | 1000 |

Приготавливают и отпускают окрошку, как указано на с. 105.

I II III  
БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО

#### 187. Окрошка овощная

|                    |       |                  |       |                  |         |                  |
|--------------------|-------|------------------|-------|------------------|---------|------------------|
| Квас хлебный       | 600   | 600              | 650   | 650              | 670     | 670              |
| Картофель          | 137   | 100 <sup>1</sup> | 137   | 100 <sup>1</sup> | 206     | 150 <sup>1</sup> |
| Морковь            | 50    | 40 <sup>1</sup>  | 50    | 40 <sup>1</sup>  | —       | —                |
| Репа               | 29    | 20 <sup>1</sup>  | —     | —                | —       | —                |
| Лук зеленый        | 75    | 60               | 75    | 60               | 75      | 60               |
| Редис <sup>2</sup> | —     | —                | 63    | 40               | —       | —                |
| Огурцы свежие      | 163   | 130              | 163   | 130              | 163     | 130              |
| Сметана            | 20    | 20               | 20    | 20               | 10      | 10               |
| Яйца               | 2 шт. | 80               | 1 шт. | 40               | 1/2 шт. | 20               |
| Сахар              | 10    | 10               | 10    | 10               | 10      | 10               |
| Горчица            | 4     | 4                | 4     | 4                | 4       | 4                |
| <b>Выход</b>       | —     | 1000             | —     | 1000             | —       | 1000             |
| Сметана            | 40    | 40               | 40    | 40               | 20      | 20               |

<sup>1</sup> Масса вареных очищенных картофеля, моркови, репы.

<sup>2</sup> Редис красный с ботвой.

Подготовленные овощи нарезают кубиками или короткой соломкой. Окрошку готовят и отпускают, как указано на с. 105.

#### 188. Суп из свекольной ботвы и щавеля

|                                    | БРУТТО | НЕТТО                |
|------------------------------------|--------|----------------------|
| Свекольная ботва <sup>1</sup>      | —      | 260/130 <sup>2</sup> |
| Щавель                             | 92     | 70/35 <sup>2</sup>   |
| Лук зеленый                        | 63     | 50                   |
| Огурцы свежие                      | 125    | 100 <sup>3</sup>     |
| Редис красный <sup>4</sup>         | 63     | 40                   |
| Яйца                               | 2 шт.  | 80                   |
| Горчица готовая                    | 5      | 5                    |
| Вода                               | 650    | 650                  |
| Укроп свежий                       | 14     | 10                   |
| Сметана                            | 100    | 100                  |
| <b>Выход</b>                       | —      | 1000                 |
| Масса сметаны на порцию супа 500 г |        | 50                   |

<sup>1</sup> Норма потерь свекольной ботвы при холодной обработке определяется контрольной проработкой.

<sup>2</sup> В числителе указана масса свекольной ботвы и щавеля нетто, в знаменателе — масса вареных свекольной ботвы и щавеля.

<sup>3</sup> Масса огурцов свежих очищенных.

<sup>4</sup> Норма закладки указана на редис красный с ботвой.

Подготовленную свекольную ботву заливают горячей водой и варят 10—15 мин, затем добавляют подготовленный щавель и варят еще 10 мин. Сваренные ботву и щавель протирают. Отвар процеживают, охлаждают, соединяют с протертой массой, добавляют соль, горчицу столовую и перемешивают.

Подготовленные лук зеленый шинкуют, огурцы и редис нарезают тонкими ломтиками, яйца, сваренные вкрутую, рубят. Овощи, яйца соединяют с приготовленной смесью и перемешивают.

При отпуске в суп кладут сметану и посыпают мелко нарезанным укропом.

### 189. Суп из свежих помидоров

|                   | БРУТТО | НЕТТО            |
|-------------------|--------|------------------|
| Помидоры свежие   | 588    | 500              |
| Лук репчатый      | 48     | 40               |
| Лук зеленый       | 63     | 50               |
| Укроп свежий      | 34     | 25               |
| Вода              | 650    | 650              |
| Сметана           | 100    | 100              |
| Картофель молодой | 267    | 200 <sup>1</sup> |

**Выход** — 1000

<sup>1</sup> Масса очищенного отварного картофеля.

Помидоры ошпаривают, снимают с них кожицу и протирают. Подготовленные лук репчатый и зеленый, укроп мелко нарезают, соединяют с протертыми помидорами, холодной кипяченой водой, добавляют соль, перец и перемешивают.

При отпуске в суп кладут сметану и отдельно подают молодой отварной картофель.

### 190. Суп овощной на отваре шиповника

|                       |       |                  |
|-----------------------|-------|------------------|
| Картофель             | 275   | 200 <sup>1</sup> |
| Морковь               | 50    | 40 <sup>1</sup>  |
| Огурцы свежие         | 100   | 80 <sup>2</sup>  |
| Отвар шиповника № 652 | 650   | 650              |
| Сахар                 | 10    | 10               |
| Сметана               | 20    | 20               |
| Лук зеленый           | 25    | 20               |
| Яйца                  | 2 шт. | 80               |
| Сметана               | 40    | 40               |
| Укроп свежий          | 8     | 6                |

**Выход** — 1000

<sup>1</sup> Масса вареных очищенных картофеля и моркови.

<sup>2</sup> Масса огурцов свежих, очищенных от кожицы.

Вареные очищенные картофель и морковь протирают. Очищенные от кожицы огурцы нарезают соломкой, подготовленный лук зеленый шинкуют. Яйца, сваренные вкрутую, мелко нарезают.

В отвар шиповника кладут сахар, соль, тщательно перемешивают и процеживают, добавляют сметану и вновь перемешивают.

Протертые овощи соединяют с огурцами, зеленым луком, яйцами, заливают подготовленным отваром шиповника.

При отпуске в суп кладут сметану и посыпают мелко нарезанным укропом.

I II III  
БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО

### 191. Борщ холодный

|               |       |     |       |     |         |     |
|---------------|-------|-----|-------|-----|---------|-----|
| Свекла        | 200   | 160 | 250   | 200 | 150     | 120 |
| Морковь       | 50    | 40  | —     | —   | —       | —   |
| Лук зеленый   | 63    | 50  | 63    | 50  | 63      | 50  |
| Огурцы свежие | 125   | 100 | 125   | 100 | 75      | 60  |
| Яйца          | 2 шт. | 80  | 1 шт. | 40  | 1/2 шт. | 20  |
| Сахар         | 10    | 10  | 10    | 10  | 10      | 10  |
| Уксус 3 %-ный | 16    | 16  | 16    | 16  | 16      | 16  |
| Вода          | 800   | 800 | 800   | 800 | 800     | 800 |

**Выход** — 1000

Сметана 100 100 80 80 30 30

Свеклу и морковь нарезают соломкой. Свеклу припускают с уксусом до готовности. Морковь припускают отдельно, соединяют со свеклой, добавляют горячую воду, соль, сахар, доводят до кипения и охлаждают.

При отпуске в порционную посуду кладут нарезанные огурцы, лук, вареные яйца, наливают борщ, кладут сметану.

Огурцы можно заменить редисом. По III колонке борщ можно готовить без яиц. Норма вложения сметаны при этом увеличивается на 20 г на 1000 г борща. Борщ можно готовить без моркови, соответственно увеличив норму вложения свеклы.

БРУТТО НЕТТО

### 192. Холодный борщ с редькой

|                           |     |                  |
|---------------------------|-----|------------------|
| Капуста белокочанная      | 139 | 111              |
| Масса припущенной капусты | —   | 100              |
| Свекла                    | 179 | 140 <sup>1</sup> |
| Лук репчатый              | 48  | 40               |
| Редька                    | 71  | 50               |
| Сливки                    | 100 | 100              |
| Вода                      | 700 | 700              |
| Укроп свежий              | 14  | 10               |

**Выход** — 1000

<sup>1</sup> Масса вареной очищенной свеклы.

Подготовленные капусту, свеклу и редьку нарезают соломкой, лук репчатый — полукольцами. Свеклу припускают с уксусом до готовности. Капусту припускают отдельно, соединяют со свеклой и луком, добавляют горячую воду, соль, доводят до кипения и охлаждают. Затем кладут нарезанную редьку, вливают сливки и перемешивают.

При отпуске в борщ кладут мелко нарезанный укроп.

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

### 193. Свекольник холодный

|               |       |     |       |     |        |     |
|---------------|-------|-----|-------|-----|--------|-----|
| Свекла        | 200   | 160 | 200   | 160 | 200    | 160 |
| Морковь       | 50    | 40  | —     | —   | 50     | 40  |
| Уксус 3% -ный | 16    | 16  | 16    | 16  | 16     | 16  |
| Квас хлебный  | 650   | 650 | 730   | 730 | 700    | 700 |
| Лук зеленый   | 63    | 50  | 63    | 50  | 63     | 50  |
| Огурцы свежие | 125   | 100 | 125   | 100 | 75     | 60  |
| Яйца          | 2 шт. | 80  | 1 шт. | 40  | 1/2 шт | 20  |
| Сахар         | 10    | 10  | 10    | 10  | 10     | 10  |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

Сметана 100 100 80 80 30 30

Свеклу, морковь нарезают кубиками или соломкой и припускают (свеклу припускают с уксусом), овощи охлаждают и кладут в квас. Молодую свеклу используют вместе с ботвой, которую нарезают и отваривают отдельно. Свекольник можно готовить без моркови, норма свеклы при этом соответственно увеличивается. Отпускают свекольник, как указано в рец. № 191.

### 194. Щи зеленые с яйцом

|               |       |     |       |     |         |                  |
|---------------|-------|-----|-------|-----|---------|------------------|
| Щавель        | 197   | 150 | 197   | 150 | 132     | 100              |
| Шпинат        | 203   | 150 | 203   | 150 | 135     | 100              |
| Картофель     | —     | —   | —     | —   | 206     | 150 <sup>1</sup> |
| Лук зеленый   | 75    | 60  | 100   | 80  | 63      | 50               |
| Огурцы свежие | 125   | 100 | 125   | 100 | 75      | 60               |
| Яйца          | 2 шт. | 80  | 1 шт. | 40  | 1/2 шт. | 20               |
| Сахар         | 10    | 10  | 10    | 10  | 10      | 10               |
| Вода          | 700   | 700 | 750   | 750 | 750     | 750              |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

Сметана 100 100 80 80 30 30

<sup>1</sup> Масса вареного очищенного картофеля.

Щавель и шпинат припускают по отдельности, протирают, смешивают, разводят горячей водой, добавляют соль, сахар, доводят до кипения и охлаждают. Вареный картофель нарезают кубиками или вводят его в виде пюре.

При использовании одного шпината в щи добавляют лимонную кислоту (0,5 г на 1000 г супа). Щи зеленые можно приготовить из консервированных щавеля или шпината или из смеси щавеля и шпината. Нормы вложения их рассчитывают в соответствии с нормами взаимозаменяемости продуктов. Огурцы, яйца, сметану кладут при отпуске. Можно готовить щи без огурцов.

### СЛАДКИЕ СУПЫ

Основой сладких супов являются свежие, сушеные или консервированные плоды или ягоды и фруктовые супы (полуфабрикаты). Для приготовления сладких супов можно использовать фруктово-ягодные сиропы, пюре и экстракты, выпускаемые промышленностью.

Перед варкой свежие и сушеные ягоды и плоды перебирают и тщательно промывают. Плоды и ягоды сушеные сортируют по видам, перед варкой их можно замочить в холодной воде для ускорения их разваривания.

Крупные сушеные плоды (груши, яблоки) разрезают на несколько частей. Ягоды для приготовления супов используют в целом виде, свежие плоды нарезают ломтиками или кубиками.

Очистки яблок, груш (кожицу, семенные гнезда) используют для приготовления отваров.

Плоды и ягоды сушеные заливают холодной водой, свежие ягоды и плоды закладывают в кипящую воду, добавляют сахар, доводят до кипения, варят до готовности и заваривают крахмалом, предварительно разведенным в охлажденном отваре и процеженным (на 1 часть крахмала 4 части отвара).

Для ароматизации супа можно добавить корицу, гвоздику, а также цедру цитрусовых плодов.

Сладкие супы подают с различными гарнирами (рец. № 195), которые готовят отдельно. Сладкие супы можно отпускать со сметаной или сливками 25 г, 20 г, 10 г на порцию соответственно по I, II, III колонкам.

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

### 195. Гарниры к сладким супам (на порцию 500 г)

|   |    |                 |    |                  |    |                 |
|---|----|-----------------|----|------------------|----|-----------------|
| Крупа рисовая                                 | 18 | 18              | 18 | 18               | 18 | 18              |
| или саго                                      | 17 | 17              | 17 | 17               | 17 | 17              |
| или лапша, вермишель, рожки, фигурные изделия | 17 | 17              | 17 | 17               | 17 | 17              |
| Масса готовой крупы, макаронных изделий       | —  | 50              | —  | 50               | —  | 50              |
| Хлопья пшеничные или кукурузные               | 25 | 25              | 25 | 25               | 20 | 20              |
| Клецки № 702                                  | —  | —               | —  | 120 <sup>1</sup> | —  | 60 <sup>1</sup> |
| Вареники № 672                                | —  | 75 <sup>1</sup> | —  | 50 <sup>1</sup>  | —  | —               |
| Пудинг рисовый                                | —  | 75 <sup>1</sup> | —  | 50 <sup>1</sup>  | —  | —               |
| или манный № 267                              | —  | —               | —  | —                | —  | —               |
| Запеканка манная № 264                        | —  | 75 <sup>1</sup> | —  | 50 <sup>1</sup>  | —  | —               |

<sup>1</sup> Масса в готовом виде.

### 196. Суп из плодов свежих

|                      |     |     |     |     |     |     |
|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Яблоки               | 229 | 160 | 229 | 160 | 100 | 70  |
| Груши                | 247 | 180 | 247 | 180 | 100 | 73  |
| Слива                | 133 | 120 | —   | —   | —   | —   |
| или яблоки           | 629 | 440 | 500 | 350 | 200 | 140 |
| или груши            | 603 | 440 | 479 | 350 | 200 | 146 |
| Крахмал картофельный | 20  | 20  | 20  | 20  | 20  | 20  |
| Сахар                | 120 | 120 | 100 | 100 | 80  | 80  |
| Корица               | 1   | 1   | 1   | 1   | —   | —   |
| Вода                 | 650 | 650 | 650 | 650 | 800 | 800 |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

Яблоки и груши очищают от кожицы и семенного гнезда, у слив вынимают косточки.

Очистки яблок и груш заливают водой, варят до готовности и охлаждают. Отвар процеживают, добавляют до нормы воду, кладут сахар, корицу и доводят до кипения.

Затем закладывают нарезанные плоды и варят с момента закипания 3—4 мин, заваривают крахмалом, доводят до кипения.

| I      |       | II     |       | III    |       |
|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

### 197. Суп из смеси сухофруктов

|  |     |     |     |     |      |      |
|--|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Плоды и ягоды сушеные (яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм и др.) | 200 | 200 | 160 | 160 | 80   | 80   |
| Масса плодов и ягод вареных  | —   | 400 | —   | 320 | —    | 160  |
| Сахар  | 120 | 120 | 100 | 100 | 80   | 80   |
| Крахмал картофельный   | 20  | 20  | 20  | 20  | 20   | 20   |
| Вода   | 850 | 850 | 900 | 900 | 1000 | 1000 |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

Сушеные плоды и ягоды перебирают, промывают и сортируют по видам. Крупные яблоки и груши разрезают на 2—4 части, заливают холодной водой и варят в закрытой посуде 15—20 мин, затем добавляют остальные плоды и ягоды, сахар и варят до готовности, после чего заваривают крахмалом, доводят до кипения и охлаждают.

### 198. Суп из клюквы и яблок

|                      | БРУТТО | НЕТТО |
|----------------------|--------|-------|
| Клюква свежая        | 204    | 200   |
| Яблоки свежие        | 429    | 300   |
| Сахар                | 50     | 50    |
| Крахмал картофельный | 15     | 15    |
| Вода                 | 650    | 650   |
| Сливки               | —      | 100   |

**Выход** — 1000

Подготовленную клюкву протирают, сок отжимают, мезгу заливают горячей водой, проваривают 10—15 мин и процеживают. Яблоки очищают от кожицы, удаляют семенное гнездо и нарезают ломтиками. В клюквенный отвар кладут сахар, нарезанные яблоки, доводят до кипения, добавляют подготовленный крахмал, доводят до кипения, затем добавляют клюквенный сок и охлаждают.

Крахмал готовят следующим образом: его разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

При отпуске в суп добавляют сливки.

БРУТТО НЕТТО

### 199. Сладкий суп из черники с клецками

|                                 |         |     |
|---------------------------------|---------|-----|
| Черника свежая                  | 244     | 240 |
| Сахар                           | 80      | 80  |
| Крахмал картофельный            | 20      | 20  |
| Цедра лимона                    | 10      | 10  |
| Кислота лимонная                | 1       | 1   |
| Вода                            | 640     | 640 |
| Масса готового супа для клецек: | —       | 800 |
| мука пшеничная                  | 60      | 60  |
| масло сливочное или маргарин    | 8       | 8   |
| молоко                          | 90      | 90  |
| сахар                           | 5       | 5   |
| яйца                            | 1/2 шт. | 20  |
| Масса теста                     | —       | 180 |
| Масса готовых клецек            | —       | 200 |

**Выход** — 1000

Подготовленную чернику протирают, часть ягод оставляют целыми. Сок отжимают, мезгу заливают горячей водой, добавляют цедру лимона, проваривают 10—15 мин и процеживают. В отвар кладут сахар, доводят до кипения, добавляют лимонную кислоту, подготовленный крахмал и доводят до кипения, вводят сок черники и охлаждают.

Для приготовления клецек в молоко кладут масло сливочное или маргарин, соль, сахар и доводят до кипения, затем при помешивании всыпают просеянную муку и заваривают тесто, которое при помешивании проваривают 5—10 мин. Массу охлаждают до 60—70°С и в два-три приема добавляют яйца и перемешивают. Приготовленное тесто закатывают в виде жгута, нарезают на кусочки массой по 10—15 г. Отваривают клецки в большом количестве воды.

При отпуске в суп кладут клецки и целые ягоды черники.

## ГОРЯЧИЕ ВТОРЫЕ БЛЮДА

Горячие вторые блюда представлены блюдами из картофеля, овощей, грибов, круп, бобовых, макаронных изделий, яиц, творога, рыбы, морепродуктов, мяса, мясных продуктов, птицы и дичи.

Для приготовления горячих блюд продукты подвергают варке, припусканию, жарению, тушению и запеканию.

При варке картофеля и овощей их кладут в кипящую подсоленную воду (0,6—0,7 л воды на 1 кг овощей). Свеклу, морковь и горох лущеный варят без соли, так как она ухудшает их вкусовые качества. Овощи, имеющие зеленую окраску (шпинат, зеленый горошек, стручки бобовых и др.), варят в большом количестве воды (3—4 л на 1 кг) в открытой посуде при бурном кипении. Овощи, легко выделяющие влагу (кабачки, тыква, помидоры и др.), припускают и тушат без добавления жидкости при слабом кипении в закрытой посуде. Не обладающие этим свойством овощи (свекла, капуста, морковь) припускают с добавлением жидкости и жира (на 1 кг овощей берут в среднем 0,2—0,3 л воды или бульона и 20—30 г жира).

Картофель, морковь, лук и некоторые другие корнеплоды, а также грибы перед тушением слегка обжаривают.

Для запекания овощи и грибы предварительно варят, припускают или жарят, иногда используют сырыми. Запекают овощи в жарочных шкафах при температуре 250—280°С до образования поджаристой корочки на поверхности изделия и температуры внутри него 80°С.

Перед тепловой обработкой крупы перебирают (просеивают) и промывают, бобовые перебирают, промывают, замачивают. Пшено, рисовую и перловую крупы сначала промывают теплой, затем горячей водой, ячневую — только теплой. Гречневую крупу, манную и другие дробленые крупы не промывают.

В процессе первичной обработки макаронных изделий их просматривают и удаляют посторонние примеси. Варят эти изделия в большом количестве кипящей подсоленной воды: макароны — в течение 20—30 мин, лапшу — 20—25 мин, вермишель — 10—12 мин. Сваренные изделия откидывают и перемешивают с растопленным жиром ( $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$  часть от указанного в рецептуре количества), чтобы они не склеивались.

Во многих рецептурах, помещенных в Сборнике, предусмотрены куриные яйца. Перед употреблением их промывают сначала теплой водой с 1—2%-ным содержанием кальцинированной соды, затем 0,5%-ным раствором хлорамин, ополаскивают чистой водой. При использовании меланжа банку, не вскрывая, размораживают на воздухе или в воде, температура которой не должна превышать 50°С. Затем банку вскрывают, меланж процеживают и немедленно используют. Вкрутую яйца варят в кипящей подсоленной воде (3 л воды и 40—50 г соли на 10 шт.) 8—10 мин с момента закипания, затем яйца погружают в холодную воду.

Рыбу подвергают всем способам тепловых обработок. Океаническую и морскую рыбу, имеющую специфический запах и привкус, варят и припускают с добавлением огуречного рассола, укропа или свежего сладкого перца. Перед жарением на поверхности кожи делают 2—3 надреза. Запекают рыбу целой или нарезанной на порционные куски без костей с кожей или без нее. Для приготовления котлетной массы из трески, окуня морского и других рыб, имеющих недостаточное количество связывающих клейдающих веществ, можно добавить яйца из расчета 1/10 или 1/20 шт. на порцию.

В Сборник включен разнообразный ассортимент блюд из мяса, субпродуктов, птицы, пернатой дичи и кролика.

При первичной обработке мясо необходимо разморозить (мороженое), обмыть, обсушить и затем производить разделку туш (полутуш, четвертин): деление на части, обвалка, выделение крупных кусков мяса, их жиловка и зачистка. После чего приготавливают порционные, мелкокусковые и рубленые полуфабрикаты.

При использовании субпродуктов (мороженных) их размораживают на воздухе при температуре 15—18°С, мозги, почки и рубцы можно размораживать в воде.

Головы говяжьи, свиные, бараны замачивают в холодной воде, очищают ножом, затем срезают мякоть вместе со шкурой. Мозги замачивают в холодной воде в течение 1—2 ч, после этого, не вынимая мозгов из воды, отделяют пленку. У печени вырезают кровеносные сосуды и после промывания в холодной воде снимают пленку. Почки говяжьи прорезают до половины с одной стороны и замачивают в воде в течение 2—3 ч, несколько раз меняя ее. Бараны, свиные и телячьи почки не вымачивают. Рубцы вымачивают в холодной воде в течение 6—9 ч, периодически ее меняя, затем несколько раз ошпаривают кипятком и вновь промывают холодной водой. Сердце заливают холодной водой, выдерживают 1—2 ч и промывают.

Предназначенное для варки мясо нарезают кусками массой не более 2 кг. У сырой бараньей, свиной или телячьей грудинки с внутренней стороны вдоль ребер подрезают пленки для облегчения удаления костей после варки. Подготовленное мясо кладут в горячую воду (на 1 кг мяса 1—1,5 л воды) и варят при слабом кипении; коренья, лук репчатый, соль и специи добавляют за 15—20 мин до готовности мяса, лавровый лист — за 5 мин.

Для жарения и тушения мясо подготавливают в виде крупных кусков массой 1—2 кг, порционных — 70—200 г и мелких — 10—40 г. Порционным кускам в зависимости от вида изделий придают определенную форму и выравнивают толщину путем легкого отбивания. Порционные куски, нарезаемые из тазобедренной части говядины, сильно отбивают и рыхлят.

Мясные рубленые изделия обжаривают на сковородах или противнях с жиром в течение 3—5 мин с двух сторон до образования поджаристой корочки, затем доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 250—280°С (5—7 мин).

Для вторых блюд птицу, пернатую дичь, кролика и изделия из них варят, припускают, жарят, тушат и запекают.

Тушки цыплят, кур, индеек перед варкой заправляют в кармашек, перед жареньем (целиком) — в 2 нитки. В одну нитку заправляют дичь (кроме мелкой), в кармашек — гусей, уток, индеек.

Для жаренья и тушения тушки птицы и крупной дичи разрезают на порционные или более мелкие (40—50 г) куски.

Фритюрный жир, используемый для жарки изделий во фритюре, должен подвергаться проверке ежедневно до начала и по окончании жарки.

Повторное использование фритюрного жира для жарения допускается только при условии его доброкачественности по органолептическим показателям (вкусу, запаху, цвету) и степени термического окисления, которое не должно превышать 1%.

Горячие блюда следует отпускать при температуре не менее 65°С. Для их подачи используют порционные блюда, баранчики, тарелки; соусы можно подавать отдельно в соусниках. Если изделия запекались в порционных сковородах, то и в них же подают к столу.

Норма закладки зелени в большинство рецептов не указана. Многие блюда из картофеля, овощей, рыбы, морепродуктов, мяса, мясных продуктов, птицы рекомендуются при отпуске посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, кинзы, укропом (2—3 г нетто на порцию) или зеленым луком (5—10 г нетто на порцию), можно дополнительно также подавать свежие и соленые огурцы, помидоры, квашеную капусту, соленые и маринованные грибы в количестве 30—50 г на порцию, изменив соответственно норму выхода блюда.

## ОТВАРНЫЕ КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ

Картофель и морковь варят очищенными, свеклу — в кожце. Сушеные овощи перед варкой промывают, заливают водой и оставляют для набухания на 1—3 ч, затем варят в этой же воде. Сушеные грибы промывают, заливают холодной водой и оставляют для набухания на 3—4 ч, затем в этой же воде варят при слабом кипении 1,5—2 ч; соленые грибы промывают.

Варить овощи можно в воде или на пару. Картофель и морковь лучше варить на пару, при этом пищевая ценность и вкусовые качества продукта сохраняются лучше. Особое значение приобретает варка паром для сильно разваривающегося рассыпчатого картофеля, так как при варке в воде он становится водянистым и менее вкусным.

Во время варки очищенных овощей в отвар переходят различные питательные вещества, поэтому отвары (кроме картофеля молодого или весеннего периода) следует использовать для приготовления соусов и супов.

В доготовочные предприятия общественного питания поступает очищенный сульфитированный картофель, который после промывания холодной водой используют для приготовления первых, вторых блюд и гарниров, как и свежий картофель.

Быстрозамороженные овощи, не размораживая, кладут в кипящую воду.

Консервированные овощи прогревают с отваром, а затем отвар сливают и используют для приготовления супов, соусов.

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

### 200. Картофель отварной с луком, или грибами, или луком и грибами

|  |     |     |     |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Картофель                              | 207 | 155 | 344 | 258 | 344 | 258 |
| или картофель молодой                  | 200 | 160 | 333 | 266 | 333 | 266 |
| Масса вареного картофеля               | —   | 150 | —   | 250 | —   | 250 |
| Лук репчатый                           | 71  | 60  | 60  | 50  | —   | —   |
| Мargarин столовый                      | 10  | 10  | 10  | 10  | —   | —   |
| Масса пассерованного лука              | —   | 30  | —   | 25  | —   | —   |
| или грибы белые, или шампиньоны свежие | 105 | 80  | 79  | 60  | 66  | 50  |
| или грибы сушеные                      | 20  | 20  | 15  | 15  | 13  | 13  |
| Лук репчатый                           | 24  | 20  | —   | —   | —   | —   |
| Мargarин столовый                      | 10  | 10  | 10  | 10  | 10  | 10  |
| Масса жареных грибов                   | —   | —   | —   | 30  | —   | 25  |
| Масса жареных грибов с луком           | —   | 50  | —   | —   | —   | —   |
| Мargarин столовый или масло сливочное  | 10  | 10  | 5   | 5   | —   | —   |
| <b>Выход:</b> с луком                  | —   | 190 | —   | 280 | —   | —   |
| с грибами                              | —   | —   | —   | 285 | —   | 275 |
| с луком и грибами                      | —   | 210 | —   | —   | —   | —   |

Картофель варят, как описано на с. 114. Лук мелко нарезают и пассеруют. Свежие белые грибы мелко рубят и жарят, шампиньоны отваривают до готовности, мелко рубят, добавляют пассерованный лук и жарят до готовности.

При отпуске картофель кладут жареный лук, или жареные грибы, или жареные грибы с луком, поливают растопленным маргарином или маслом и посыпают зеленью.

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

### 201. Картофель в масле

|                 |     |     |     |     |     |     |
|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Картофель       | 187 | 140 | 240 | 180 | 240 | 180 |
| Молоко          | 60  | 57  | 75  | 71  | 75  | 71  |
| Масло сливочное | 8   | 8   | 7   | 7   | 5   | 5   |
| <b>Выход</b>    | —   | 200 | —   | 250 | —   | 250 |

Сырой очищенный картофель нарезают крупными кубиками, погружают небольшими партиями в посуду с кипящей водой, доводят до кипения и варят 10 мин. Затем воду сливают, картофель заливают горячим кипяченым молоком, солят и варят до готовности. После этого кладут часть (50% нормы) масла и доводят до кипения. Отпускают со сливочным маслом, можно посыпать зеленью.

### 202. Капуста отварная с маслом или соусом

|                             |     |     |     |     |      |     |
|-----------------------------|-----|-----|-----|-----|------|-----|
| Капуста белокочанная        | 204 | 163 | 271 | 217 | 340  | 272 |
| или белокочанная ранняя     | 209 | 167 | 278 | 222 | 348  | 278 |
| или цветная                 | 321 | 167 | 427 | 222 | 535  | 278 |
| или цветная маринованная    | 273 | 150 | 364 | 200 | 455  | 250 |
| или брюссельская обрезаемая | 271 | 176 | 362 | 235 | 452  | 294 |
| или брюссельская на стебле  | 704 | 176 | 940 | 235 | 1176 | 294 |
| или савойская               | 209 | 163 | 278 | 217 | 349  | 272 |
| Масса отварной капусты      | —   | 150 | —   | 200 | —    | 250 |
| Масло сливочное             | 15  | 15  | 15  | 15  | 10   | 10  |
| или соус №№ 549, 553, 560   | —   | 75  | —   | 75  | —    | 50  |
| или соус № 561              | —   | 35  | —   | 25  | —    | 20  |
| <b>Выход:</b> с маслом      | —   | 165 | —   | 215 | —    | 260 |
| с соусом №№ 549, 573, 560   | —   | 225 | —   | 275 | —    | 300 |
| с соусом № 561              | —   | 185 | —   | 225 | —    | 270 |

Подготовленную капусту (кроме маринованной) погружают на 20—30 мин в холодную подсоленную воду, после чего вновь промывают.

Затем закладывают в кипящую подсоленную воду и варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности, после чего отвар сливают, капусту откидывают на дуршлаг.

Готовую капусту хранят до отпуски в горячем отваре, но не более 1 ч, так как при длительном хранении изменяется цвет и ухудшаются ее вкусовые качества.

При подаче поливают маслом или соусом: молочным, сметанным, голландским с уксусом, сухарным.

|                            | I      |       | II     |       | III    |       |
|----------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                            | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>203. Тыква отварная</b> |        |       |        |       |        |       |
| Тыква                      | —      | —     | 259    | 181   | 344    | 241   |
| Масса вареной тыквы        | —      | —     | —      | 150   | —      | 200   |
| Масло сливочное            | —      | —     | 15     | 15    | 10     | 10    |
| Сухари                     | —      | —     | 10     | 10    | 10     | 10    |
| <b>Выход</b>               | —      | —     | —      | 175   | —      | 220   |

Очищенную от кожицы и семян тыкву нарезают ломтиками и варят в подсоленной воде. При отпуске поливают маслом с молотыми поджаренными сухарями.

#### 204. Фасоль овощная отварная

|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| Фасоль овощная (лопатка) свежая        | 189    | 170   | 189    | 170   | 189    | 170   |
| или фасоль стручковая консервированная | 250    | 150   | 250    | 150   | 250    | 150   |
| Масса фасоли отварной                  | —      | 150   | —      | 150   | —      | 150   |
| Перец черный молотый                   | —      | —     | 0,02   | 0,02  | —      | —     |
| Масло сливочное                        | 20     | 20    | 15     | 15    | 10     | 10    |
| или соус № 549                         | 75     | 75    | 50     | 50    | 50     | 50    |
| <b>Выход:</b> с маслом                 | —      | 170   | —      | 165   | —      | 160   |
| с соусом                               | —      | 225   | —      | 200   | —      | 200   |

Стручки фасоли очищают от боковых жилок, кладут в кипящую подсоленную воду, быстро доводят до кипения, варят 8—10 мин и откидывают. Консервированную фасоль прогревают в собственном отваре.

Отварную фасоль подают с кусочком сливочного масла или заправляют маслом или соусом молочным и посыпают молотым перцем.

Можно отпускать фасоль с гренками (50 г) (рец. № 704) соответственно увеличив выход блюда.

#### 205. Черемша с маслом

|                        | БРУТТО | НЕТТО |
|------------------------|--------|-------|
| Черемша свежая         | 244    | 200   |
| Масса отварной черемши | —      | 100   |
| Масло растительное     | 15     | 15    |
| <b>Выход</b>           | —      | 115   |

Подготовленную черемшу отваривают 5 мин, откидывают и нарезают кусочками длиной 2—3 см.

Заправляют черемшу маслом растительным с солью.

Подают как самостоятельное блюдо, а также в качестве гарнира к рыбным и мясным блюдам.

## КАРТОФЕЛЬ, ОВОЩИ И ГРИБЫ ПРИПУЩЕННЫЕ И ТУШЕННЫЕ

Припускают и тушат отдельные виды овощей или их смеси. Для припускания и тушения очищенные овощи нарезают дольками, соломкой или кубиками.

Кабачки, тыкву, помидоры и другие овощи, легко выделяющие влагу, припускают или тушат без добавления жидкости, т. е. в собственном соку, при слабом кипении в закрытой посуде. Овощи, которые не обладают этими свойствами, — свеклу, капусту, морковь — припускают с добавлением жидкости и жира (на 1 кг овощей берут в среднем 0,2—0,3 л воды или бульона и 20—30 г жира). Картофель, морковь, лук и некоторые другие овощи, а также грибы перед тушением слегка обжаривают, добавляют ароматические корни, лавровый лист, перец по вкусу.

Для приготовления тушеных блюд, таких как овощное рагу, картофель тушеный, морковь тушеная, и других блюд предварительно обжаренные или припущенные овощи тушат с добавлением соуса. При этом рекомендуется добавить жидкость (бульон или воду — 10—15% от массы овощей) с учетом тепловых потерь при тушении.

При отпуске овощи можно посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа (2—3 г на порцию).

|   | БРУТТО | НЕТТО |
|---|--------|-------|
| <b>206. Морковь с зеленым горошком в молочном соусе</b> |        |       |
| Морковь   | 136    | 109   |
| Маргарин столовый                                       | 10     | 10    |
| Масса припущенной моркови                               | —      | 100   |
| Горошек зеленый консервированный                        | 77     | 50    |
| или горошек зеленый свежий быстрозамороженный           | 54     | 54    |
| Масса вареного горошка                                  | —      | 50    |
| Соус № 549  | —      | 75    |
| Маргарин столовый                                       | 5      | 5     |
| <b>Выход</b>  | —      | 230   |

Морковь, очищенную и нарезанную мелкими кубиками, припускают с жиром до готовности.

Быстрозамороженный горошек кладут в кипящую подсоленную воду, доводят до кипения и варят 3—5 мин, горошек зеленый консервированный прогревают в отваре и откидывают на дуршлаг.

Припущенную морковь соединяют с готовым зеленым горошком, соусом молочным, добавляют соль, перемешивают, доводят до кипения.

При отпуске поливают жиром. К блюду можно подать гренки (рец. № 704) 50 г на порцию, соответственно увеличив выход блюда.

|                           | I      |       | II     |       | III    |       |
|---------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                           | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>207. Каша из тыквы</b> |        |       |        |       |        |       |
| Тыква                     | 279    | 195   | 336    | 235   | 336    | 235   |
| Маргарин столовый         | 5      | 5     | 5      | 5     | 5      | 5     |
| Крупа манная              | 25     | 25    | 30     | 30    | 30     | 30    |
| Сахар                     | 10     | 10    | 10     | 10    | 10     | 10    |

|                                       | I      |       | II     |       | III    |       |
|---------------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                                       | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Масса готовой каши                    | —      | 200   | —      | 250   | —      | 250   |
| Масло сливочное или маргарин столовый | 15     | 15    | 10     | 10    | 5      | 5     |
| <b>Выход</b>                          | —      | 215   | —      | 260   | —      | 255   |

Очищенную тыкву пропускают через овощерезку или мелко нарезают кубиками, припускают с добавлением небольшого количества жидкости (30 мл) и жира, затем тонкой стружкой всыпают манную крупу, добавляют сахар, соль и варят до готовности.

При отпуске кладут кусочек масла или поливают растопленным жиром.

### 208. Овощи припущенные в молочном или сметанном соусе

|                                  | I      |       | II     |       | III    |       |
|----------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                                  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Морковь                          | 63     | 50    | 63     | 50    | 115    | 92    |
| Репа                             | —      | —     | 44     | 33    | 51     | 38    |
| или брюква                       | —      | —     | —      | —     | 49     | 38    |
| Тыква                            | 51     | 36    | 51     | 36    | —      | —     |
| или кабачки                      | 57     | 38    | 57     | 38    | —      | —     |
| Горошек зеленый консервированный | 31     | 20    | 31     | 20    | 31     | 20    |
| Капуста белокочанная             | —      | —     | —      | —     | 49     | 39    |
| Маргарин столовый                | 63     | 33    | —      | —     | —      | —     |
| Масса припущенных овощей         | 10     | 10    | 10     | 10    | 10     | 10    |
| Сахар                            | —      | 125   | —      | 125   | —      | 175   |
| Соус №№ 549, 553                 | 2      | 2     | 2      | 2     | 2      | 2     |
|                                  | —      | 75    | —      | 75    | —      | 75    |
| <b>Выход</b>                     | —      | 200   | —      | 200   | —      | 250   |

Овощи нарезают кубиками или дольками, белокочанную капусту — шашками, цветную капусту разбирают на кочешки.

Припущенные с жиром по отдельности овощи, прогретый консервированный зеленый горошек соединяют с соусом молочным или сметанным, добавляют сахар, соль и проваривают 1—2 мин. При отпуске можно добавить сливочное масло 5—10 г на порцию, соответственно изменив выход.

При отсутствии того или другого вида овощей, указанных в рецептуре, можно приготовить блюдо из других овощей, соответственно изменив их закладку.

### 209. Цимес «Еврейский» (тушеные овощи)

|                    | БРУТТО | НЕТТО |
|--------------------|--------|-------|
| Капуста цветная    | 96     | 50    |
| Морковь            | 63     | 50    |
| Петрушка (корень)  | 13     | 10    |
| Сельдерей (корень) | 15     | 10    |
| Лук репчатый       | 12     | 10    |
| Молоко             | 60     | 60    |
| Изюм               | 31     | 30    |

|                              | БРУТТО | НЕТТО |
|------------------------------|--------|-------|
| Мука пшеничная               | 4      | 4     |
| Масло сливочное или маргарин | 12     | 12    |
| Корица                       | 0,2    | 0,2   |
| <b>Выход</b>                 | —      | 230   |

Подготовленную цветную капусту разбирают на мелкие соцветия, коренья нарезают соломкой, лук репчатый шинкуют. Просеянную муку пшеничную пассеруют на масле сливочном или маргарине (7 г от нормы). Нарезанные коренья, лук репчатый и цветную капусту отваривают в молоке до полуготовности, добавляют перебранный и промытый изюм, пассерованную муку, сахар, измельченную жорину, оставшуюся часть масла сливочного или маргарина и тушат до готовности.

Подают цимес горячим.

|                             | I      |       | II     |       | III    |       |
|-----------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                             | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>210. Капуста тушеная</b> |        |       |        |       |        |       |
| Капуста свежая или квашеная | 250    | 200   | 325    | 260   | 356    | 285   |
| Уксус 3%-ный                | 243    | 170   | 321    | 225   | 357    | 250   |
| Кулинарный жир или шпик     | 6      | 6     | 8      | 8     | 8      | 8     |
| или грудинка копченая       | 12     | 12    | 11     | 11    | 9      | 9     |
| Томатное пюре               | 16     | 15    | 16     | 15    | 13     | 12    |
| Морковь                     | 32     | 25    | 26     | 20    | 21     | 16    |
| Петрушка (корень)           | 20     | 20    | 20     | 20    | 15     | 15    |
| Лук репчатый                | 13     | 10    | 13     | 10    | 6      | 5     |
| Лавровый лист               | 7      | 5     | 7      | 5     | —      | —     |
| Перец                       | 18     | 15    | 18     | 15    | 12     | 10    |
| Мука пшеничная              | 0,02   | 0,02  | 0,02   | 0,02  | 0,02   | 0,02  |
| Сахар                       | 0,05   | 0,05  | 0,05   | 0,05  | 0,05   | 0,05  |
|                             | 4      | 4     | 3      | 3     | 3      | 3     |
|                             | 5      | 5     | 8      | 8     | 8      | 8     |
| <b>Выход</b>                | —      | 200   | —      | 250   | —      | 250   |

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем до 30 см, добавляют бульон или воду (20—30% к массе сырой капусты), уксус, жир, пассерованное томатное пюре и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют пассерованные нарезанные соломкой морковь, коренья и лук, лавровый лист, перец и тушат до готовности. За 5 мин до конца тушения капусту заправляют мучной пассеровкой, сахаром, солью и вновь доводят до кипения.

Если свежая капуста горчит, ее перед тушением ошпаривают в течение 3—5 мин. При приготовлении блюда из квашеной капусты уксус из рецептуры исключают, добавляя небольшое количество бульона или воды, и количество сахара увеличивают до 10 г на порцию.

Если тушеную капусту готовят со шпиком или копченой грудинкой, то их предварительно обжаривают и кладут в капусту в начале тушения. Вытопившийся при обжаривании шпика или грудинки жир используется для пассерования овощей.

При отпуске можно посыпать мелко нарезанной зеленью.



I II III  
 БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО

### 211. Капуста, тушеная с грибами

|  |     |                 |    |                 |    |                 |
|--|-----|-----------------|----|-----------------|----|-----------------|
| Капуста тушеная № 210  | —   | 200             | —  | 125             | —  | 250             |
| Грибы белые свежие или шампиньоны свежие или грибы белые сушеные | 101 | 77              | 61 | 46              | 41 | 31              |
| Масло растительное   | 164 | 125             | 99 | 75              | 66 | 50              |
| Масса жареных грибов   | 25  | 50 <sup>1</sup> | 15 | 30 <sup>1</sup> | 10 | 20 <sup>1</sup> |
|  | 5   | 5               | 5  | 5               | 5  | 5               |
|  | —   | 50              | —  | 30              | —  | 20              |
| <b>Выход</b>   | —   | 250             | —  | 280             | —  | 270             |

<sup>1</sup> Масса вареных грибов.

Капусту тушат, как указано в рец. № 210.

Свежие грибы, нарезанные дольками, жарят до готовности. Сушеные грибы замачивают, варят, нарезают соломкой и обжаривают. Подготовленные грибы смешивают с тушеной капустой, обжаренным картофелем и тушат до готовности.

При отпуске можно посыпать мелко нарезанной зеленью.

### 212. Свекла, тушеная в сметане или соусе

|                                    |     |                  |     |                  |     |                  |
|------------------------------------|-----|------------------|-----|------------------|-----|------------------|
| Свекла                             | 159 | 125 <sup>1</sup> | 261 | 205 <sup>1</sup> | 268 | 210 <sup>1</sup> |
| Лук репчатый                       | 48  | 40               | —   | —                | 60  | 50               |
| Мargarин столовый                  | 10  | 10               | 5   | 5                | 10  | 10               |
| Масса пассерованного лука          | —   | 20               | —   | —                | —   | 25               |
| Сметана или соус №№ 549, 553       | 30  | 30               | 30  | 30               | —   | —                |
|                                    | —   | —                | —   | —                | —   | 50               |
| <b>Выход: со сметаной с соусом</b> | —   | 150              | —   | 210              | —   | —                |
|                                    | —   | —                | —   | —                | —   | 250              |

<sup>1</sup> Масса вареной очищенной свеклы.

Вареную свеклу очищают, нарезают соломкой или кубиками и прогревают с жиром, добавляют пассерованный лук, сметану или соус молочный или сметанный и тушат 10 мин при слабом нагреве.

При отпуске тушеную свеклу можно посыпать зеленью.

### 213. Свекла, тушенная с яблоками

|        |  |  |     |                  |
|--------|--|--|-----|------------------|
| Свекла |  |  | 223 | 175 <sup>1</sup> |
| Яблоки |  |  | 71  | 50 <sup>2</sup>  |

<sup>1</sup> Масса вареной очищенной свеклы.

<sup>2</sup> Масса яблок без кожицы с удаленным семенным гнездом.

|                      |    |  |        |       |
|----------------------|----|--|--------|-------|
| Масло сливочное      |    |  | БРУТТО | НЕТТО |
| Сахар                | 10 |  |        | 10    |
| Соус № 553           | 5  |  |        | 5     |
| Масса тушеной свеклы | —  |  |        | 25    |
| Масло сливочное      | —  |  |        | 250   |
|                      | 10 |  |        | 10    |
| <b>Выход</b>         | —  |  |        | 260   |

Вареную очищенную свеклу и очищенные от кожицы с удаленным семенным гнездом яблоки нарезают ломтиками, перемешивают, заправляют маслом, сахаром, сметанным соусом и тушат 10—15 мин.

При отпуске блюдо поливают маслом и посыпают зеленью.

I II III  
 БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО

### 214. Морковь, тушенная с рисом и черносливом

|                               |    |                 |     |                 |     |     |
|-------------------------------|----|-----------------|-----|-----------------|-----|-----|
| Морковь                       | 75 | 60              | 169 | 135             | 156 | 125 |
| Петрушка (корень)             | 13 | 10              | 13  | 10              | 13  | 10  |
| Margarин столовый             | 15 | 15              | 15  | 15              | 15  | 15  |
| Чернослив                     | 27 | 40 <sup>1</sup> | 27  | 40 <sup>1</sup> | —   | —   |
| Сахар                         | 5  | 5               | 5   | 5               | 5   | 5   |
| Крупа рисовая                 | 25 | 25              | —   | —               | 40  | 40  |
| Масса тушеной моркови с рисом | —  | 150             | —   | —               | —   | 250 |
| Масса тушеной моркови         | —  | —               | —   | 150             | —   | —   |
| <b>Выход</b>                  | —  | 190             | —   | 190             | —   | 250 |

<sup>1</sup> В графе нетто указана масса вареного чернослива.

Очищенные морковь и корень петрушки нарезают мелкими кубиками, слегка обжаривают.

Чернослив промывают, заливают водой, добавляют сахар и варят.

В отвар закладывают обжаренные овощи, крупу рисовую, соль и припускают до готовности. Для варки крупы рисовой закладку жидкости берут, как на рассыпчатую кашу. По III колонке вместо отвара используют воду.

При отпуске блюдо оформляют черносливом. Можно подать со сметаной (20—30 г на порцию), соответственно увеличив выход блюда.

Допускается приготовление блюда без петрушки с соответствующим увеличением закладки моркови.

### 215. Рагу из овощей<sup>1</sup>

|           |                    |    |                    |    |                    |    |
|-----------|--------------------|----|--------------------|----|--------------------|----|
| Картофель | 67                 | 50 | 67                 | 50 | 107                | 80 |
| Морковь   | 58/46 <sup>2</sup> | 31 | 50/40 <sup>2</sup> | 27 | 50/40 <sup>2</sup> | 27 |

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

<sup>2</sup> В графе брутто в числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе — масса продуктов нетто, в графе нетто — масса готовых продуктов.

|  | I                  |       | II                 |       | III                |       |
|--|--------------------|-------|--------------------|-------|--------------------|-------|
|  | БРУТТО             | НЕТТО | БРУТТО             | НЕТТО | БРУТТО             | НЕТТО |
| Петрушка (корень)                        | 13/10 <sup>2</sup> | 6     | 13/10 <sup>2</sup> | 6     | —                  | —     |
| Лук репчатый                             | 60/50 <sup>2</sup> | 25    | 36/30 <sup>2</sup> | 15    | 24/20 <sup>2</sup> | 10    |
| Репи                                     | —                  | —     | 53/40 <sup>2</sup> | 31    | 53/40 <sup>2</sup> | 31    |
| или брюква                               | —                  | —     | 51/40 <sup>2</sup> | 31    | 51/40 <sup>2</sup> | 31    |
| Капуста свежая<br>белокочанная           | —                  | —     | 38/30 <sup>2</sup> | 27    | 63/50 <sup>2</sup> | 45    |
| Капуста цветная                          | 50/25 <sup>2</sup> | 23    | —                  | —     | —                  | —     |
| Кулинарный жир                           | 10                 | 10    | 10                 | 10    | 10                 | 10    |
| Соус №№ 528, 540, 553                    | —                  | 75    | —                  | 75    | —                  | 75    |
| Тыква                                    | 43                 | 30    | 43                 | 30    | —                  | —     |
| или кабачки                              | 45                 | 30    | 45                 | 30    | —                  | —     |
| Горошек зеленый консер-<br>вированный    | 31                 | 20    | —                  | —     | —                  | —     |
| Чеснок                                   | —                  | —     | 1                  | 0,8   | —                  | —     |
| Перец черный горошком                    | 0,05               | 0,05  | 0,05               | 0,05  | 0,05               | 0,05  |
| Лавровый лист                            | 0,02               | 0,02  | 0,02               | 0,02  | 0,02               | 0,02  |
| Масса рагу                               | —                  | 250   | —                  | 250   | —                  | 250   |
| Маргарин столовый или<br>масло сливочное | 10                 | 10    | 5                  | 5     | 5                  | 5     |
| <b>Выход</b>                             | —                  | 260   | —                  | 255   | —                  | 255   |

Нарезанные дольками или кубиками картофель и коренья слегка обжаривают, лук пассеруют. Капусту белокочанную нарезают шашками, припускают, цветную — разбирают на отдельные кочешки и варят. Затем картофель и овощи соединяют с соусом красным, или томатным, или сметанным и тушат 10—15 мин. После этого добавляют нарезанную сырую тыкву или кабачки, очищенные от кожицы и семян, припущенную белокочанную капусту или вареную цветную капусту и продолжают тушить 15—20 мин. За 5—10 мин до готовности кладут горошек зеленый консервированный, растертый чеснок и специи. При отпуске рагу поливают жиром и посыпают зеленью.

## 216. Картофель, тушенный с грибами в сметане

|                              | БРУТТО | НЕТТО |
|------------------------------|--------|-------|
| Картофель                    | 200    | 150   |
| Грибы белые свежие           | 203    | 154   |
| Масло сливочное или маргарин | 10     | 10    |
| Масса жареных грибов         | —      | 100   |
| Сметана                      | 60     | 60    |
| Мука пшеничная               | 2      | 2     |
| <b>Выход</b>                 | —      | 300   |

Сырой очищенный картофель нарезают дольками и обжаривают до готовности. Подготовленные белые свежие грибы, нарезанные ломтиками, обжаривают. Обжаренные картофель и грибы кладут в горшочек, заливают сметаной, смешанной с просеянной и подсушенной мукой, закрывают крышкой и тушат до готовности. Отпускают блюдо в горшочке.

## КАРТОФЕЛЬ, ОВОЩИ И ГРИБЫ ЖАРЕННЫЕ

Картофель, овощи и грибы, как правило, жарят сырыми, в некоторых случаях предварительно отваренными.

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

Во фритюре овощи жарят в специальных аппаратах или глубоких противнях с толстым дном и вставными металлическими сетками. Соотношение жира и овощей 4:1. Температура жира при жаренье во фритюре должна быть 175—180° С. Для жаренья во фритюре лучше использовать смесь рафинированного растительного масла с кулинарным жиром в соотношении 1:2 или кулинарный жир (фритюрный).

Жареные картофель, овощи и грибы можно отпускать с маслом, сметаной и соусами, со свежими, солеными помидорами, огурцами. При отпуске можно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа (2—3 г нетто на порцию).

|                             | БРУТТО   | НЕТТО           |
|-----------------------------|----------|-----------------|
| Картофель                   | 111      | 80 <sup>1</sup> |
| Яйца                        | 1/10 шт. | 4               |
| Мука пшеничная <sup>2</sup> | 26       | 26              |
| Сметана                     | 5        | 5               |
| Масса полуфабриката         | —        | 112             |
| Маргарин                    | 2        | 2               |
| Масса готовых лепешек       | —        | 100             |
| Маргарин                    | 5        | 5               |
| <b>Выход</b>                | —        | 105             |

<sup>1</sup> Масса вареного протертого картофеля.

<sup>2</sup> 1/10 нормы муки оставляют на посыпку изделий.

Очищенный картофель отваривают, протирают, охлаждают до 50—60° С, добавляют яйца, просеянную и подсушенную муку, сметану, соль и перемешивают. Приготовленную картофельную массу разделяют на лепешки (по 2 шт. на порцию) толщиной 1 см, укладывают на смазанный маргарином лист, посыпают поверхность мукой и выпекают при температуре 220° С в течение 15—20 мин.

Готовые лепешки смазывают маргарином и отпускают в горячем виде как самостоятельное блюдо или как гарнир.

|                     | I        |       | II       |       | III    |       |
|---------------------|----------|-------|----------|-------|--------|-------|
|                     | БРУТТО   | НЕТТО | БРУТТО   | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Картофель           | 241      | 181   | 241      | 181   | 248    | 186   |
| Яйца                | 1/10 шт. | 4     | 1/10 шт. | 4     | —      | —     |
| Масса картофельная  | —        | 180   | —        | 180   | —      | 180   |
| Грибы сушеные белые | 10       | 10    | —        | —     | —      | —     |
| Лук репчатый        | 48       | 40    | 48       | 40    | 48     | 40    |
| Морковь             | —        | —     | —        | —     | 38     | 30    |

|                                       | I      |       | II      |       | III    |       |
|---------------------------------------|--------|-------|---------|-------|--------|-------|
|                                       | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Мargarин столовый                     | 5      | 5     | 5       | 5     | 5      | 5     |
| Яйца                                  | —      | —     | 1/2 шт. | 20    | —      | —     |
| Масса фарша                           | —      | 40    | —       | 40    | —      | 40    |
| Сухари или мука пшеничная             | 12     | 12    | 12      | 12    | 12     | 12    |
| Масса полуфабриката                   | —      | 225   | —       | 225   | —      | 225   |
| Кулинарный жир                        | 10     | 10    | 10      | 10    | 10     | 10    |
| Масса жареных зраз                    | —      | 200   | —       | 200   | —      | 200   |
| Мargarин столовый или масло сливочное | 15     | 15    | 10      | 10    | 5      | 5     |
| или сметана                           | 30     | 30    | 20      | 20    | 15     | 15    |
| или соус №№ 540, 553, 557             | —      | 75    | —       | 75    | —      | 50    |
| <b>Выход:</b> с жиром                 | —      | 215   | —       | 210   | —      | 205   |
| со сметаной                           | —      | 230   | —       | 220   | —      | 215   |
| с соусом                              | —      | 275   | —       | 275   | —      | 250   |

Из картофельной массы, приготовленной, как для котлет, формируют лепешки по 2 шт. на порцию. На середину лепешки кладут фарш и соединяют ее края так, чтобы фарш был внутри изделия. Затем изделие панируют в сухарях или муке, придавая форму кирпичика с овальными краями, и жарят с обеих сторон.

Для фарша: лук репчатый нарезают соломкой и пассеруют, вареные грибы мелко режут и обжаривают, морковь, нарезанную соломкой, припускают с жиром. Лук смешивают с жареными грибами, или вареными мелко нарубленными грибами, или припущенной морковью, солят и добавляют молотый перец. При выпекании зразы поливают жиром, сметаной или соусом томатным, сметанным, грибным.

|                                       | I       |       | II и III |       |
|---------------------------------------|---------|-------|----------|-------|
|                                       | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО   | НЕТТО |
| <b>219. Крокеты картофельные</b>      |         |       |          |       |
| Картофель                             | 200     | 150   | 233      | 175   |
| Яйца                                  | 1/3 шт. | 13    | 1/2 шт.  | 20    |
| Шампиньоны свежие                     | 47      | 36    | —        | —     |
| Лук репчатый                          | 21      | 18    | —        | —     |
| Мargarин столовый                     | 10      | 10    | 10       | 10    |
| Мука пшеничная                        | 10      | 10    | 10       | 10    |
| Сухари                                | —       | 200   | —        | 200   |
| Масса полуфабриката                   | —       | —     | —        | —     |
| Масло растительное или кулинарный жир | 20      | 20    | 20       | 20    |
| Масса жареных крокет                  | —       | 180   | —        | 180   |
| Соус №№ 531, 540, 557                 | —       | 75    | —        | 50    |
| <b>Выход</b>                          | —       | 255   | —        | 230   |

В протертый картофель, охлажденный до температуры 50° С, добавляют 1/3 пшеничной муки и желтки яиц и перемешивают. Из полученной картофельной массы формируют шарики, груши (по 3—4 шт. на порцию), панируют их в оставшейся муке, затем опускают в белки, панируют в сухарях и жарят в большом количестве жира.

При приготовлении крокет с шампиньонами в картофельную массу добавляют мелко нарезанные поджаренные грибы и лук. При отпуске поливают соусом красным с луком и огурцами, томатным, грибным.

## 220. Крокеты из моркови с изюмом

|                              | БРУТТО  | НЕТТО                |
|------------------------------|---------|----------------------|
| Морковь                      | 237     | 190/175 <sup>1</sup> |
| Масло сливочное или маргарин | 5       | 5                    |
| Изюм                         | 10      | 10                   |
| Сахар                        | 5       | 5                    |
| Крупа манная                 | 15      | 15                   |
| Яйца                         | 1/5 шт. | 8                    |
| Мука пшеничная               | 10      | 10                   |
| Масса полуфабриката          | —       | 230                  |
| Мargarин                     | 10      | 10                   |
| Масса жареных крокет         | —       | 200                  |
| Мед                          | 10      | 10                   |
| <b>Выход</b>                 | —       | 210                  |

<sup>1</sup> В числителе указана масса моркови нетто, в знаменателе — масса припущенной моркови.

Подготовленную морковь нарезают ломтиками, припускают с жиром, в конце припускания добавляют подготовленный изюм. Затем морковь и изюм протирают, вводят сахар, всыпают тонкой струйкой манную крупу, проваривают 10—12 мин, охлаждают до температуры 60—70° С. В охлажденную массу вводят яйца, перемешивают, формируют крокеты, панируют в муке и жарят в жарочном шкафу.

Подают крокеты с растопленным медом.

|                                       | I       |       | II      |       | III    |       |
|---------------------------------------|---------|-------|---------|-------|--------|-------|
|                                       | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>221. Котлеты картофельные</b>      |         |       |         |       |        |       |
| Картофель                             | 213     | 160   | 287     | 215   | 293    | 220   |
| Яйца                                  | 1/5 шт. | 8     | 1/7 шт. | 6     | —      | —     |
| Сухари или мука пшеничная             | 10      | 10    | 12      | 12    | 12     | 12    |
| Масса полуфабриката                   | —       | 170   | —       | 225   | —      | 225   |
| Кулинарный жир или масло растительное | 10      | 10    | 10      | 10    | 10     | 10    |
| Масса жареных котлет                  | —       | 150   | —       | 200   | —      | 200   |
| Мargarин столовый или масло сливочное | 15      | 15    | 10      | 10    | 5      | 5     |
| или сметана                           | 30      | 30    | 20      | 20    | 15     | 15    |
| или соус №№ 540, 553, 557             | —       | 75    | —       | 75    | —      | 50    |
| <b>Выход:</b> с жиром                 | —       | 165   | —       | 210   | —      | 205   |
| со сметаной                           | —       | 180   | —       | 220   | —      | 215   |
| с соусом                              | —       | 225   | —       | 275   | —      | 250   |

Очищенный картофель варят, обсушивают и протирают горячим. В протертый картофель, охлажденный до 40—50° С, добавляют яйца, массу перемешивают, из нее формируют котлеты по 2 шт. на порцию, панируют в сухарях или муке.

Подготовленные котлеты обжаривают с обеих сторон. При отпуске поливают растопленным маргарином или маслом или сбоку к котлетам подливают сметану или соус томатный, сметанный, грибной. Сметану и соус можно подать отдельно.

| I      |       | II     |       | III    |       |
|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

### 222. Котлеты морковные

|                                       |         |     |          |     |     |     |
|---------------------------------------|---------|-----|----------|-----|-----|-----|
| Морковь                               | 175     | 140 | 156      | 125 | 200 | 160 |
| Маргарин столовый                     | 5       | 5   | 5        | 5   | 5   | 5   |
| Молоко                                | 30      | 30  | 15       | 15  | —   | —   |
| Бульон                                | —       | —   | 15       | 15  | —   | —   |
| или вода                              | —       | —   | —        | —   | 35  | 35  |
| Крупа манная                          | 15      | 15  | 15       | 15  | 18  | 18  |
| Яйца                                  | 1/4 шт. | 10  | 1/10 шт. | 4   | —   | —   |
| Творог                                | —       | —   | 31       | 30  | —   | —   |
| Сухари пшеничные или мука пшеничная   | 12      | 12  | 12       | 12  | 12  | 12  |
| Масса полуфабриката                   | —       | 180 | —        | 180 | —   | 180 |
| Кулинарный жир                        | 10      | 10  | 10       | 10  | 10  | 10  |
| Масса жареных котлет                  | —       | 150 | —        | 150 | —   | 150 |
| Маргарин столовый или масло сливочное | 15      | 15  | 10       | 10  | 5   | 5   |
| или сметана                           | 30      | 30  | 25       | 25  | 20  | 20  |
| или соус №№ 549, 553                  | —       | 75  | —        | 75  | —   | 50  |

|                |   |     |   |     |   |     |
|----------------|---|-----|---|-----|---|-----|
| Выход: с жиром | — | 165 | — | 160 | — | 155 |
| с соусом       | — | 225 | — | 225 | — | 200 |
| со сметаной    | — | 180 | — | 175 | — | 170 |

Морковь нарезают тонкой соломкой или пропускают через овощерезку, затем ее припускают с жиром в молоке, или в молоке с добавлением бульона, или в воде. Перед окончанием припускания всыпают тонкой струйкой манную крупу, хорошо размешивая, и варят до готовности.

Полученную массу охлаждают до 40—50° С, добавляют соль, яйца, протертый творог (по II колонке), перемешивают, формируют котлеты по 2 шт. на порцию, панируют в сухарях или муке и жарят с обеих сторон.

При отпуске поливают жиром или сбоку подливают сметану, или соус молочный, или сметанный.

### 223. Котлеты свекольные

|                                |         |     |          |     |     |     |
|--------------------------------|---------|-----|----------|-----|-----|-----|
| Свекла                         | 217     | 217 | 177      | 177 | 217 | 217 |
| Масса вареной очищенной свеклы | —       | 170 | —        | 138 | —   | 170 |
| Маргарин столовый              | 10      | 10  | 10       | 10  | 5   | 5   |
| Крупа манная                   | 15      | 15  | 15       | 15  | 18  | 18  |
| Яйца                           | 1/4 шт. | 10  | 1/10 шт. | 4   | —   | —   |
| Творог                         | —       | —   | 31       | 30  | —   | —   |
| Сухари                         | 12      | 12  | 12       | 12  | 12  | 12  |

|                      | I      |       | II     |       | III    |       |
|----------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                      | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Масса полуфабриката  | —      | 180   | —      | 180   | —      | 180   |
| Кулинарный жир       | 10     | 10    | 10     | 10    | 10     | 10    |
| Масса жареных котлет | —      | 150   | —      | 150   | —      | 150   |
| Соус №№ 549, 553     | —      | 75    | —      | 75    | —      | 50    |
| или сметана          | 30     | 30    | 20     | 20    | 20     | 20    |

|                 |   |     |   |     |   |     |
|-----------------|---|-----|---|-----|---|-----|
| Выход: с соусом | — | 225 | — | 225 | — | 200 |
| со сметаной     | — | 180 | — | 170 | — | 170 |

Сваренную в коже свеклу очищают, протирают или пропускают через овощерезку и прогревают с жиром, затем всыпают тонкой струей при помешивании манную крупу и варят до готовности.

Дальнейший способ приготовления такой же, как котлет морковных.

Отпускают со сметаной или соусом молочным, сметанным, сметанным с луком.

### 224. Котлеты капустные

|                                       |         |     |         |     |     |     |
|---------------------------------------|---------|-----|---------|-----|-----|-----|
| Капуста свежая белокочанная           | 200     | 160 | 163     | 130 | 213 | 170 |
| Молоко                                | 30      | 30  | 15      | 15  | —   | —   |
| Бульон                                | —       | —   | 15      | 15  | —   | —   |
| или вода                              | —       | —   | —       | —   | 35  | 35  |
| Маргарин столовый                     | 5       | 5   | 5       | 5   | 5   | 5   |
| Крупа манная                          | 15      | 15  | 15      | 15  | 18  | 18  |
| Яйца                                  | 1/2 шт. | 20  | 1/5 шт. | 8   | —   | —   |
| Яблоки свежие                         | —       | —   | 43      | 38  | —   | —   |
| Сухари                                | 12      | 12  | 12      | 12  | 12  | 12  |
| Масса полуфабриката                   | —       | 180 | —       | 180 | —   | 180 |
| Кулинарный жир                        | 10      | 10  | 10      | 10  | 10  | 10  |
| Масса жареных котлет                  | —       | 150 | —       | 150 | —   | 150 |
| Маргарин столовый или масло сливочное | 15      | 15  | 10      | 10  | 5   | 5   |
| или сметана                           | 25      | 25  | 25      | 25  | 20  | 20  |
| или соус №№ 549, 553                  | —       | 75  | —       | 75  | —   | 50  |

|                |   |     |   |     |   |     |
|----------------|---|-----|---|-----|---|-----|
| Выход: с жиром | — | 165 | — | 160 | — | 155 |
| со сметаной    | — | 175 | — | 175 | — | 170 |
| с соусом       | — | 225 | — | 225 | — | 200 |

Капусту нарезают соломкой или мелко рубят, затем припускают с жиром в молоке, или молоке с добавлением бульона, или воде до полуготовности. После этого всыпают тонкой струйкой манную крупу, тщательно перемешивают и варят 10—15 мин. При приготовлении котлет с яблоками яблоки с удаленным семенным гнездом нарезают соломкой, припускают с добавлением небольшого количества жира и соединяют с готовой капустной массой. Полученную массу охлаждают до 45—50° С, добавляют в нее сырые яйца и соль, тщательно перемешивают, формируют котлеты по 2 шт. на порцию, панируют в сухарях и обжаривают с обеих сторон. При отпуске поливают растопленным маргарином, или маслом, или сметаной, или соусом молочным или сметанным.

БРУТТО                      НЕТТО

### 225. Котлеты капустно-морковные

|                              |         |     |
|------------------------------|---------|-----|
| Капуста белокочанная свежая  | 100     | 80  |
| Морковь                      | 88      | 70  |
| Маргарин                     | 5       | 5   |
| Молоко                       | 30      | 30  |
| Крупа манная                 | 15      | 15  |
| Яйца                         | 3/8 шт. | 15  |
| Сухари                       | 12      | 12  |
| Масса полуфабриката          | —       | 180 |
| Кулинарный жир               | 10      | 10  |
| Масса жареных котлет         | —       | 150 |
| Масло сливочное или маргарин | 15      | 15  |
| или сметана                  | 30      | 30  |

Выход: с маслом или маргарином — 165  
со сметаной — 180

Подготовленные капусту и морковь нарезают соломкой, затем их отдельно припускают до полуготовности с жиром в молоке. Припущенные овощи вместе с молоком, в котором они припускались, соединяют, всыпают тонкой стружкой манную крупу, тщательно перемешивают и варят 10—15 мин до готовности.

Полученную массу охлаждают до 60—70°С, добавляют соль, яйца, тщательно перемешивают, формируют котлеты, панируют в сухарях и жарят с обеих сторон.

Отпускают по 3 шт. на порцию с жиром или сметаной.

### 226. Котлеты из кабачков с творогом

|                             |         |                      |
|-----------------------------|---------|----------------------|
| Кабачки                     | 287     | 192/150 <sup>1</sup> |
| Творог                      | 51      | 50                   |
| Яйца                        | 1/2 шт. | 20                   |
| Мука пшеничная              | 15      | 15                   |
| Петрушка (зелень)           | 7       | 5                    |
| Масса полуфабриката         | —       | 230                  |
| Кулинарный жир              | 10      | 10                   |
| Масса жареных котлет        | —       | 200                  |
| Кефир                       | 52      | 50                   |
| Чеснок                      | 3       | 2                    |
| Петрушка (зелень) или укроп | 4       | 3                    |

Выход — 250

<sup>1</sup> Масса протертых и отжатых кабачков.

Кабачки очищают, удаляют семена, протирают, солят и выдерживают 5—10 мин, отжимают, добавляют яйца, просеянную муку, протертый творог, мелко нарезанную зелень петрушки и перемешивают.

Массу формируют в виде котлет, панируют в муке и жарят с жиром с двух сторон до готовности.

При отпуске к жареным котлетам подают кефир, смешанный с растертым с солью чесноком и мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

БРУТТО                      НЕТТО

### 227. Котлеты из овощей

|                               |         |     |
|-------------------------------|---------|-----|
| Капуста белокочанная свежая   | 55      | 44  |
| Масса припущенной капусты     | —       | 40  |
| Морковь                       | 93      | 74  |
| Маргарин                      | 5       | 5   |
| Масса пассерованной моркови   | —       | 50  |
| Картофель                     | 70      | 52  |
| Масса отварного картофеля     | —       | 50  |
| Яйца                          | 1/4 шт. | 10  |
| Сухари                        | 10      | 10  |
| Масса полуфабриката           | —       | 160 |
| Жир животный топленый пищевой | 12      | 12  |
| Масса жареных котлет          | —       | 140 |
| Масло сливочное или маргарин  | 5       | 5   |

Выход — 145

Подготовленные капусту и морковь нарезают соломкой, затем капусту припускают, морковь пассеруют. Очищенный картофель варят, обсушивают и протирают горячим. Овощи соединяют (температура смеси не более 60—70°С), добавляют яйца, соль и тщательно перемешивают. Из полученной массы формируют котлеты по 2 шт. на порцию, панируют в сухарях и обжаривают с обеих сторон.

При отпуске котлеты поливают растопленным маслом сливочным или маргарином.

### 228. Шницель из разных овощей в молочном соусе

|                              |         |                    |
|------------------------------|---------|--------------------|
| Морковь                      | 34      | 27/25 <sup>1</sup> |
| Брюква                       | 35      | 27/25 <sup>1</sup> |
| Капуста белокочанная свежая  | 49      | 39/35 <sup>1</sup> |
| Молоко                       | 25      | 25                 |
| Масло сливочное или маргарин | 6       | 6                  |
| Крупа манная                 | 7       | 7                  |
| Яйца                         | 1/4 шт. | 10                 |
| Огурцы свежие                | 25      | 20 <sup>2</sup>    |
| Сахар                        | 4       | 4                  |
| Мука пшеничная               | 5       | 5                  |
| Масса полуфабриката          | —       | 140                |
| Маргарин                     | 10      | 10                 |
| Масса жареного шницеля       | —       | 115                |
| Соус № 551                   | —       | 90                 |
| Сыр                          | 5,5     | 5 <sup>3</sup>     |
| Маргарин                     | 5       | 5                  |
| Масса полуфабриката          | —       | 210                |

Выход — 190

<sup>1</sup> В числителе указана масса нетто овощей, в знаменателе — масса припущенных овощей.

<sup>2</sup> Норма закладки указана на огурцы, очищенные от кожицы.

<sup>3</sup> Масса тертого сыра.

Подготовленные морковь, брюкву и капусту белокочанную нарезают соломкой и припускают в молоке с жиром отдельно, затем соединяют. В припущенные овощи всыпают крупу манную и проваривают до загустения. Массу охлаждают до 60—70° С, добавляют яйца, очищенные нарезанные соломкой огурцы, сахар, соль, перемешивают, формируют изделие овальной формы по 1 шт. на порцию, панируют в муке и жарят с обеих сторон.

Готовый шницель укладывают на смазанную маргарином порционную сковороду, заливают горячим молочным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают жиром и запекают.

Отпускают шницель в порционной сковороде, в которой он запекался.

|   | I       |       | II      |       | III     |       |
|---|---------|-------|---------|-------|---------|-------|
|   | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО  | НЕТТО |
| <b>229. Шницель из капусты</b>                    |         |       |         |       |         |       |
| Капуста свежая белокочанная                       | 281     | 225   | 225     | 180   | 225     | 180   |
| Мука пшеничная                                    | 5       | 5     | 5       | 5     | 5       | 5     |
| Яйца  | 1/4 шт. | 10    | 1/5 шт. | 8     | 1/8 шт. | 5     |
| Сухари  | 20      | 20    | 15      | 15    | 15      | 15    |
| Масса полуфабриката                               | —       | 235   | —       | 190   | —       | 190   |
| Кулинарный жир                                    | 15      | 15    | 10      | 10    | 10      | 10    |
| Масса жареного шницеля                            | —       | 185   | —       | 150   | —       | 150   |
| Маргарин столовый или масло сливочное или сметана | 15      | 15    | 10      | 10    | 5       | 5     |
| или соус №№ 549, 553                              | 30      | 30    | 20      | 20    | 15      | 15    |
|   | —       | 75    | —       | 75    | —       | 50    |
| <b>Выход:</b> с жиром со сметаной с соусом        | —       | 200   | —       | 160   | —       | 155   |
|   | —       | 215   | —       | 170   | —       | 165   |
|   | —       | 260   | —       | 225   | —       | 200   |

Кочан капусты после зачистки и удаления кочерыжки варят целиком 10—12 мин в кипящей подсоленной воде, слегка охлаждают и разбирают на листья. Утолщенные части листьев срезают или отбивают тыжкой. Затем складывают по два листа, придают им овальную форму, панируют в муке, смачивают в яйце, панируют в сухарях и обжаривают с обеих сторон. Отпускают с растопленным маргарином, или маслом, или сметаной, или соусом молочным или сметанным.

### 230. Блины из вареного картофеля

|                | БРУТТО  | НЕТТО           |
|----------------|---------|-----------------|
| Картофель      | 82      | 60 <sup>1</sup> |
| Молоко         | 80      | 80              |
| Сахар          | 5       | 5               |
| Соль           | 2       | 2               |
| Яйца           | 1/4 шт. | 10              |
| Мука пшеничная | 25      | 25              |
| Сливки         | 10      | 10              |
| Масса теста    | —       | 190             |
| Кулинарный жир | 10      | 10              |

<sup>1</sup> Масса очищенного вареного картофеля.

|   | БРУТТО | НЕТТО |
|---|--------|-------|
| Масса готовых блинов                              | —      | 160   |
| Масло сливочное или маргарин или сметана          | 10     | 10    |
|   | 30     | 30    |
| <b>Выход:</b> с маслом или маргарином со сметаной | —      | 170   |
|   | —      | 190   |

Очищенный картофель варят, обсушивают и протирают горячим. В теплом молоке растворяют сахар, соль, добавляют яичные желтки, просеянную муку и перемешивают до образования однородной массы. Замешанное тесто соединяют с протертым охлажденным до 60—70° С картофелем, сливками, перемешивают и осторожно вводят взбитые яичные белки.

Блины жарят с обеих сторон на чугунной сковороде с разогретым жиром до температуры 150—160° С.

Готовые блины должны иметь толщину не менее 4 мм.

Отпускают блины по 2 шт. на порцию с маслом сливочным или маргарином, или сметаной.

### 231. Блины из капусты

|                             |         |     |
|-----------------------------|---------|-----|
| Капуста белокочанная свежая | 200     | 160 |
| Молоко                      | 50      | 50  |
| Маргарин                    | 5       | 5   |
| Крупа манная                | 12      | 12  |
| Яйца                        | 1/2 шт. | 20  |
| Масса полуфабриката         | —       | 210 |
| Кулинарный жир              | 12      | 12  |
| Масса готовых блинов        | —       | 165 |
| Сметана                     | 30      | 30  |

**Выход** — 195

Подготовленную капусту шинкуют, затем припускают в молоке с жиром и протирают. В протертую капусту всыпают тонкой стружкой манную крупу, тщательно перемешивают и варят 10—15 мин. Полученную массу охлаждают до 60—70° С, добавляют в нее сырые яйца, соль и перемешивают.

На раскаленную чугунную сковороду, смазанную жиром, выкладывают капустную массу и жарят с обеих сторон. Толщина блинов должна быть не менее 4 мм.

Отпускают блины по 3 шт. на порцию со сметаной.

### 232. Блины из тыквы

|                              |         |     |
|------------------------------|---------|-----|
| Тыква                        | 143     | 100 |
| Молоко                       | 120     | 120 |
| Дрожжи (прессованные)        | 2       | 2   |
| Яйца                         | 1/4 шт. | 10  |
| Мука пшеничная               | 9       | 9   |
| Масло сливочное или маргарин | 2       | 2   |
| Сахар                        | 20      | 20  |
| Масса теста                  | —       | 260 |
| Масло растительное           | 7       | 7   |
| Масса жареных блинов         | —       | 200 |
| Сметана                      | 30      | 30  |

**Выход** — 230

Очищенную от кожицы и семян тыкву протирают, в полученное пюре вливают теплое молоко, добавляют разведенные процеженные дрожжи, яйца, просеянную муку, соль. Тесто вымешивают до образования однородной массы и ставят на 2 ч в теплое место для брожения, после чего добавляют растопленное масло сливочное или маргарин, сахар и ставят в теплое место на 1—1,5 ч. В процессе брожения тесто перемешивают (обминают).

Выпекают блины с обеих сторон на нагретых чугунных сковородах, смазанных растительным маслом.

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

### 233. Картофельные оладьи со свежей капустой

|                               | БРУТТО   | НЕТТО      |
|-------------------------------|----------|------------|
| Картофель                     | 80       | 60         |
| Морковь                       | 31       | 25         |
| Капуста белокочанная свежая   | 38       | 30         |
| Яйца                          | 1/5 шт.  | 8          |
| Натрий двууглекислый          | 0,5      | 0,5        |
| Мука пшеничная                | 5        | 5          |
| Масса полуфабриката           | —        | 125        |
| Жир животный топленый пищевой | 10       | 10         |
| Масса готовых оладий          | —        | 100        |
| Сметана                       | 20       | 20         |
| <b>Выход</b>                  | <b>—</b> | <b>120</b> |

Сырые очищенные картофель и морковь протирают, капусту мелко рубят, добавляют яйца, просеянную муку, подготовленный натрий двууглекислый, соль и тщательно перемешивают. Оладьи выпекают с обеих сторон на нагретых сковородах, смазанных жиром. Толщина готовых изделий должна быть не менее 5—6 мм.

Отпускают оладьи по 2 шт. на порцию со сметаной.

### 234. Картофельные оладьи с сыром

|                      | БРУТТО   | НЕТТО            |
|----------------------|----------|------------------|
| Картофель            | 283      | 200 <sup>1</sup> |
| Мука пшеничная       | 21       | 21               |
| Яйца                 | 2/3 шт.  | 27               |
| Сыр                  | 22       | 20 <sup>2</sup>  |
| Маргарин             | 10       | 10               |
| Молоко               | 42       | 40 <sup>3</sup>  |
| Масса полуфабриката  | —        | 316              |
| Маргарин             | 15       | 15               |
| Масса готовых оладий | —        | 280              |
| Сметана              | 30       | 30               |
| <b>Выход</b>         | <b>—</b> | <b>310</b>       |

<sup>1</sup> Масса вареного протертого картофеля.

<sup>2</sup> Масса тертого сыра.

<sup>3</sup> Масса кипяченого молока.

Очищенный картофель варят, обсушивают и протирают горячим. Протертый картофель, охлажденный до 60—70° С, соединяют с просеянной мукой, яичными желтками, тертым сыром, солят и тщательно перемешивают. Затем в смесь

добавляют растопленный маргарин, кипяченое молоко и перемешивают до образования однородной массы, осторожно вводят взбитые яичные белки.

Оладьи жарят с обеих сторон на нагретых чугунных сковородах, смазанных жиром. Толщина готовых оладий должна быть не менее 5—6 мм.

Отпускают оладьи со сметаной по 4 шт. на порцию.

### 235. Оладьи из капусты с сыром

|                             | БРУТТО   | НЕТТО                |
|-----------------------------|----------|----------------------|
| Капуста белокочанная свежая | 209      | 167/150 <sup>1</sup> |
| Сметана                     | 10       | 10                   |
| Сыр                         | 21       | 20 <sup>2</sup>      |
| Яйца                        | 1/5 шт.  | 8                    |
| Масса полуфабриката         | —        | 176                  |
| Кулинарный жир              | —        | 10                   |
| Масса готовых оладий        | —        | 140                  |
| Маргарин                    | 10       | 10                   |
| или сметана                 | 20       | 20                   |
| <b>Выход: с маргарином</b>  | <b>—</b> | <b>150</b>           |
| <b>со сметаной</b>          | <b>—</b> | <b>160</b>           |

<sup>1</sup> В числителе указана масса капусты нетто, в знаменателе — масса припущенной капусты.

<sup>2</sup> Масса тертого сыра.

Подготовленную капусту мелко нарезают, кладут в посуду слоем не более 5 см и припускают с добавлением сметаны. Массу охлаждают до 60—70° С, добавляют тертый сыр, яйца, соль и тщательно перемешивают.

Оладьи жарят с обеих сторон на нагретых чугунных сковородах, смазанных жиром. Толщина готовых оладий должна быть не менее 4—5 мм.

Отпускают оладьи по 2 шт. на порцию с маргарином или сметаной.

|  | I        |            | II и III |            |
|--|----------|------------|----------|------------|
|  | БРУТТО   | НЕТТО      | БРУТТО   | НЕТТО      |
| <b>236. Помидоры, баклажаны и другие овощи жареные</b> |          |            |          |            |
| Помидоры свежие  | 280      | 238        | —        | —          |
| или баклажаны  | 202      | 192        | 269      | 256        |
| или кабачки  | 280      | 224        | 374      | 299        |
| или тыква  | 269      | 188        | 357      | 250        |
| Мука пшеничная   | 5        | 5          | 5        | 5          |
| Кулинарный жир   | 15       | 15         | 12       | 12         |
| Масса жареных овощей                                   | —        | 150        | —        | 200        |
| Сметана  | 40       | 40         | 20       | 20         |
| или соус №№ 549, 553, 554                              | —        | 75         | —        | 75         |
| <b>Выход: со сметаной</b>                              | <b>—</b> | <b>190</b> | <b>—</b> | <b>220</b> |
| <b>с соусом</b>  | <b>—</b> | <b>225</b> | <b>—</b> | <b>275</b> |

Подготовленные помидоры промывают, нарезают поперек кружочками, солят и обжаривают с обеих сторон. Баклажаны промывают, очищают от кожицы, нарезают кружочками, солят и оставляют на 10—15 мин для удаления горечи, затем промывают, обсушивают, панируют в муке и обжаривают с обеих сторон.

Кабачки с плотной мякотью, мелкими семенами и тыкву очищают от кожицы, у тыквы и крупных кабачков удаляют семена, нарезают кружочками или ломтиками, посыпают солью, панируют в муке и обжаривают с обеих сторон. Баклажаны и тыкву доводят до готовности в жарочном шкафу.

При подаче жареные овощи поливают сметаной или соусом молочным, или сметанным, или сметанным с томатом и посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа.

### 237. Картофельный хворост

|                               | БРУТТО  | НЕТТО |
|-------------------------------|---------|-------|
| Картофель                     | 227     | 160 * |
| Мука пшеничная                | 80      | 80    |
| Яйца                          | 1/2 шт. | 20    |
| Масса полуфабриката           | —       | 255   |
| Масло растительное            | 15      | 15    |
| Жир топленый пищевой (свиной) | 7       | 7     |
| Масса готового хвороста       | —       | 230   |
| Сметана                       | 30      | 30    |
| <b>Выход</b>                  | —       | 260   |

\* Масса вареного протертого картофеля.

В вареный протертый картофель, охлажденный до 60—70° С, добавляют соль, просеянную муку, яичные желтки, тщательно перемешивают, затем осторожно вводят яичные белки.

Подготовленную массу раскатывают в пласт толщиной 3—4 мм, нарезают его ромбиками размером 35×35 мм, в середине каждого ромбика делают надрез.

Подготовленный хворост жарят в смеси масла растительного и жира.

Отпускают хворост со сметаной.

Вместо сметаны можно подать горячее молоко (200 г на порцию), соответственно увеличив выход блюда.

### 238. Грибы в сметанном соусе

|                               |      |      |
|-------------------------------|------|------|
| Грибы белые свежие            | 151  | 115  |
| или грибы белые сушеные       | 37,5 | 37,5 |
| или грибы белые маринованные  | 140  | 115  |
| или соленые (в бочковой таре) | 247  | 188  |
| или шампиньоны свежие         | 179  | 150  |
| или сморчки свежие            | 10   | 10   |
| Мargarин столовый             | —    | 75   |
| Масса жареных грибов          | —    | 75   |
| Соус № 553                    | —    | 75   |
| <b>Выход</b>                  | —    | 150  |

Вареные сушеные грибы, или свежие белые грибы, или шампиньоны, или вареные сморчки нарезают ломтиками и обжаривают до готовности. Грибы маринованные отделяют от маринада, а соленые — от рассола, промы-

вают, в дальнейшем их приготавливают так же, как и свежие грибы. Готовые грибы заливают соусом сметанным и кипятят 5—10 мин. Грибы можно готовить с пассерованным луком (10—20 г на порцию), соответственно увеличив выход блюда. При отпуске посыпают зеленью.

## КАРТОФЕЛЬ, ОВОЩИ И ГРИБЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ

Запеченные овощи делят на группы: овощи, запеченные в соусе, запеканки, фаршированные овощи.

Для запекания овощи и грибы предварительно варят, припускают, тушат или жарят, а иногда используют сырыми.

Картофель для запеканок варят очищенным, воду сливают и в горячем виде протирают. Перед запеканием поверхность запеканок, пудингов, рулетов смазывают сметаной, а овощи, запекаемые с соусом, посыпают тертым сыром или молотыми сухарями и сбрызгивают маслом.

Запекают овощи в жарочном шкафу при 250—280° С до образования корочки на поверхности изделия и температуры внутри него 80° С. Жир на смазку противней включен в нормы, предусмотренные рецептурой (из расчета 2 г на порцию).

|   | I      |       | II и III |       |
|---|--------|-------|----------|-------|
|   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО   | НЕТТО |
| <b>239. Картофельные котлеты, запеченные под соусом грибным или сметанным</b> |        |       |          |       |
| Котлеты картофельные № 221  | —      | 150   | —        | 200   |
| Соус №№ 557, 553  | —      | 130   | —        | 125   |
| Сыр   | 5,4    | 5     | 5,4      | 5     |
| Мargarин столовый   | 5      | 5     | 5        | 5     |
| Масса полуфабриката   | —      | 280   | —        | 325   |
| Масса запеченных котлет   | —      | 250   | —        | 300   |
| Масло сливочное или маргарин столовый   | 10     | 10    | 5        | 5     |
| <b>Выход</b>  | —      | 260   | —        | 305   |

Поджаренные картофельные котлеты укладывают на смазанную жиром сковороду, заливают соусом грибным или сметанным с луком, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маргарином и запекают.

При отпуске поливают жиром.

|   | I      |       | II     |       | III    |       |
|---|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>240. Картофель, запеченный в сметанном соусе</b> |        |       |        |       |        |       |
| Картофель   | 289    | 217   | 233    | 175   | 275    | 206   |
| или картофель молодой                               | —      | —     | 226    | 181   | 266    | 213   |



|                          | I      |       | II     |       | III    |       |
|--------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                          | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Маргарин столовый        | 10     | 10    | —      | —     | —      | —     |
| Масса готового картофеля | —      | 150   | —      | 170   | —      | 200   |
| Соус № 553               | —      | 100   | —      | 100   | —      | 125   |
| Сыр                      | 5,4    | 5     | 5,4    | 5     | 5,4    | 5     |
| Маргарин столовый        | 5      | 5     | 5      | 5     | 5      | 5     |
| Масса полуфабриката      | —      | 260   | —      | 280   | —      | 335   |

**Выход** — 230 — 250 — 300

Сырой очищенный картофель нарезают кубиками, по I колонке — жарят, а по II и III колонкам — варят в подсоленной воде, воду сливают, картофель подсушивают, затем нарезают ломтиками, молодой картофель используют целиком клубнями. Подготовленный картофель укладывают на порционные сковороды или противень, смазанные жиром, заливают сметанным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают жиром и запекают. При отпуске посыпают зеленью.

БРУТТО НЕТТО

#### 241. Картофель, запеченный со свиной

|  |      |     |
|--|------|-----|
| Картофель                              | 200  | 150 |
| Свинина (корейка, тазобедренная часть) | 70   | 59  |
| Масса жареной свинины                  | —    | 40  |
| Лук репчатый                           | 18   | 15  |
| Шпик                                   | 10,4 | 10  |
| Масса пассерованного лука со шпиком    | —    | 15  |
| Мука пшеничная                         | 10   | 10  |
| Натрий двууглекислый                   | 0,4  | 0,4 |
| Масса полуфабриката                    | —    | 210 |
| Жир животный топленый пищевой          | 5    | 5   |
| Масса готового картофеля со свиной     | —    | 180 |
| Масло сливочное или маргарин           | 10   | 10  |

**Выход** — 190

Сырой очищенный картофель протирают. Подготовленную свинину нарезают на кусочки массой 10—15 г и жарят на сковороде. Подготовленный лук репчатый шинкуют и пассеруют со шпиком, нарезанным кубиками. Протертый картофель соединяют с пассерованным луком со шпиком, жареной свиной, добавляют просеянную муку, подготовленный натрий двууглекислый, соль, перец черный молотый и перемешивают. На смазанную жиром порционную сковороду кладут подготовленную смесь и запекают в жарочном шкафу при температуре 250—280° С до образования корочки на поверхности изделия.

При отпуске поливают растопленным жиром.

I II III  
БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО

#### 242. Рулет или запеканка картофельные с овощами или овощами и грибами

|                            |     |     |     |     |     |     |
|----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Картофель                  | 240 | 180 | 240 | 180 | 240 | 180 |
| Масса протертого картофеля | —   | 175 | —   | 175 | —   | 175 |

|                                       | I                  |       | II                 |       | III                |       |
|---------------------------------------|--------------------|-------|--------------------|-------|--------------------|-------|
|                                       | БРУТТО             | НЕТТО | БРУТТО             | НЕТТО | БРУТТО             | НЕТТО |
| Для фарша:                            |                    |       |                    |       |                    |       |
| Капуста свежая белокочанная           | —                  | —     | 50/40 <sup>1</sup> | 30    | 50/40 <sup>1</sup> | 30    |
| или капуста квашеная                  | —                  | —     | 57/40 <sup>1</sup> | 30    | 57/40 <sup>1</sup> | 30    |
| или свежие белые грибы                | —                  | —     | 61/46 <sup>1</sup> | 30    | —                  | —     |
| или грибы сушеные                     | —                  | —     | 15/15 <sup>1</sup> | 30    | —                  | —     |
| или шампиньоны свежие                 | —                  | —     | 99/75 <sup>1</sup> | 30    | —                  | —     |
| Лук репчатый                          | 24/20 <sup>1</sup> | 10    | 24/20 <sup>1</sup> | 10    | —                  | —     |
| Морковь                               | 19/15 <sup>1</sup> | 10    | —                  | —     | —                  | —     |
| Маргарин столовый                     | 10                 | 10    | 10                 | 10    | 10                 | 10    |
| Яйца <sup>2</sup>                     | 1/2 шт.            | 20    | —                  | —     | 1/4 шт.            | 10    |
| Масса фарша                           | —                  | 40    | —                  | 40    | —                  | 40    |
| Сметана                               | 5                  | 5     | 5                  | 5     | 5                  | 5     |
| Сухари                                | 5                  | 5     | 5                  | 5     | 5                  | 5     |
| Масса полуфабриката                   | —                  | 225   | —                  | 225   | —                  | 225   |
| Масса запеченого рулета или запеканки | —                  | 200   | —                  | 200   | —                  | 200   |
| Соус №№ 540, 553, 557                 | —                  | 75    | —                  | 75    | —                  | 50    |
| или сметана                           | 30                 | 30    | 20                 | 20    | 15                 | 15    |

**Выход:** с соусом — 275 — 275 — 250  
со сметаной — 230 — 220 — 215

<sup>1</sup> В графе брутто в числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе — масса нетто, в графе нетто — масса готовых продуктов.

<sup>2</sup> 1/10 нормы яйца оставляют на смазку.

Сваренный картофель обсушивают и в горячем состоянии протирают, перемешивают и выкладывают на чистую смоченную водой салфетку. На середину массы кладут фарш и придают ей форму рулета или кулебяки, которую перекладывают с салфетки швом вниз на смазанный жиром противень; смазывают сметаной, посыпают сухарями, затем ножом делают 2—3 прокола вдоль рулета, сбрызгивают жиром и запекают.

Для приготовления фарша: нарезанную соломкой или нарубленную капусту обжаривают; лук репчатый, морковь, нарезанную соломкой или ломтиками, пассеруют; сушеные вареные грибы, или свежие белые, или шампиньоны нарезают соломкой или ломтиками, слегка обжаривают. Капусту или грибы, морковь, пассерованный лук, вареные рубленые яйца смешивают, добавляют перец. Можно добавить зелень петрушки или укропа (5 г нетто).

Количество фарша можно увеличить до 80 г, соответственно увеличив выход. При приготовлении запеканки картофельную массу делят пополам. Одну половину кладут на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень слоем 2 см, равномерно распределяют на нем фарш, который покрывают оставшейся картофельной массой. Поверхность изделия разравнивают, смазывают сметаной, ложкой наносят узор, посыпают сухарями, сбрызгивают жиром и запекают.

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

Соус можно подать отдельно.

|                                       | I      |       | II      |       | III    |       |
|---------------------------------------|--------|-------|---------|-------|--------|-------|
|                                       | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>243. Запеканка капустная</b>       |        |       |         |       |        |       |
| Капуста белокочанная свежая           | 195    | 156   | 195     | 156   | 278    | 222   |
| Маргарин столовый или масло сливочное | 10     | 10    | 10      | 10    | 10     | 10    |
| Масса припущенной капусты             | —      | 140   | —       | 140   | —      | 200   |
| Яйца                                  | 2 шт.  | 80    | 1/4 шт. | 10    | —      | —     |
| Крупа манная                          | —      | —     | 20      | 20    | 25     | 25    |
| Сухари                                | 5      | 5     | 5       | 5     | 5      | 5     |
| Сметана                               | 5      | 5     | 5       | 5     | 5      | 5     |
| Масса полуфабриката                   | —      | 230   | —       | 180   | —      | 235   |
| Масса готовой запеканки               | —      | 195   | —       | 150   | —      | 200   |
| Сметана или соус №№ 549, 553, 554     | 40     | 40    | 30      | 30    | 20     | 20    |
| Выход: со сметаной с соусом           | —      | 235   | —       | 180   | —      | 220   |
|                                       | —      | 270   | —       | 225   | —      | 250   |

По I колонке мелко нарезанную и припущенную с жиром капусту смешивают с яйцами и запекают.

По II и III колонкам в припущенную капусту всыпают манную крупу и, периодически помешивая, варят до готовности, после чего охлаждают до 40—50° С, добавляют сырые яйца и перемешивают. Капустную массу выкладывают ровным слоем на смазанные жиром и посыпанные сухарями противень или сковороду, смазывают сметаной и запекают. Готовую запеканку нарезают на порции. Отпускают со сметаной или соусом молочным, сметанным или сметанным с томатом.

Соус и сметану можно подать отдельно. Вместо манной крупы можно использовать пшеничную муку (по 20—25 г на порцию), хлеб (по 33—42 г на порцию) или густой молочный соус (реп. № 552).

#### 244. Морковная запеканка с творогом или без творога

|                                       |         |     |         |     |     |     |
|---------------------------------------|---------|-----|---------|-----|-----|-----|
| Морковь                               | 150     | 120 | 156     | 125 | 271 | 217 |
| Масло сливочное или маргарин столовый | 10      | 10  | 10      | 10  | 10  | 10  |
| Молоко                                | —       | —   | —       | 30  | —   | —   |
| Бульон                                | —       | —   | —       | —   | —   | 35  |
| Вода                                  | —       | —   | —       | —   | —   | 200 |
| Масса припущенной моркови             | —       | 110 | —       | 115 | —   | —   |
| Крупа манная                          | 10      | 10  | 20      | 20  | 20  | 20  |
| Яйца                                  | 1/2 шт. | 20  | 1/5 шт. | 8   | —   | —   |
| Творог                                | 76      | 75  | 76      | 75  | —   | —   |
| Сахар                                 | 10      | 10  | 10      | 10  | 6   | 6   |
| Сухари                                | 5       | 5   | 5       | 5   | 5   | 5   |
| Сметана                               | 5       | 5   | 5       | 5   | 5   | 5   |

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Масса полуфабриката                              | —      | 235   | —      | 235   | —      | 235   |
| Масса готовой запеканки                          | —      | 200   | —      | 200   | —      | 200   |
| Масло сливочное или сметана или соус №№ 549, 553 | 15     | 15    | 10     | 10    | 5      | 5     |
|  | 40     | 40    | 30     | 30    | 20     | 20    |
|  | —      | 75    | —      | 75    | —      | 50    |

|                                      |   |     |   |     |   |     |
|--------------------------------------|---|-----|---|-----|---|-----|
| Выход: с соусом со сметаной с маслом | — | 275 | — | 275 | — | 250 |
|                                      | — | 240 | — | 230 | — | 220 |
|                                      | — | 215 | — | 210 | — | 205 |

Морковную массу, подготовленную, как для котлет (реп. № 222), смешивают с протертым творогом и сахаром или только с сахаром. Смесь выкладывают на противень, смазанный жиром и посыпанный сухарями, поверхность выравнивают, смазывают сметаной, ложкой наносят узор и запекают.

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

#### 245. Солянка овощная

|  |                    |     |                    |     |                    |     |
|--|--------------------|-----|--------------------|-----|--------------------|-----|
| Капуста тушеная № 210                            | —                  | 200 | —                  | 200 | —                  | 200 |
| Лук репчатый                                     | 24/20 <sup>1</sup> | 10  | 24/20 <sup>1</sup> | 10  | 48/40 <sup>1</sup> | 20  |
| Огурцы соленые                                   | 68/41 <sup>1</sup> | 35  | 68/41 <sup>1</sup> | 35  | 68/41 <sup>1</sup> | 35  |
| Каперсы  | 10                 | 5   | 10                 | 5   | 10                 | 5   |
| Грибы соленые или маринованные (в бочковой таре) | 24                 | 20  | 24                 | 20  | 18                 | 15  |
| Масло растительное                               | 10                 | 10  | 7                  | 7   | 5                  | 5   |
| Сухари   | 3                  | 3   | 3                  | 3   | 5                  | 5   |
| Сыр  | 5,4                | 5   | 5,4                | 5   | —                  | —   |
| Масса полуфабриката                              | —                  | 280 | —                  | 280 | —                  | 280 |
| Масса готовой солянки                            | —                  | 250 | —                  | 250 | —                  | 250 |
| Маслины  | 31                 | 20  | —                  | —   | —                  | —   |
| Вишни или сливы маринованные                     | 22                 | 12  | —                  | —   | —                  | —   |
| Лимон  | 9                  | 8   | —                  | —   | —                  | —   |

|       |   |     |   |     |   |     |
|-------|---|-----|---|-----|---|-----|
| Выход | — | 290 | — | 250 | — | 250 |
|-------|---|-----|---|-----|---|-----|

<sup>1</sup> В графе брутто в числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе — масса продуктов нетто, в графе нетто — масса готовых продуктов.

Соленые огурцы очищают от кожицы и семян, нарезают ломтиками или ромбиками и припускают. Подготовленные грибы слегка обжаривают, лук репчатый пассеруют. Тушеную капусту соединяют с огурцами, грибами, луком и каперсами, все перемешивают и прогревают. На порционную сковороду или противень, смазанные жиром, выкладывают подготовленные овощи и грибы, посыпают тертым сыром, смешанным с сухарями, сбрызгивают маслом и запекают.

Можно готовить солянку без каперсов, соответственно изменив выход. При отпуске солянку нарезают на порции.

По I колонке солянку перед подачей оформляют лимонами, маслинами, маринованными вишнями или сливами.

## 246. Голубцы овощные

|                             | I                  |                 | II                 |                 | III                |                 |
|-----------------------------|--------------------|-----------------|--------------------|-----------------|--------------------|-----------------|
|                             | БРУТТО             | НЕТТО           | БРУТТО             | НЕТТО           | БРУТТО             | НЕТТО           |
| Капуста белокочанная свежая | 190                | 152             | 190                | 152             | 190                | 152             |
| Масса вареной капусты       | —                  | 140             | —                  | 140             | —                  | 140             |
| Для фарша:                  |                    |                 |                    |                 |                    |                 |
| Грибы белые свежие          | 79/60 <sup>1</sup> | 30              | 53/40 <sup>1</sup> | 20              | —                  | —               |
| или грибы белые сушеные     | 15/15 <sup>1</sup> | 30              | 10/10 <sup>1</sup> | 20              | —                  | —               |
| или шампиньоны свежие       | 99/75 <sup>1</sup> | 30              | 66/50 <sup>1</sup> | 20              | —                  | —               |
| Морковь                     | —                  | —               | 28/22 <sup>1</sup> | 15              | 46/37 <sup>1</sup> | 25              |
| Репка                       | —                  | —               | —                  | —               | 17/13 <sup>1</sup> | 10              |
| Лук репчатый                | 48/40 <sup>1</sup> | 20              | 36/30 <sup>1</sup> | 15              | 36/30 <sup>1</sup> | 15              |
| Яйца                        | 1/4 шт.            | 10              | —                  | —               | —                  | —               |
| Крупа рисовая               | 7                  | 20 <sup>2</sup> | 11                 | 30 <sup>2</sup> | 11                 | 30 <sup>2</sup> |
| Зелень петрушки             | 3                  | 2               | 3                  | 2               | 3                  | 2               |
| Мargarин столовый           | 15                 | 15              | 15                 | 15              | 12                 | 12              |
| Масса фарша                 | —                  | 80              | —                  | 80              | —                  | 80              |
| Масса полуфабриката         | —                  | 220             | —                  | 220             | —                  | 220             |
| Соус №№ 553, 554            | —                  | 100             | —                  | 100             | —                  | 100             |
| <b>Выход</b>                | —                  | 250             | —                  | 250             | —                  | 250             |

<sup>1</sup> В графе брутто в числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе — масса продуктов нетто, в графе нетто — масса готовых продуктов.

<sup>2</sup> Масса риса готового.

Кочан капусты (с удаленной кочерыгой) отваривают в подсоленной воде до готовности, разбирают на отдельные листья, утолщенные части листьев слегка отбивают. На подготовленные листья капусты кладут фарш, заворачивают в виде конверта. Голубцы укладывают на противень или сковороду, обжаривают, заливают соусом сметанным или сметанным с томатом и запекают.

Для фарша: мелко нарезанные овощи пассеруют, добавляют зелень петрушки, а грибы жарят и соединяют с вареным рассыпчатым рисом, мелко нарубленными, сваренными вкрутую яйцами, все перемешивают. При использовании сушеных грибов их замачивают в холодной воде, промывают 3—4 раза, варят, а затем измельчают и жарят.

## 247. Кабачки и цветная капуста, запеченные под соусом

|                        |     |     |     |     |     |     |
|------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Кабачки                | 149 | 119 | 94  | 75  | 130 | 104 |
| Мука пшеничная         | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Margarин столовый      | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   |
| Масса жареных кабачков | —   | 80  | —   | 50  | —   | 70  |
| Цветная капуста        | 235 | 122 | 171 | 89  | 129 | 67  |
| Масса вареной капусты  | —   | 110 | —   | 80  | —   | 60  |
| Соус №№ 553, 554       | —   | 100 | —   | 100 | —   | 100 |
| Сыр                    | 5,4 | 5   | 5,4 | 5   | 5,4 | 5   |

|                         | I      |       | II     |       | III    |       |
|-------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                         | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Масса полуфабриката     | —      | 295   | —      | 235   | —      | 235   |
| Масса готового продукта | —      | 250   | —      | 200   | —      | 200   |
| Масло сливочное         | 10     | 10    | 5      | 5     | —      | —     |
| <b>Выход</b>            | —      | 260   | —      | 205   | —      | 200   |

Кабачки, подготовленные, как в рец. № 236, предварительно жарят, а капусту отваривают, затем кладут их на смазанную жиром сковороду, заливают горячим молочным соусом средней густоты или сметанным, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

При отпуске поливают маслом сливочным.

## 248. Перец, фаршированный брынзой или сыром с яйцом (Карачаево-черкесское) национальное блюдо)

|                           | БРУТТО  | НЕТТО |
|---------------------------|---------|-------|
| Перец сладкий             | 240     | 180   |
| Фарш:                     |         |       |
| брынза или сыр осетинский | 99      | 95    |
| яйца                      | 3/4 шт. | 30    |
| Масса фарша               | —       | 120   |
| Масса полуфабриката       | —       | 300   |
| Масло растительное        | 15      | 15    |

**Выход** — 250

Подготовленный перец сладкий надрезают вокруг плодоножки, отгибают ее в виде «крышечки» (но не отрезают), удаляют семена.

Для фарша брынзу или сыр тщательно разминают или протирают через сито, добавляют взбитые яйца, молотый перец (красный и черный) и тщательно перемешивают.

Перец наполняют фаршем, накрывают «крышечкой», обжаривают и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Отпускают фаршированный перец в горячем или холодном виде.

Можно посыпать мелко нарезанной зеленью.

|               | I                  |                 | II                 |                 | III                |                 |
|---------------|--------------------|-----------------|--------------------|-----------------|--------------------|-----------------|
|               | БРУТТО             | НЕТТО           | БРУТТО             | НЕТТО           | БРУТТО             | НЕТТО           |
| Перец сладкий | 187                | 140             | 187                | 140             | 160                | 120             |
| Для фарша:    |                    |                 |                    |                 |                    |                 |
| Крупа рисовая | 11                 | 30 <sup>1</sup> | 14                 | 38 <sup>1</sup> | 11                 | 30 <sup>1</sup> |
| Морковь       | 28/22 <sup>2</sup> | 15              | 28/22 <sup>2</sup> | 15              | 36/29 <sup>2</sup> | 20              |
| Лук репчатый  | 36/30 <sup>2</sup> | 15              | 48/40 <sup>2</sup> | 20              | 24/20 <sup>2</sup> | 10              |
| Помидоры      | 74/63 <sup>2</sup> | 40              | 56/48 <sup>2</sup> | 30              | 38/32 <sup>2</sup> | 20              |

<sup>1</sup> В графе нетто указана масса готового риса.

<sup>2</sup> В графе брутто в числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе — масса продуктов нетто, в графе нетто — масса готовых продуктов.

|                       | I      |       | II     |       | III    |       |
|-----------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                       | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Масло растительное    | 15     | 15    | 15     | 15    | 10     | 10    |
| Масса фарша           | —      | 100   | —      | 100   | —      | 80    |
| Масса полуфабриката   | —      | 240   | —      | 240   | —      | 200   |
| Соус №№ 551, 553, 554 | —      | 75    | —      | 75    | —      | 75    |

**Выход** — 250 — 250 — 220

Сладкий перец перебирают, промывают, подрезают вокруг плодоножки и удаляют ее вместе с семенами, не нарушая целостности стручка. Перец заливают горячей водой и варят одну-две минуты, затем откидывают на дуршлаг и заполняют фаршем, укладывают на противень, заливают соусом молочным, или сметанным, или сметанным с томатом и запекают в жарочном шкафу до готовности. Для приготовления фарша рисовую крупу варят в подсоленной воде до полуготовности и откидывают, затем добавляют в овощной фарш. Отпускают перец с соусом, в котором его запекают и посыпают измельченной зеленью.

Для фарша: морковь нарезают мелкой соломкой и пассеруют; отдельно пассеруют репчатый лук, нарезанный полукольцами. Все смешивают, добавляют жареные помидоры.

### 250. Репа или кабачки, фаршированные овощами и рисом

|  |                      |                 |                      |                 |                      |                 |
|--|----------------------|-----------------|----------------------|-----------------|----------------------|-----------------|
| Репа   | 145/109 <sup>1</sup> | 100             | 217/163 <sup>1</sup> | 150             | 160/120 <sup>1</sup> | 110             |
| или кабачки                                      | 166/111 <sup>1</sup> | 100             | 249/167 <sup>1</sup> | 150             | 182/122 <sup>1</sup> | 110             |
| Для фарша:                                       |                      |                 |                      |                 |                      |                 |
| Крупа рисовая                                    | 15                   | 42 <sup>2</sup> | 18                   | 50 <sup>2</sup> | 15                   | 42 <sup>2</sup> |
| Лук репчатый                                     | 36/30 <sup>1</sup>   | 15              | 36/30 <sup>1</sup>   | 15              | 24/20 <sup>1</sup>   | 10              |
| Морковь  | —                    | —               | —                    | —               | 19/15 <sup>1</sup>   | 10              |
| Яйца   | 1/2 шт.              | 20              | 1/4 шт.              | 10              | 1/10 шт.             | 4               |
| Маргарин столовый                                | 15                   | 15              | 15                   | 15              | 10                   | 10              |
| Масса фарша                                      | —                    | 75              | —                    | 72              | —                    | 60              |
| Масса полуфабриката                              | —                    | 175             | —                    | 225             | —                    | 170             |
| Сыр  | 5,4                  | 5               | 5,4                  | 5               | —                    | —               |
| Масса запеченной фаршированной репы или кабачков | —                    | 160             | —                    | 200             | —                    | 150             |
| Соус №№ 549, 553, 554 или сметана                | 30                   | 30              | 30                   | 30              | 20                   | 20              |

**Выход:** со сметаной — 190 — 230 — 170  
с соусом — 235 — 275 — 225

<sup>1</sup> В графе брутто в числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе — масса продуктов нетто, в графе нетто — масса готовых продуктов.

<sup>2</sup> В графе нетто указана масса готового риса.

Очищенную репу отваривают до готовности и ложкой или выемкой вынимают часть мякоти. Кабачки очищают от кожицы, нарезают поперек на части длиной 3—5 см в зависимости от диаметра кабачков, удаляют семена с частью мякоти и отваривают до полуготовности в подсоленной воде. Затем отварные репу или кабачки заполняют фаршем так, чтобы он выступал горкой. Кладут на смазанный жиром противень, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом

и запекают. Запеченные репу или кабачки заливают соусом или сметаной и доводят до кипения.

Для приготовления фарша морковь и лук нарезают соломкой или кубиками и пассеруют с жиром. Рисовую крупу отваривают в подсоленной воде, откидывают и смешивают с пассерованными овощами, мелко нарезанной частью мякоти репы и сваренным вкрутую мелко нарубленным яйцом.

Морковь и лук в фарше можно заменить яблоками в тех же количествах.

Отпускают репу или кабачки со сметаной или с соусом молочным или сметанным, или сметанным с томатом. При отпуске посыпают зеленью.

БРУТТО НЕТТО

### 251. Тыква, запеченная с фруктами, по-ижевски (Удмуртское национальное блюдо)

|  |     |     |
|--|-----|-----|
| Тыква                                    | 229 | 160 |
| Курага                                   | 41  | 40  |
| Сахар                                    | 10  | 10  |
| Масло сливочное или маргарин             | 6   | 6   |
| Масса припущенной тыквы с курагой        | —   | 215 |
| Яблоки свежие                            | 72  | 50  |
| Сахар                                    | 10  | 10  |
| Масло сливочное или маргарин (на смазку) | 3   | 3   |
| Масса запеченной тыквы с фруктами        | —   | 230 |
| Масло сливочное или маргарин             | 5   | 5   |

**Выход** — 235

Очищенную от кожицы и семян тыкву, нарезанную кубиками, и перебранную, тщательно промытую в теплой воде курагу укладывают в посуду, добавляют жир, сахар, воду (40—50 г) и припускают до готовности. Припущенную тыкву с курагой выкладывают на порционную сковороду, смазанную маслом или маргарином, поверхность разравнивают и сверху кладут яблоки, очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом, нарезанные тонкими ломтиками, посыпают сахаром и запекают в жарочном шкафу при температуре 250—280° С до образования корочки на поверхности.

При отпуске поливают маслом сливочным или маргарином.

### 252. Свекла, фаршированная творогом и изюмом

|                                    |         |                  |
|------------------------------------|---------|------------------|
| Свекла                             | 153     | 120 <sup>1</sup> |
| Творог                             | 51      | 50               |
| Изюм                               | 10,2    | 10               |
| Яйца                               | 1/4 шт. | 10               |
| Сахар                              | 5       | 5                |
| Крупа манная                       | 5       | 5                |
| Масса полуфабриката                | —       | 200              |
| Маргарин                           | 5       | 5                |
| Масса готовой фаршированной свеклы | —       | 180              |
| Сметана                            | 30      | 30               |

**Выход** — 120

<sup>1</sup> Масса отварной, очищенной свеклы.

У вареной очищенной свеклы вырезают отверстие, которое заполняют фаршем.

Перед отпуском фаршированную свеклу кладут на сковороду, смазанную маргарином и запекают.

Для фарша творог протирают, соединяют с подготовленным изюмом, сахаром, манной крупой и взбитыми яйцами, перемешивают, добавляют измельченную оставшуюся часть свеклы.

При отпуске свеклу нарезают и поливают сметаной.

Очищенную от кожицы и семян тыкву, яблоки без кожицы и семенного гнезда нарезают мелкими кубиками и припускают с добавлением сахара и воды до полуготовности. Затем всыпают манную крупу и проваривают до загустения. Полученную массу охлаждают до 60—70° С, добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, перемешивают, вводят осторожно взбитые белки. Массу выкладывают в смазанные жиром формы или противень, поверхность выравнивают, смазывают сметаной, наносят узор и запекают в жарочном шкафу.

При отпуске поливают сметаной, которую можно подать отдельно.

|   | БРУТТО | НЕТТО              |
|---|--------|--------------------|
| <b>253. Репа, фаршированная грибами</b> |        |                    |
| Репа                                    | 145    | 109                |
| Крупа рисовая                           | 15     | 42 <sup>1</sup>    |
| Грибы белые сушеные                     | 8      | 8                  |
| Лук репчатый                            | 36     | 30/15 <sup>2</sup> |
| Маргарин                                | 10     | 10                 |
| Сухари                                  | 3      | 3                  |
| Сыр                                     | 5,5    | 5                  |
| Масло сливочное или маргарин            | 3      | 3                  |
| Масса полуфабrikата                     | —      | 180                |
| Масса готовой фаршированной репы        | —      | 160                |
| Сметана                                 | 30     | 30                 |
| <b>Выход</b>                            | —      | 190                |

<sup>1</sup> Масса рассыпчатого риса.

<sup>2</sup> В числителе указана масса лука нетто, в знаменателе — масса пассерованного лука.

Очищенную репу бланшируют, отваривают в подсоленной воде до полуготовности, выемкой вынимают часть мякоти. Репу наполняют фаршем, посыпают сухарями, смешанными с тертым сыром, сбрызгивают маслом сливочным или маргарином и запекают в жарочном шкафу.

Для фарша рис отваривают в подсоленной воде, лук репчатый мелко нарезают и пассеруют. Подготовленные грибы предварительно замачивают, затем отваривают, нарезают соломкой и обжаривают. Рассыпчатый рис, пассерованный лук, грибы соединяют, добавляют нарезанную соломкой мякоть репы, соль и перемешивают.

При отпуске репу нарезают на порции, подают со сметаной.

#### 254. Тыквенно-яблочная запеканка

|                     |         |     |
|---------------------|---------|-----|
| Тыква               | 150     | 105 |
| Яблоки              | 114     | 80  |
| Крупа манная        | 10      | 10  |
| Яйца                | 1/4 шт. | 10  |
| Сахар               | 10      | 10  |
| Сметана             | 5       | 5   |
| Масса полуфабrikата | —       | 180 |
| Маргарин            | 3       | 3   |
| Масса запеканки     | —       | 155 |
| Сметана             | 20      | 20  |
| <b>Выход</b>        | —       | 175 |

Количество крупы, жидкости, соли, расходуемое на приготовление каш

| Наименование каш  | На 1 кг<br>выхода каши <sup>1</sup> |                               | Из 1 кг крупы —<br>выход каши |         |              | Привар, % | Влажность<br>в % (до-<br>пускаются<br>отклонения<br>±1,5%) |
|---|-------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------|--------------|-----------|--|
|   | крупы, г                            | жид-<br>кости, л <sup>2</sup> | жид-<br>кости, л              | соль, г | выход,<br>кг |           |  |
| 1   | 2                                   | 3                             | 4                             | 5       | 6            | 7         | 8  |
| <b>Гречневая:</b>   |                                     |                               |                               |         |              |           |  |
| рассыпчатая из ядри-<br>цы неподжаренной и<br>ядрицы быстроразва-<br>рывающейся | 476                                 | 0,71                          | 1,50                          | 21      | 2,10         | 110       | 60   |
| из ядрицы поджарен-<br>ной  | 417                                 | 0,79                          | 1,90                          | 24      | 2,40         | 140       | 69   |
| вязкая  | 250                                 | 0,80                          | 3,20                          | 40      | 4,00         | 300       | 79   |
| <b>Пшениная:</b>  |                                     |                               |                               |         |              |           |  |
| рассыпчатая   | 400                                 | 0,72                          | 1,80                          | 25      | 2,50         | 150       | 66   |
| вязкая  | 250                                 | 0,80                          | 3,20                          | 40      | 4,00         | 300       | 79   |
| жидкая  | 200                                 | 0,84                          | 4,20                          | 50      | 5,00         | 400       | 83   |
| <b>Рисовая:</b>   |                                     |                               |                               |         |              |           |  |
| рассыпчатая   | 357                                 | 0,75                          | 2,10                          | 28      | 2,80         | 180       | 70   |
| вязкая  | 222                                 | 0,82                          | 3,70                          | 45      | 4,50         | 350       | 81   |
| жидкая  | 154                                 | 0,88                          | 5,70                          | 65      | 6,50         | 550       | 87   |
| <b>Перловая:</b>  |                                     |                               |                               |         |              |           |  |
| рассыпчатая   | 333                                 | 0,80                          | 2,40                          | 30      | 3,00         | 200       | 72   |
| вязкая  | 222                                 | 0,82                          | 3,70                          | 45      | 4,50         | 350       | 81   |
| <b>Ячневая:</b>   |                                     |                               |                               |         |              |           |  |
| рассыпчатая   | 333                                 | 0,80                          | 2,40                          | 30      | 3,00         | 200       | 72   |
| вязкая  | 222                                 | 0,82                          | 3,70                          | 45      | 4,50         | 350       | 81   |
| <b>Овсяная:</b>   |                                     |                               |                               |         |              |           |  |
| вязкая  | 250                                 | 0,80                          | 3,20                          | 40      | 4,00         | 300       | 78   |
| жидкая  | 200                                 | 0,84                          | 4,20                          | 50      | 5,00         | 400       | 83   |
| <b>Из хлопьев овсяных<br/>«Геркулес»:</b>                                       |                                     |                               |                               |         |              |           |  |
| вязкая  | 222                                 | 0,82                          | 3,70                          | 45      | 4,50         | 350       | 81   |
| жидкая  | 154                                 | 0,88                          | 5,70                          | 65      | 6,50         | 550       | 87   |
| <b>Манная:</b>  |                                     |                               |                               |         |              |           |  |
| вязкая  | 222                                 | 0,82                          | 3,70                          | 45      | 4,50         | 350       | 81   |
| жидкая  | 154                                 | 0,88                          | 5,70                          | 65      | 6,50         | 550       | 87   |

<sup>1</sup> Для каш, приготовленных на воде, берут 10 г соли, а для молочных и сладких — 4—5 г на 1 кг выхода каши.

<sup>2</sup> Каша рассыпчатые по всем трем колонкам, а вязкие и жидкие по III колонке готовят на воде. Жидкие каши по I колонке готовят на цельном молоке, вязкие каши по I и II колонкам и жидкие каши по II колонке готовят на смеси молока и воды. Соотношение молока и воды принимается следующее: 60% молока, 40% воды.

При варке вязких и жидких каш на 1 кг выхода каши добавляется сахар из расчета 30 г по I и II колонкам, 10 г для вязких и 20 г для жидких каш по III колонке.

Отходы при переборке, просеивании и промывании круп, составляющие 1—1,5%, а также потери при порционировании (около 1%) учтены при определении выхода каш и готовых изделий из них.

На приготовление каши из дробленого риса, пшена и овсяной крупы норму ее увеличивают против указанной в таблице и в рецептуре на 2%.

## БЛЮДА ИЗ КРУП

### КАШИ

Каша можно варить из любого вида крупы. Варят их на воде, на молоке или на смеси молока и воды.

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

В табл. 4 указано количество крупы и жидкости, которое необходимо для приготовления 1 кг рассыпчатой, вязкой и жидкой каш (графы 2 и 3), здесь же дается примерное количество жидкости и соли, которое необходимо, чтобы приготовить кашу различной консистенции из 1 кг крупы (графы 4 и 5).

Нормы жидкости, указанные в таблице, рассчитаны для варки каш в котлах емкостью от 30 до 60 л. При уменьшении емкости котлов количество жидкости, указанное в таблице, может быть увеличено, но не более чем на 5—10% — для рассыпчатых каш и на 2—3% — для вязких каш. При большей емкости котлов количество жидкости соответственно уменьшают.

Пример. Нужно приготовить 20 кг пшенной вязкой каши. Пользуясь таблицей, по графе 2 находим, что для приготовления 1 кг каши требуется 250 г (0,25 кг) крупы; следовательно, для приготовления 20 кг каши потребуется 0,25×20=5 кг крупы. В графе 3 находим, что для приготовления 1 кг каши требуется 0,80 л жидкости; следовательно, для приготовления 20 кг каши потребуется 0,80 л×20=16 л жидкости. Каша (по II колонке) готовится на смеси

молока и воды; следовательно, надо 40% воды, то есть  $\frac{16 \cdot 40}{100} = 6,4$  л, и 60% мо-

лока, то есть  $\frac{16 \cdot 60}{100} = 9,6$  л.

Перед варкой каши крупу просеивают, перебирают и промывают. При этом удаляют мучель и посторонние примеси. Просеивают крупы в зависимости от величины ядер или частиц через сита с разными размерами ячеек. Пшено, рисовую и перловую крупу сначала промывают теплой, а затем горячей водой, ячневую — только теплой. При этом следует учитывать, что в крупе при промывании всегда остается значительное количество воды, которое колеблется в пределах 10—30% от массы сухой крупы. Это нужно иметь в виду при дозировании жидкости. Гречневую крупу, манную и другие дробленые крупы, а также хлопья овсяные «Геркулес» не промывают.

В настоящее время промышленность в основном вырабатывает крупу гречневую — ядрицу быстрорастворимую. Поджаривать ее не следует, так как она разваривается в течение 30 мин.

При приготовлении рассыпчатой гречневой каши из ядрицы, вырабатываемой из непропаренного зерна, для сокращения срока варки крупу иногда обжаривают. Перебранную крупу насыпают на противень слоем не более 4 см и, периодически помешивая, обжаривают в жарочном шкафу при 110—120°С до светло-коричневого цвета. Учитывая, что влажность поджаренной крупы уменьшается примерно на 10%, воды для каши необходимо брать несколько больше.

Рекомендуемая в рецептурах норма выхода рассыпчатых, вязких и жидких каш может быть уменьшена до 100, 150, 250 г в зависимости от спроса потребителей.

| Наименование каш               | На 1 кг вы-<br>хода каши¹ |                   | Из 1 кг крупы<br>и выход каши |         |              | Привар, % | Влаж-<br>ность в %<br>(допус-<br>каются<br>отклоне-<br>ния<br>±1,5%) |
|--------------------------------|---------------------------|-------------------|-------------------------------|---------|--------------|-----------|--|
|                                | круп., г                  | жид-<br>кость, л² | жид-<br>кость, л              | соль, г | выход,<br>кг |           |  |
| 1                              | 2                         | 3                 | 4                             | 5       | 6            | 7         | 8  |
| <b>Пшеничная:</b>              |                           |                   |                               |         |              |           |  |
| рассыпчатая                    | 400                       | 0,72              | 1,80                          | 25      | 2,50         | 150       | 66   |
| вязкая                         | 250                       | 0,80              | 3,20                          | 40      | 4,00         | 300       | 79   |
| жидкая                         | 200                       | 0,84              | 4,20                          | 50      | 5,00         | 400       | 83   |
| <b>Кукурузная:</b>             |                           |                   |                               |         |              |           |  |
| рассыпчатая                    | 333                       | 0,80              | 2,40                          | 30      | 3,00         | 200       | 72   |
| вязкая                         | 285                       | 0,77              | 2,70                          | 35      | 3,50         | 250       | 76   |
| жидкая                         | 200                       | 0,84              | 4,20                          | 50      | 5,00         | 400       | 83   |
| <b>Из саго искусственного:</b> |                           |                   |                               |         |              |           |  |
| рассыпчатая                    | 333                       | 0,75              | 2,25                          | 30      | 3,00         | 200       | 71   |
| вязкая                         | 250                       | 0,81              | 3,25                          | 40      | 4,00         | 300       | 78   |

При подаче кашу поливают растопленным жиром или кладут кусочек масла. Указанные в рецептурах жиры можно заменять в соответствии с табл. 26 «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд». Количество жира и сахара на блюдо, указанное в рецептурах, допускается изменять. На порцию каши по любой рецептуре можно взять 10—15 г жира. Сахар добавляется в количестве 5, 10, 20 или 25 г, при этом соответственно изменяется и выход блюда. Каши можно отпускать с вареньем, джемом, повидлом, медом — 25—30 г на порцию.

### РАССЫПЧАТЫЕ КАШИ

Рассыпчатые каши варят на воде из всех видов круп, кроме манной, овсяной, хлопьев овсяных «Геркулес». В готовой рассыпчатой каше зерна должны быть полностью набухшими, хорошо проваренными, в основном сохранившими форму и легко отделяющимися друг от друга.

Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая.

Жир можно добавлять во время варки или использовать его, поливая кашу при отпуске. Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше упреть; за это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет.

Для упревания рассыпчатых каш требуется: гречневой (из ядрицы, вырабатываемой из непропаренного зерна) — около 4,5 ч; из поджаренной крупы — 1,5—2 ч; из ядрицы быстрорастворивающейся — 1—1,5 ч; перловой, ячневой, пшенной, пшеничной — 1,5—2 ч; рисовой — около 1 ч.

Рассыпчатые каши из рисовой крупы и пшена можно готовить в большом количестве воды (откидным способом). Для этого подготовленную крупу засыпают в подсоленный кипяток (6 л воды и 60 г соли на 1 кг крупы) и варят: рисовую крупу — до готовности; пшено — 5—10 мин. Готовый рис откидывают и промывают горячей кипяченой водой, кладут в посуду, добавляют растопленный жир, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу или на плите с умеренным нагревом.

С проваренного пшена сливают воду, добавляют жир, перемешивают и доводят до готовности обычным способом.

При варке в напильной посуде кашу для упревания следует поставить в жарочный шкаф. При варке в пищеварочном котле после набухания крупы уменьшают нагрев, закрывают котел крышкой и доводят кашу до готовности.

При отпуске горячую рассыпчатую кашу кладут на тарелку и поливают растопленным жиром или посыпают сахаром, можно отпускать с жиром и сахаром, соответственно увеличив предусмотренную в рецептуре норму выхода блюда.

Кипяченое молоко горячее или холодное подают в стакане или глубокой тарелке вместе с кашей.

Каши рассыпчатые с наполнителями (репчатым луком, шпиком, яйцом, грибами и др.) готовят из всех видов круп, кроме кукурузной и саго.

|   | I      |       | II     |       | III    |       |
|---|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>255. Каша рассыпчатая</b>                                      |        |       |        |       |        |       |
| <b>Масса каши</b>   | —      | 150   | —      | 200   | —      | 250   |
| <b>Мargarин столовый или масло сливочное или сахар или молоко</b> | 15     | 15    | 15     | 15    | 10     | 10    |
|   | 15     | 15    | 20     | 20    | 25     | 25    |
|   | 200    | 190¹  | 200    | 190¹  | 247    | 235¹  |

|                       |   |     |   |     |   |     |
|-----------------------|---|-----|---|-----|---|-----|
| <b>Выход: с жиром</b> | — | 165 | — | 215 | — | 260 |
| <b>с сахаром</b>      | — | 165 | — | 220 | — | 275 |
| <b>с молоком</b>      | — | 340 | — | 390 | — | 485 |

¹ Масса кипяченого молока.

### 256. Каша рассыпчатая с луком, шпиком или яйцом

|   |       |     |         |     |         |     |
|---|-------|-----|---------|-----|---------|-----|
| <b>Масса каши</b>   | —     | 150 | —       | 200 | —       | 250 |
| <b>Лук репчатый</b>                                       | 30    | 25  | 30      | 25  | 30      | 25  |
| <b>Кулиарный жир</b>                                      | 15    | 15  | 15      | 15  | 10      | 10  |
| <b>Масса пассерованного с жиром лука или Лук репчатый</b> | —     | 25  | —       | 25  | —       | 20  |
| <b>Шпик</b>   | 25    | 21  | 30      | 25  | 30      | 25  |
| <b>Масса пассерованного со шпиком лука или Яйца</b>       | —     | 25  | —       | 40  | —       | 40  |
| <b>Масло сливочное или маргарин столовый</b>              | 1 шт. | 40  | 1/2 шт. | 20  | 1/4 шт. | 10  |
|   | 15    | 15  | 15      | 15  | 10      | 10  |

|                               |   |     |   |     |   |     |
|-------------------------------|---|-----|---|-----|---|-----|
| <b>Выход: с луком и жиром</b> | — | 175 | — | 225 | — | 270 |
| <b>с луком и шпиком</b>       | — | 175 | — | 240 | — | 290 |
| <b>с яйцом и жиром</b>        | — | 205 | — | 235 | — | 270 |

Шпик нарезают мелкими кубиками и жарят до тех пор, пока из него не вытопится примерно половина жира. Затем кладут лук, нарезанный кубиками, и пассеруют.

При отпуске горячую кашу смешивают с пассерованным на жире или шпике луком или заправленную маслом кашу посыпают рублеными яйцами.

### ВЯЗКИЕ КАШИ

Вязкие каши готовят на воде, молоке и молоке с добавлением воды.

В готовой вязкой каше зерна крупы должны быть полностью набухшими и хорошо разваренными.

Вязкая каша представляет собой густую массу. При температуре 60—70° С она держится на тарелке горкой, не расплываясь. Из 1 кг крупы получается от 4 до 5 кг готовой каши.

При варке необходимо учитывать, что различные виды круп неодинаково быстро набухают и развариваются. Например, рисовая, перловая, овсяная, пшеничная, кукурузная крупы и пшено в молоке с добавлением воды развариваются медленнее, чем в воде. Поэтому сначала эти крупы варят 20—30 мин в кипящей воде (пшено — не более 10 мин), после чего лишнюю воду сливают, добавляют горячее молоко и варят кашу до готовности.

Значительно лучше и быстрее развариваются хлопья овсяные «Геркулес», манная и дробленые крупы: овсяная, рисовая, ячневая и пшеничная (№ 4, 5, 7, «Артек»).

Ячневую кашу или хлопья овсяные «Геркулес» засыпают в кипящее молоко с водой и варят до готовности.

Манная крупа в воде или молоке с водой при 90—95° С почти полностью набухает и быстро разваривается. Поэтому ее следует всыпать в горячую жидкость при непрерывном помешивании и варить 20 мин.

Гречневую кашу засыпают в кипящую жидкость (молоко с водой или воду), добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая до тех пор, пока каша не загустеет. Посуду плотно закрывают крышкой и оставляют на плите с умеренным нагревом для упревания каши до готовности.

Молочные вязкие каши отпускают в горячем виде с растопленным жиром или посыпают сахаром. Масло сливочное можно положить кусочком.

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

#### 257. Каша вязкая

|   |    |     |    |     |    |     |
|---|----|-----|----|-----|----|-----|
| Масса каши                                      | —  | 200 | —  | 200 | —  | 300 |
| Маргарин столовый или масло сливочное или сахар | 15 | 15  | 15 | 15  | 10 | 10  |
|   | 15 | 15  | 15 | 15  | 20 | 20  |
| <b>Выход:</b> с жиром                           | —  | 215 | —  | 215 | —  | 310 |
| с сахаром                                       | —  | 215 | —  | 215 | —  | 320 |

#### 258. Каша вязкая с тыквой

|                           |   |   |     |     |     |     |
|---------------------------|---|---|-----|-----|-----|-----|
| Крупа пшено или пшеничная | — | — | 44  | 44  | 65  | 65  |
| или рисовая               | — | — | 42  | 42  | 63  | 63  |
| Тыква                     | — | — | 100 | 70  | 150 | 105 |
| Молоко                    | — | — | 100 | 100 | 75  | 75  |
| Вода                      | — | — | —   | —   | 75  | 75  |

|                                       | I      |       | II     |       | III    |       |
|---------------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                                       | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Сахар                                 | —      | —     | 3      | 3     | 5      | 5     |
| Масса каши                            | —      | —     | —      | 200   | —      | 300   |
| Маргарин столовый или масло сливочное | —      | —     | 15     | 15    | 10     | 10    |
| <b>Выход</b>                          | —      | —     | —      | 215   | —      | 310   |

Тыкву очищают от кожицы, удаляют семена и семенную мякоть, нарезают мелкими кубиками, закладывают в кипящее молоко или воду с молоком, добавляют соль, сахар и нагревают до кипения. Затем засыпают подготовленную кашу и варят кашу до готовности при слабом кипении.

При подаче горячую кашу с тыквой поливают жиром или кладут кусочек масла.

|  | БРУТТО | НЕТТО |
|--|--------|-------|
|--|--------|-------|

#### 259. Каша пуховая (гречневая на молоке с яйцами)

|                              |         |     |
|------------------------------|---------|-----|
| Крупа гречневая              | 100     | 100 |
| Яйца                         | 1/2 шт. | 20  |
| Молоко                       | 200     | 200 |
| Масло сливочное или маргарин | 10      | 10  |
| Масса протертой каши         | —       | 300 |
| Соус № 550                   | —       | 100 |

|              |   |     |
|--------------|---|-----|
| <b>Выход</b> | — | 400 |
|--------------|---|-----|

Подготовленную гречневую кашу тщательно перемешивают с яйцами, высушивают на листе в жарочном шкафу при температуре 60—70° С. В горячее молоко добавляют сливочное масло или маргарин, соль, всыпают подсушенную кашу, варят кашу, затем протирают и прогревают.

При отпуске соус молочный (сладкий) подают отдельно.

#### 260. Каша боярская (из пшена с изюмом)

|                          |         |     |
|--------------------------|---------|-----|
| Крупа пшено              | 70      | 70  |
| Виноград сушеный (изюм)  | 5,1     | 5   |
| Молоко                   | 225     | 225 |
| Сахар                    | 15      | 15  |
| Масло сливочное маргарин | 50      | 50  |
| Яйца                     | 1/2 шт. | 20  |

|              |   |     |
|--------------|---|-----|
| <b>Выход</b> | — | 370 |
|--------------|---|-----|

Подготовленные кашу и изюм кладут в горшочек, заливают горячим молоком, добавляют сахар, соль, перемешивают и ставят в жарочный шкаф, закрыв горшочек крышкой. За 10—15 мин до готовности добавляют растопленное масло сливочное или маргарин, взбитые яйца. Отпускают кашу в горшочке.



## 261. Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)

|                                   | БРУТТО | НЕТТО           |
|-----------------------------------|--------|-----------------|
| Крупа пшено                       | 50     | 50              |
| Молоко                            | 150    | 150             |
| Масса каши                        | —      | 195             |
| Сироп:                            |        |                 |
| сахар                             | 6      | 6               |
| вода                              | 30     | 30              |
| Масса сиропа                      | —      | 35              |
| Яблоки свежие                     | 44     | 25 <sup>1</sup> |
| Масса припущенных яблок с сиропом | —      | 55              |
| Масло сливочное или маргарин      | 10     | 10              |
| Сметана                           | 10     | 10              |
| Масса полуфабриката               | —      | 270             |
| <b>Выход</b>                      | —      | 250             |

<sup>1</sup> Масса припущенных яблок.

Подготовленную крупу заливают горячим молоком и варят. Свежие яблоки очищают от кожицы, удаляют семенные гнезда, нарезают кубиками, заливают сиропом и припускают. В вязкую кашу добавляют припущенные яблоки, растопленное сливочное масло или маргарин, сметану. Массу тщательно перемешивают, кладут в горшочек и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Для приготвления сиропа сахар растворяют в горячей воде, проваривают 10—12 мин и процеживают.

Отпускают кашу в горшочке.

## ЖИДКИЕ КАШИ

Жидкие каши готовят из всех видов круп, кроме гречневой, ячневой и саго, на молоке по I колонке, на смеси молока и воды (60% молока и 40% воды) по II колонке и на воде по III колонке. Жидкими считаются каши, выход которых составляет 5—6,5 кг из 1 кг крупы. Готовят жидкие каши так же, как вязкие (с. 152), но с ббльшим количеством жидкости. Отпускают каши в горячем виде с растопленным жиром или с сахаром в количествах, указанных в рецептуре, а также с вареньем, джемом, повидлом, медом (25—30 г на порцию), с корицей, которой посыпают кашу при отпуске (0,5 г на порцию).

|   | I      |       | II     |       | III    |       |
|---|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>262. Каша жидкая</b>                         |        |       |        |       |        |       |
| Масса каши                                      | —      | 200   | —      | 300   | —      | 300   |
| Маргарин столовый или масло сливочное или сахар | 10     | 10    | 15     | 15    | 10     | 10    |
|   | 15     | 15    | 20     | 20    | 25     | 25    |
| <b>Выход:</b> с жиром                           | —      | 210   | —      | 315   | —      | 310   |
| с сахаром                                       | —      | 215   | —      | 320   | —      | 325   |

## ИЗДЕЛИЯ ИЗ КАШ

### КРУПЕНИКИ, ЗАПЕКАНКИ И ПУДИНГИ

Запеканки готовят из различных круп сладкими, с творогом, тыквой, плодами, изюмом, цукатами. Для запеканок варят вязкую или рассыпчатую кашу, в которую добавляют жир, яйца, сахар. В кашу для сладких запеканок кладут ванилин. Вместо яиц можно использовать разведенный яичный порошок (с. 164). Пудинги, как правило, готовят в формах. Отпускают запеканки и пудинги в горячем виде с маслом, сметаной, с молочным или сладким соусом. Запеканка из гречневой или пшеничной (полтавской) крупы с творогом называется крупеником.

|   | I       |       | II      |       | III     |       |
|---|---------|-------|---------|-------|---------|-------|
|   | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО  | НЕТТО |
| <b>263. Крупеник</b>                              |         |       |         |       |         |       |
| Крупа гречневая                                   | 48      | 48    | 74      | 74    | 80      | 80    |
| Молоко  | 50      | 50    | 50      | 50    | —       | —     |
| Вода  | 30      | 30    | 70      | 70    | 130     | 130   |
| или   |         |       |         |       |         |       |
| Крупа пшеничная                                   | 40      | 40    | 62      | 62    | 67      | 67    |
| Молоко  | 50      | 50    | 50      | 50    | —       | —     |
| Вода  | 40      | 40    | 80      | 80    | 143     | 143   |
| Масса каши  | —       | 120   | —       | 185   | —       | 200   |
| Творог  | 81      | 80    | 86      | 85    | 76      | 75    |
| Сахар   | 10      | 10    | 10      | 10    | 10      | 10    |
| Яйца  | 1/2 шт. | 20    | 1/4 шт. | 10    | 1/8 шт. | 5     |
| Сухари пшеничные                                  | 4       | 4     | 5       | 5     | 5       | 5     |
| Маргарин столовый                                 | 5       | 5     | 5       | 5     | 5       | 5     |
| Сметана   | 5       | 5     | 5       | 5     | 5       | 5     |
| Масса полуфабриката                               | —       | 240   | —       | 300   | —       | 300   |
| Масса готового крупеника                          | —       | 200   | —       | 250   | —       | 250   |
| Маргарин столовый или масло сливочное или сметана | 10      | 10    | 10      | 10    | 10      | 10    |
|   | 30      | 30    | 30      | 30    | 30      | 30    |
| <b>Выход:</b> с маслом                            | —       | 210   | —       | 260   | —       | 260   |
| со сметаной                                       | —       | 230   | —       | 280   | —       | 280   |

Готовую рассыпчатую кашу (гречневая — с приваром 150% и пшеничная — с приваром 200%) охлаждают до 60—70° С, добавляют протертый творог, сахар, маргарин, сырые яйца и перемешивают.

Приготовленную массу выкладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают. Подают с жиром или сметаной.

### 264. Запеканка рисовая, манная, пшеничная, пшеничная

|                           |   |   |     |     |     |     |
|---------------------------|---|---|-----|-----|-----|-----|
| Крупа рисовая или манная  | — | — | 45  | 45  | 57  | 57  |
| Вода                      | — | — | 65  | 65  | 210 | 210 |
| Молоко                    | — | — | 100 | 100 | —   | —   |
| или                       |   |   |     |     |     |     |
| Крупа пшено или пшеничная | — | — | 50  | 50  | 66  | 66  |

|                                      | I      |       | II      |       | III     |       |
|--------------------------------------|--------|-------|---------|-------|---------|-------|
|                                      | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО  | НЕТТО |
| Вода                                 | —      | —     | 60      | 60    | 210     | 210   |
| Молоко                               | —      | —     | 100     | 100   | —       | —     |
| Сахар                                | —      | —     | 10      | 10    | 10      | 10    |
| Яйца                                 | —      | —     | 1/4 шт. | 10    | 1/3 шт. | 8     |
| Изюм                                 | —      | —     | 10,5    | 10    | —       | —     |
| Мargarин столовый                    | —      | —     | 3       | 3     | 5       | 5     |
| Сухари пшеничные                     | —      | —     | 4       | 4     | 5       | 5     |
| Сметана                              | —      | —     | 3       | 3     | 5       | 5     |
| Масса полуфабриката                  | —      | —     | —       | 225   | —       | 280   |
| Масса готовой запеканки              | —      | —     | —       | 200   | —       | 250   |
| Сметана или                          | —      | —     | 30      | 30    | 30      | 30    |
| Margarин столовый или                | —      | —     | 10      | 10    | 10      | 10    |
| масло сливочное или соус №№ 577, 578 | —      | —     | —       | 50    | —       | 75    |

|                    |   |   |   |     |   |     |
|--------------------|---|---|---|-----|---|-----|
| Выход: со сметаной | — | — | — | 230 | — | 280 |
| с жиром            | — | — | — | 210 | — | 260 |
| с соусом           | — | — | — | 250 | — | 325 |

Готовую вязкую кашу (с. 152) охлаждают до 60—70° С, добавляют в нее сырые яйца, подготовленный изюм, маргарин и перемешивают. Приготовленную массу выкладывают на смазанный маргарином и посыпанный сухарями противень, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают. Подают запеканку со сметаной, жиром, с соусом абрикосовым или клюквенным.

### 265. Запеканка рисовая с творогом

|                             |   |   |         |      |         |      |
|-----------------------------|---|---|---------|------|---------|------|
| Крупа рисовая               | — | — | 48      | 48   | 75      | 75   |
| Вода                        | — | — | 100     | 100  | 155     | 155  |
| Изюм                        | — | — | 20,5    | 20   | —       | —    |
| Творог                      | — | — | 40,5    | 40   | 40,5    | 40   |
| Яйца                        | — | — | 1/4 шт. | 10   | 1/4 шт. | 10   |
| Сахар                       | — | — | 15      | 15   | 15      | 15   |
| Ванилин                     | — | — | 0,01    | 0,01 | 0,01    | 0,01 |
| Margarин столовый           | — | — | 5       | 5    | 5       | 5    |
| Сухари пшеничные            | — | — | 5       | 5    | 5       | 5    |
| Сметана                     | — | — | 5       | 5    | 5       | 5    |
| Масса полуфабриката         | — | — | —       | 225  | —       | 280  |
| Масса готовой запеканки     | — | — | —       | 200  | —       | 250  |
| Margarин столовый или       | — | — | 10      | 10   | 10      | 10   |
| масло сливочное или сметана | — | — | 30      | 30   | 30      | 30   |
| или соус №№ 578, 579        | — | — | —       | 75   | —       | 75   |

|                |   |   |   |     |   |     |
|----------------|---|---|---|-----|---|-----|
| Выход: с жиром | — | — | — | 210 | — | 260 |
| со сметаной    | — | — | — | 230 | — | 280 |
| с соусом       | — | — | — | 275 | — | 325 |

В готовую рассыпчатую кашу (с. 150), приготовленную с изюмом или без изюма и охлажденную до 60—70° С, добавляют протертый творог, взбитые с сахаром яйца, ванилин, растворенный в небольшом количестве воды, жир и перемешивают. Подготовленную массу раскладывают на смазанный растопленным жиром и посыпанный сухарями противень, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают 10 мин. Подают запеканку с жиром, или сметаной, или с соусом клюквенным, или яблочным, или из ягодного экстракта.

|  | I      |       | II      |       | III      |       |
|--|--------|-------|---------|-------|----------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО   | НЕТТО |
| <b>266. Запеканка со свежими плодами</b> |        |       |         |       |          |       |
| Крупа манная или рисовая                 | —      | —     | 50      | 50    | 54       | 54    |
| или пшено                                | —      | —     | 56      | 56    | 60       | 60    |
| Молоко                                   | —      | —     | 100     | 100   | 50       | 50    |
| Вода (на кашу манную или рисовую)        | —      | —     | 85      | 85    | 150      | 150   |
| Вода (на кашу пшеничную)                 | —      | —     | 80      | 80    | 140      | 140   |
| Сахар                                    | —      | —     | 10      | 10    | 10       | 10    |
| Масло сливочное                          | —      | —     | 5       | 5     | 5        | 5     |
| Сухари пшеничные                         | —      | —     | 4       | 4     | 4        | 4     |
| Яблоки                                   | —      | —     | 57      | 40    | 43       | 30    |
| или груши                                | —      | —     | 55      | 40    | 41       | 30    |
| или абрикосы                             | —      | —     | 47      | 40    | 35       | 30    |
| или слива                                | —      | —     | 44      | 40    | 33       | 30    |
| Сметана                                  | —      | —     | 3       | 3     | 4        | 4     |
| Яйца                                     | —      | —     | 1/5 шт. | 8     | 1/10 шт. | 4     |
| Масса полуфабриката                      | —      | —     | —       | 280   | —        | 280   |
| Масса готовой запеканки                  | —      | —     | —       | 250   | —        | 250   |
| Соус №№ 577, 578                         | —      | —     | —       | 75    | —        | 75    |

|       |   |   |   |     |   |     |
|-------|---|---|---|-----|---|-----|
| Выход | — | — | — | 325 | — | 325 |
|-------|---|---|---|-----|---|-----|

На смазанный маслом и посыпанный сухарями противень кладут ровным слоем приготовленную вязкую кашу (половину от всей массы), затем плоды, нарезанные мелкими кубиками, яблоки и груши без кожицы и семенных гнезд, сливы и абрикосы без косточек. Плоды покрывают слоем оставшейся каши, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают. Подают с соусом абрикосовым или клюквенным.

### 267. Пудинг рисовый, манный, пшеничный

|                                   |         |     |         |    |         |     |
|-----------------------------------|---------|-----|---------|----|---------|-----|
| Крупа рисовая или манная          | 45      | 45  | 48      | 48 | 51      | 51  |
| или пшено                         | 52      | 52  | 55      | 55 | 58      | 58  |
| Молоко                            | 100     | 100 | 75      | 75 | 50      | 50  |
| Вода (на кашу рисовую или манную) | 50      | 50  | 80      | 80 | 115     | 115 |
| Вода (на кашу пшеничную)          | 40      | 40  | 75      | 75 | 110     | 110 |
| Сахар                             | 15      | 15  | 15      | 15 | 15      | 15  |
| Яйца                              | 1/2 шт. | 20  | 1/2 шт. | 20 | 1/2 шт. | 20  |
| Масло сливочное                   | 10      | 10  | 10      | 10 | 10      | 10  |

|                              | I      |       | II     |       | III    |       |
|------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                              | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Изюм                         | 10,5   | 10    | 10,5   | 10    | —      | —     |
| Цукаты                       | 10     | 10    | —      | —     | —      | —     |
| Сухари                       | 5      | 5     | 5      | 5     | 5      | 5     |
| Сметана                      | 5      | 5     | 5      | 5     | 5      | 5     |
| Ванилин                      | 0,01   | 0,01  | 0,01   | 0,01  | 0,01   | 0,01  |
| Масса полуфабриката          | —      | 240   | —      | 240   | —      | 240   |
| Масса готового пудинга       | —      | 200   | —      | 200   | —      | 200   |
| Соус №№ 577, 578 или варенье | —      | 50    | —      | 50    | —      | 50    |
|                              | 30     | 30    | 30     | 30    | 30     | 30    |
| <b>Выход: с соусом</b>       | —      | 250   | —      | 250   | —      | 250   |
| <b>с вареньем</b>            | —      | 230   | —      | 230   | —      | 230   |

В готовую вязкую кашу (с. 152), охлажденную до 60—70° С, добавляют нарезанные маленькими кусочками цукаты, растертые с сахаром яичные желтки, изюм, ванилин, масло, перемешивают, вводят в массу взбитые в густую пену яичные белки. После этого массу раскладывают ровным слоем на порционные сковороды или противень, смазанные маслом и посыпанные сухарями, поверхность покрывают смесью яйца со сметаной и запекают. При отпуске поливают соусом абрикосовым или клюквенным или отпускают с вареньем.

### КОТЛЕТЫ И БИТОЧКИ

Котлеты и биточки готовят из пшена, рисовой, манной, пшеничной и других круп. Для этого варят густую вязкую кашу на смеси воды с молоком или на воде.

Для биточков и котлет, отпускаемых со сладким соусом, в большинстве случаев кашу варят с сахаром; для ароматизации в готовую кашу можно добавить ванилин (из расчета 0,01 г на порцию готовых биточков). Если каша предназначена для изделий, отпускаемых с грибным соусом, то ванилин и сахар в нее не кладут.

Отпускают котлеты и биточки преимущественно в горячем виде со сладким, молочным или грибным соусами. Со сметаной, вареньем, джемом и повидлом эти изделия могут быть поданы в горячем и холодном виде.

### 268. Биточки или котлеты пшеничные, пшеничные, перловы, ячневые

|  |   |   |         |     |     |     |
|--|---|---|---------|-----|-----|-----|
| Крупа пшено, или пшеничная, или перловая или ячневая | — | — | 62      | 62  | 80  | 80  |
| Молоко   | — | — | 50      | 50  | —   | —   |
| Вода   | — | — | 125     | 125 | 225 | 225 |
| Сахар  | — | — | 8       | 8   | 10  | 10  |
| Яйца   | — | — | 1/5 шт. | 8   | —   | —   |
| Сухари пшеничные                                     | — | — | 8       | 8   | 10  | 10  |
| Масса полуфабриката                                  | — | — | —       | 227 | —   | 285 |
| Кулинарный жир                                       | — | — | 8       | 8   | 10  | 10  |

|                                   | I      |       | II     |       | III    |       |
|-----------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                                   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Масса готовых биточков или котлет | —      | —     | —      | 200   | —      | 250   |
| Сметана                           | —      | —     | 30     | 30    | 30     | 30    |
| или соус №№ 577, 578              | —      | —     | —      | 75    | —      | 75    |
| <b>Выход: со сметаной</b>         | —      | —     | —      | 230   | —      | 280   |
| <b>с соусом</b>                   | —      | —     | —      | 275   | —      | 325   |

Варят густую вязкую кашу (с. 152) с выходом из 1 кг крупы 3,5 кг каши, охлаждают до 60—70° С, добавляют сырые яйца и перемешивают. Подготовленную массу порционируют, придавая изделиям круглую (биточки) или овальную форму с одним заостренным концом (котлеты), панируют в сухарях и жарят на жире 10 мин.

При подаче поливают сметаной или абрикосовым, или клюквенным соусом. Можно подать с грибным соусом (рец. 557).

### 269. Биточки или котлеты манные, рисовые

|   |   |   |         |     |     |     |
|---|---|---|---------|-----|-----|-----|
| Крупа манная или рисовая                    | — | — | 53      | 53  | 70  | 70  |
| Молоко                                      | — | — | 50      | 50  | —   | —   |
| Вода  | — | — | 100     | 100 | 210 | 210 |
| Яйца  | — | — | 1/5 шт. | 8   | —   | —   |
| Сахар                                       | — | — | 8       | 8   | 10  | 10  |
| Сухари пшеничные                            | — | — | 8       | 8   | 10  | 10  |
| Масса полуфабриката                         | — | — | —       | 222 | —   | 275 |
| Кулинарный жир                              | — | — | 8       | 8   | 10  | 10  |
| Масса жареных изделий                       | — | — | —       | 200 | —   | 250 |
| Сметана                                     | — | — | 30      | 30  | 30  | 30  |
| или соус №№ 577, 578                        | — | — | —       | 75  | —   | 75  |
| или варенье или джем, или повидло           | — | — | 30      | 30  | 30  | 30  |
| <b>Выход: со сметаной</b>                   | — | — | —       | 230 | —   | 280 |
| <b>с соусом</b>                             | — | — | —       | 275 | —   | 325 |
| <b>с вареньем, или джемом, или повидлом</b> | — | — | —       | 230 | —   | 280 |

Варят густую вязкую кашу (с. 152) с выходом из 1 кг крупы 4 кг каши. Готовят биточки и котлеты, как описано в рец. № 268. Отпускают со сметаной, или соусом абрикосовым, или клюквенным, или вареньем, или джемом, или повидлом.

## БЛЮДА ИЗ БОБОВЫХ

Фасоль, горох, чину, нут и чечевицу перед приготовлением блюд тщательно перебирают, удаляя сорные примеси, и промывают в холодной воде. Отходы при переборке составляют 1%.

Бобовые (кроме гороха лущеного) развариваются медленно, поэтому перед варкой их замачивают в холодной воде в течение 5—8 ч. Предварительное замачивание бобовых дает возможность не только сократить срок их тепловой обработки, но и сохранить во время варки зерна в целом (неразваренном) виде.

Для замачивания на одну часть сухого зерна берут две части воды, температура которой должна быть не выше 15° С.

Перед варкой бобовые заливают холодной водой (2,5 л воды на 1 кг бобовых) и варят в закрытой посуде при слабом, но непрерывном кипении. Продолжительность варки колеблется в следующих пределах: чечевицы — 45—60 мин, гороха — 60—90 мин, фасоли — 1—2 ч.

Во время варки не следует добавлять холодную воду, так как это ухудшает развариваемость бобовых и, кроме того, от холодной воды зерна теряют свою форму.

Хорошо сваренные зерна имеют однородную мягкую консистенцию. У сваренной фасоли, чечевицы большая часть зерен должна сохранить свою форму.

Для улучшения вкуса бобовых иногда при варке добавляют ароматические корни и овощи (перец, петрушку, морковь, сельдерей и лук), нарезанные мелкими кубиками, а также зелень петрушки и сельдерея (3 г нетто на порцию).

После того как бобовые станут мягкими, варку прекращают, добавляют соль (3—4 г на порцию отварных бобовых) и оставляют их на 15—20 мин в отваре, который затем сливают, после чего посыпают молотым черным перцем (0,01 г на порцию).

Из 1 кг сухих бобовых получается 2,1 кг вареных.

При отпуске бобовые посыпают зеленью петрушки или укропа, которая включается в рецептуру из расчета 2—3 г нетто на порцию.

БРУТТО                      НЕТТО

### 270. Бобовые отварные

|  |     |      |
|--|-----|------|
| Фасоль, или горох, или чечевица, или чина, или нут | 485 | 480  |
| <b>Выход</b>                                       | —   | 1000 |

Отварные бобовые используют для приготовления блюд и гарниров.

### 271. Бобовые с копченой грудинкой или корейкой

|  |   |   |     |                 |     |                 |
|--|---|---|-----|-----------------|-----|-----------------|
| Масса отварных бобовых                 | — | — | —   | 150             | —   | 200             |
| Грудинка копченая или корейка копченая | — | — | 27  | 20 <sup>1</sup> | 27  | 20 <sup>1</sup> |
| Лук репчатый                           | — | — | 26  | 20 <sup>1</sup> | 26  | 20 <sup>1</sup> |
| Жир-сырец свиной                       | — | — | 36  | 30              | 36  | 30              |
| Масса пассерованного с жиром лука      | — | — | 15  | 15              | 15  | 15              |
| Соус №№ 528, 540                       | — | — | —   | 25              | —   | 25              |
| Чеснок                                 | — | — | —   | 30              | —   | 40              |
|  | — | — | 0,5 | 0,4             | 0,5 | 0,4             |
| <b>Выход</b>                           | — | — | —   | 225             | —   | 285             |

<sup>1</sup> Масса вареной грудинки, корейки без шкуры и костей.

Вареную копченую нарезанную мелкими кубиками грудинку или корейку, шинкованный пассерованный лук кипятят в красном или томатном соусе 10 мин, смешивают с отварными бобовыми, добавляют растертый с солью чеснок и, помешивая, нагревают до кипения.

I                                      II                                      III  
БРУТТО    НЕТТО    БРУТТО    НЕТТО    БРУТТО    НЕТТО

### 272. Бобовые в соусе

|                            |   |   |    |     |    |     |
|----------------------------|---|---|----|-----|----|-----|
| Масса отварных бобовых     | — | — | —  | 155 | —  | 210 |
| Соус №№ 528, 540, 549, 553 | — | — | —  | 60  | —  | 80  |
| Маргарин столовый          | — | — | 10 | 10  | 10 | 10  |
| <b>Выход</b>               | — | — | —  | 225 | —  | 300 |

Отварные бобовые (рец. № 270) заправляют жиром и соусом красным, или томатным, или молочным, или сметанным и, помешивая, нагревают до кипения. В соус красный и томатный можно добавить чеснок (0,5 г нетто на 1 л соуса), растертый с солью.

## БЛЮДА ИЗ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

Макаронные изделия (макароны, лапшу, вермишель и др.) варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды, 50 г соли). Макароны варят 20—30 мин, лапшу — 20—25 мин, вермишель — 10—12 мин. В процессе варки макаронные изделия набухают, впитывая воду, в результате чего масса их увеличивается примерно в 3 раза, в зависимости от сорта.

Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают с растопленным жиром (1/3—1/2 часть от указанного в рецептуре количества), чтобы они не склеивались и не образовывали комков. Остальной частью жира или сметаной макароны заправляют непосредственно перед отпуском. Блюда из макаронных изделий подают в горячем виде.

Для приготовления запеченных блюд макаронные изделия варят, не откидывая, в небольшом количестве воды (на 1 кг макаронных изделий 2,2—3,0 л воды, 30 г соли).

Количество жира и сметаны можно изменить: жира — 10 или 20 г, сметаны — 20 или 40 г на порцию, при этом соответственно изменяется выход блюда.

БРУТТО                      НЕТТО

### 273. Макаронные изделия отварные

|                    |     |      |
|--------------------|-----|------|
| Макаронные изделия | 350 | 350  |
| <b>Выход</b>       | —   | 1000 |

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

### 274. Макароны с сыром, брынзой или творогом

|                        |    |     |    |     |    |     |
|------------------------|----|-----|----|-----|----|-----|
| Масса отварных макарон | —  | 150 | —  | 200 | —  | 250 |
| Сыр                    | 22 | 20  | 22 | 20  | 27 | 25  |
| или брынза             | 31 | 30  | 42 | 40  | 52 | 50  |
| или творог             | 51 | 50  | 76 | 75  | 76 | 75  |
| Мargarин столовый      | 10 | 10  | 10 | 10  | 15 | 15  |

|                |   |     |   |     |   |     |
|----------------|---|-----|---|-----|---|-----|
| Выход: с сыром | — | 180 | — | 230 | — | 290 |
| с брынзой      | — | 190 | — | 250 | — | 315 |
| с творогом     | — | 210 | — | 285 | — | 340 |

Отварные макароны, заправленные жиром, посыпают тертым сыром или брынзой непосредственно перед подачей. Сыр и брынзу можно подать отдельно. Творог протирают и смешивают с макаронами непосредственно перед подачей.

### 275. Макароны с томатом

|                        |    |     |    |     |    |     |
|------------------------|----|-----|----|-----|----|-----|
| Масса отварных макарон | —  | 150 | —  | 200 | —  | 250 |
| Томатное пюре          | 25 | 25  | 30 | 30  | 40 | 40  |
| Мargarин столовый      | 15 | 15  | 15 | 15  | 20 | 20  |
| Петрушка (зелень)      | 4  | 3   | 4  | 3   | 4  | 3   |

|       |   |     |   |     |   |     |
|-------|---|-----|---|-----|---|-----|
| Выход | — | 180 | — | 235 | — | 300 |
|-------|---|-----|---|-----|---|-----|

Макароны отваривают и заправляют жиром (5 г). В томатное пюре добавляют жир, соль, перец молотый и, помешивая, пассеруют в течение 5 мин., после чего смешивают с отварными макаронами. При отпуске макароны посыпают зеленью.

### 276. Макароны, запеченные с сыром

|                                       |   |   |    |     |    |     |
|---------------------------------------|---|---|----|-----|----|-----|
| Масса отварных макарон                | — | — | —  | 200 | —  | 250 |
| Сыр                                   | — | — | 21 | 19  | 21 | 19  |
| Мargarин столовый                     | — | — | 10 | 10  | 10 | 10  |
| Масса полуфабриката                   | — | — | —  | 228 | —  | 278 |
| Масса запеченных макарон              | — | — | —  | 205 | —  | 250 |
| Мargarин столовый или масло сливочное | — | — | 5  | 5   | 5  | 5   |

|       |   |   |   |     |   |     |
|-------|---|---|---|-----|---|-----|
| Выход | — | — | — | 210 | — | 255 |
|-------|---|---|---|-----|---|-----|

Отварные макароны, заправленные жиром, кладут на порционную сковороду, посыпают тертым сыром, сбрызгивают жиром и запекают до образования на поверхности макарон поджаристой корочки. При отпуске поливают жиром.

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

### 277. Макаронник

|                                       |   |   |         |     |         |     |
|---------------------------------------|---|---|---------|-----|---------|-----|
| Макароны                              | — | — | 75      | 75  | 80      | 80  |
| Вода                                  | — | — | 150     | 150 | 230     | 230 |
| Молоко                                | — | — | 100     | 100 | —       | —   |
| Яйца                                  | — | — | 1/2 шт. | 20  | 1/4 шт. | 10  |
| Сахар                                 | — | — | 10      | 10  | 10      | 10  |
| Мargarин столовый                     | — | — | 5       | 5   | 5       | 5   |
| Сухари                                | — | — | 5       | 5   | 5       | 5   |
| Масса полуфабриката                   | — | — | —       | 300 | —       | 300 |
| Масса готового макаронника            | — | — | —       | 250 | —       | 250 |
| Мargarин столовый или масло сливочное | — | — | 10      | 10  | 10      | 10  |

|       |   |   |   |     |   |     |
|-------|---|---|---|-----|---|-----|
| Выход | — | — | — | 260 | — | 260 |
|-------|---|---|---|-----|---|-----|

Макароны варят в смеси молока и воды или в воде, не откидывая. В охлажденные до 60—70° С макароны добавляют яйца, взбитые с сахаром, и перемешивают. Массу выкладывают на смазанный жиром противень, посыпают сухарями и запекают. При отпуске макаронник поливают жиром.

### 278. Лапшевник с творогом

|                                       |   |   |         |     |     |     |
|---------------------------------------|---|---|---------|-----|-----|-----|
| Лапша, или вермишель, или макароны    | — | — | 72      | 72  | 75  | 75  |
| Вода                                  | — | — | 160     | 160 | 165 | 165 |
| Творог                                | — | — | 101     | 100 | 101 | 100 |
| Яйца                                  | — | — | 1/4 шт. | 10  | —   | —   |
| Сахар                                 | — | — | 10      | 10  | 10  | 10  |
| Мargarин столовый                     | — | — | 5       | 5   | 5   | 5   |
| Сметана                               | — | — | 5       | 5   | 5   | 5   |
| Сухари                                | — | — | 5       | 5   | 5   | 5   |
| Масса полуфабриката                   | — | — | —       | 350 | —   | 350 |
| Масса готового лапшевника             | — | — | —       | 300 | —   | 300 |
| Мargarин столовый или масло сливочное | — | — | 10      | 10  | 10  | 10  |
| или сметана                           | — | — | 30      | 30  | 30  | 30  |

|                |   |   |   |     |   |     |
|----------------|---|---|---|-----|---|-----|
| Выход: с жиром | — | — | — | 310 | — | 310 |
| со сметаной    | — | — | — | 330 | — | 330 |

Лапшу, или макароны, или вермишель варят, не откидывая. Протертый творог смешивают с сырыми яйцами, солью и сахаром. Смесь соединяют с отварными макаронными изделиями, выкладывают на противень, смазанный жиром и посыпанный сухарями. Поверхность лапшевника смазывают сметаной, сбрызгивают жиром и запекают. Отпускают лапшевник с жиром или со сметаной.

## БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

Для приготовления блюд из яиц используют свежие куриные яйца, меланж или яичный порошок. Использование утиных, гусиных и марижских куриных яиц в соответствии с Санитарными правилами для предприятий общественного питания запрещается.

Масса и качество куриных яиц должны соответствовать требованиям действующей технической документации. Свежесть яиц определяют при помощи светового овоскопа.

Перед употреблением яйца промывают сначала теплой водой с 1—2%-ным содержанием кальцинированной соды, затем 0,5%-ным раствором хлорамина, после чего ополаскивают чистой водой.

Рецептуры Сборника составлены из расчета использования столовых куриных яиц II категории средней массой 46 г с отходом на скорлупу, стек и потери 12,5%.

Исходя из этого, в рецептурах масса сырых и вареных яиц (без скорлупы) предусмотрена 40 г при естественном соотношении желтка и белка 39% и 61% соответственно.

При использовании яиц массой больше или меньше указанной выход блюда в рецептуре уменьшают или увеличивают в соответствии с фактической массой яиц, пользуясь коэффициентом пересчета.

| Средняя масса одного яйца, г | Отход на скорлупу, стек и потери, % | Коэффициент пересчета (К) |
|------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| от 48 и выше                 | 12,0                                | 0,880                     |
| от 43 до 48                  | 12,5                                | 0,875                     |
| до 43                        | 13,0                                | 0,870                     |

Так, выход готовой яичницы при использовании яиц массой брутто более или менее 46 г пересчитывается по формуле:  
 Масса нетто яиц без скорлупы = масса яиц в скорлупе × К;

Масса готовой яичницы =

$$\frac{(\text{масса нетто яиц без скорлупы} + \text{жир на жарку}) \times 88^1}{100}$$

<sup>1</sup> При тепловой обработке яичницы размер потерь составляет 12%.

При использовании меланжа банку, не вскрывая, размораживают на воздухе или в воде, температура которой не должна превышать 50° С. После этого банку вскрывают, размороженный меланж процеживают через дуршлаг или решето и немедленно используют.

Если для приготовления блюд требуется небольшое количество меланжа, то банку вскрывают, не размораживая, и после взятия необходимого количества меланжа хранят при температуре ниже 0° С.

Яичный порошок перед использованием просеивают через сито, всыпают в посуду, заливают холодной водой или молоком (из расчета на 1 весовую часть порошка 3,5 весовых части воды, то есть на 100 г порошка берут 0,35 л воды и 4 г соли), размешивают деревянной лопаточкой и ставят на 30—40 мин для набухания. Набухшую смесь солят и немедленно используют для приготовления блюд. Хранить разведенный яичный порошок нельзя. Яичный порошок используют только для приготовления изделий, подвергающихся тепловой обработке.

## ЯИЧНАЯ КАШКА

Для ее приготовления яйца или меланж разводят молоком или водой, добавляют соль (10 г на 1 л массы), жир и варят при непрерывном помешивании в небольшой посуде до консистенции полужидкой каши. Готовую кашку хранят до отпуска на мармите при температуре 60° С не более 15 мин.

Отпускают яичную кашку в небольших мисочках или в глубоких чайных блюдах в натуральном виде, с сыром, гречками или с гарниром из овощей и грибов или мясных продуктов.

|  | I      |                 | II     |                 | III    |       |
|--|--------|-----------------|--------|-----------------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО           | БРУТТО | НЕТТО           | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>279. Яичная кашка (натуральная)</b> |        |                 |        |                 |        |       |
| Яйца                                   | 3 шт.  | 120             | 2 шт.  | 80              | 2 шт.  | 80    |
| или меланж                             | 120    | 120             | 80     | 80              | 80     | 80    |
| Молоко                                 | 60     | 60              | 40     | 40              | —      | —     |
| Вода                                   | —      | —               | —      | —               | 40     | 40    |
| Масло сливочное                        | 10     | 10              | 5      | 5               | 5      | 5     |
| Масса готовой каши                     | —      | 160             | —      | 105             | —      | 105   |
| Гречки № 704                           | —      | 50              | —      | 35              | —      | —     |
| или сыр                                | 22     | 20 <sup>1</sup> | 16,5   | 15 <sup>1</sup> | —      | —     |
| или хлопья кукурузные или пшеничные    | —      | —               | —      | —               | —      | 10    |
| <b>Выход:</b> с гречками               | —      | 210             | —      | 140             | —      | —     |
| с сыром                                | —      | 180             | —      | 120             | —      | —     |
| с хлопьями                             | —      | —               | —      | —               | —      | 115   |

<sup>1</sup> Масса тертого сыра.

Яичную кашку готовят, как указано выше.

При отпуске хлопья или тертый сыр кладут на середину каши, гречки укладывают по краям.

### 280. Яичная кашка с овощами или грибами

|                                      |     |     |    |     |   |   |
|--------------------------------------|-----|-----|----|-----|---|---|
| Яичная кашка № 279                   | —   | 160 | —  | 105 | — | — |
| Фасоль овощная (лопатка) свежая      | 63  | 57  | 50 | 45  | — | — |
| или горошек зеленый консервированный | 77  | 50  | 62 | 40  | — | — |
| или капуста цветная свежая           | 108 | 56  | 85 | 44  | — | — |
| или спаржа свежая                    | 78  | 57  | 62 | 45  | — | — |
| или кабачки свежие                   | 96  | 77  | 78 | 62  | — | — |
| или помидоры свежие                  | 93  | 79  | 75 | 64  | — | — |
| или баклажаны свежие                 | 72  | 68  | 57 | 54  | — | — |
| или грибы белые свежие               | 101 | 77  | 82 | 62  | — | — |
| Масло сливочное                      | 5   | 5   | 4  | 4   | — | — |
| Масса готовых овощей или грибов      | —   | 50  | —  | 40  | — | — |
| <b>Выход</b>                         | —   | 210 | —  | 145 | — | — |

Нарезанную кусочками фасоль, разобранную на кочаны цветную капусту или спаржу, нарезанную брусочками, отваривают и заправляют маслом.

Горошек консервированный прогревают и заправляют маслом.

Кабачки, баклажаны, очищенные от кожицы, или грибы нарезают ломтиками, помидоры — дольками и поджаривают.

Готовят яичную кашку, как описано на с. 165. При отпуске на середину готовой кашки кладут подготовленные овощи или грибы.

### ЯИЧНИЦА ГЛАЗУНЯ

Яичницу глазунью готовят из одних яиц — натуральную или с добавлением каких-либо продуктов (мясных, овощных и др.), которые предварительно варят или жарят.

Яйца осторожно выпускают на порционную сковороду с растопленным жиром, не нарушая целостности желтка, солят и жарят до полного свертывания белка и загустения желтка.

При подаче рекомендуется посыпать яичницу мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа, кинзы или зеленым луком (1—3 г нетто на порцию).

Соль в рецептурах не указана: норма соли на 1 яйцо — 0,25 г.

Яичницу готовят непосредственно перед подачей.

| I      |       | II     |       | III    |       |
|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

### 281. Яичница глазунья (натуральная)

|                                       |       |     |       |     |       |    |
|---------------------------------------|-------|-----|-------|-----|-------|----|
| Яйца                                  | 3 шт. | 120 | 3 шт. | 120 | 2 шт. | 80 |
| Мargarин столовый или масло сливочное | 10    | 10  | 10    | 10  | 10    | 10 |
| <b>Выход</b>                          | —     | 114 | —     | 114 | —     | 79 |

Жарят яичницу глазунью на порционной сковороде 3—5 мин до тех пор, пока белок не свернется, а желток не станет полужидким.

Отпускают яичницу на этой же сковороде.

### 282. Яичница глазунья с овощами или грибами

|                                 |       |     |       |     |   |   |
|---------------------------------|-------|-----|-------|-----|---|---|
| Яйца                            | 3 шт. | 120 | 2 шт. | 80  | — | — |
| Мargarин столовый               | 10    | 10  | 10    | 10  | — | — |
| Масса готовых овощей или грибов | —     | 50  | —     | 40  | — | — |
| <b>Выход</b>                    | —     | 158 | —     | 114 | — | — |

Для приготовления используются те же овощи и грибы, что и в рец. № 280. Подготовленные овощи кладут на разогретую с жиром сковороду, выпускают на них яйца и жарят 5—7 мин.

Подготовленные овощи можно отпускать к готовой яичнице в качестве гарнира.

| I      |       | II и III |       |
|--------|-------|----------|-------|
| БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО   | НЕТТО |

### 283. Яичница глазунья с мясными продуктами

|  |       |                 |       |                 |
|--|-------|-----------------|-------|-----------------|
| Яйца   | 3 шт. | 120             | 2 шт. | 80              |
| Мargarин столовый  | 10    | 10              | 10    | 10              |
| Ветчина вареная  | 45    | 44              | 34    | 33              |
| или окорок копчено-вареный или вареный (со шкурой и костями) | 58    | 44              | 43    | 33              |
| или грудинка копченая  | 54    | 40 <sup>1</sup> | 40    | 30 <sup>1</sup> |
| или колбаса вареная  | 45    | 44              | 34    | 33              |
| или сосиски  | —     | —               | —     | —               |
| или свинина  | 69    | 59              | 52    | 44              |
| Мargarин столовый  | 4     | 4               | 3     | 3               |
| Масса обжаренных продуктов                                   | —     | 40              | —     | 30              |
| <b>Выход</b>   | —     | 150             | —     | 105             |

<sup>1</sup> Масса вареной грудинки без шкуры и костей.

Мясопродукты (кроме грудинки) нарезают тонкими ломтиками и обжаривают в жире, затем добавляют остальную жир и выпускают на них яйца. Жарят яичницу, как в рец. № 281.

Грудинку отваривают, очищают от шкуры и костей, нарезают кубиками, помещают на разогретую с жиром сковороду. Выпускают яйца и жарят 3—5 мин.

### ОМЛЕТЫ

Омлеты готовят из яиц, меланжа или яичного порошка, разведенных молоком или водой (натуральные) или с добавлением овощей, свежей зелени, грибов, мясных и других продуктов. Добавляемые продукты предварительно варят или жарят, за исключением тех, которые не требуют тепловой обработки (сыр, зеленый лук, зелень), а затем смешивают с омлетной смесью (смешанные омлеты) и жарят. Кроме того, подготовленные продукты кладут в жареный омлет как начинку (фаршированные омлеты).

Натуральные и смешанные омлеты при массовом приготовлении запекают в жарочном шкафу. На смазанный жиром противень или порционную сковороду выливают омлетную смесь слоем 2,5—3 см и ставят в жарочный шкаф (180—200° С) на 8—10 мин. Готовый омлет имеет упругую консистенцию. При запекании смешанных омлетов гарнир предварительно обжаривают на противне и заливают смесью или вводят в омлетную смесь.

Омлеты следует готовить по мере спроса, так как при хранении качество омлета ухудшается.

При отпуске омлеты поливают маслом или маргарином. Рекомендуется посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа, кинзы или зеленым луком (1—3 г нетто на порцию).

Соль в омлеты кладут из расчета 0,5 г на 1 яйцо.

|                                       | I      |       | II и III |       |
|---------------------------------------|--------|-------|----------|-------|
|                                       | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО   | НЕТТО |
| <b>284. Омлет натуральный</b>         |        |       |          |       |
| Яйца                                  | 3 шт.  | 120   | 2 шт.    | 80    |
| или меланж                            | 120    | 120   | 80       | 80    |
| Молоко или вода                       | 45     | 45    | 30       | 30    |
| Масса омлетной смеси                  | —      | 165   | —        | 110   |
| Маргарин столовый                     | 10     | 10    | 5        | 5     |
| Масса готового омлета                 | —      | 160   | —        | 105   |
| Маргарин столовый или масло сливочное | 5      | 5     | 5        | 5     |
| <b>Выход</b>                          | —      | 165   | —        | 110   |

К яйцам или меланжу добавляют молоко или воду и соль. Смесь тщательно размешивают, выливают на порционную сковороду с растопленным жиром и, помешивая, жарят 5—7 мин. Как только омлетная масса загустеет, края омлета заггибают с двух сторон к середине, придавая ему форму продолговатого пирожка. Когда нижняя сторона омлета поджарится, его перекаладывают на подогретое блюдо или тарелку швом вниз и поливают растопленным жиром.

При массовом приготовлении омлет натуральный запекают в жарочном шкафу, как описано на с. 167.

|                                       | I      |                 | II и III |                 |
|---------------------------------------|--------|-----------------|----------|-----------------|
|                                       | БРУТТО | НЕТТО           | БРУТТО   | НЕТТО           |
| <b>285. Омлет с сыром</b>             |        |                 |          |                 |
| Омлетная смесь № 284                  | —      | 165             | —        | 110             |
| Сыр                                   | 22     | 20 <sup>1</sup> | 16,5     | 15 <sup>1</sup> |
| Маргарин столовый                     | 10     | 10              | 5        | 5               |
| Масса готового омлета                 | —      | 175             | —        | 115             |
| Маргарин столовый или масло сливочное | 5      | 5               | 5        | 5               |
| <b>Выход</b>                          | —      | 180             | —        | 120             |

<sup>1</sup> Масса тертого сыра.

Омлетную смесь смешивают с тертым сыром, жарят или запекают, как омлет натуральный (рец. № 284).

При отпуске поливают растопленным жиром.

|   | I      |                 | II     |                 | III    |       |
|---|--------|-----------------|--------|-----------------|--------|-------|
|   | БРУТТО | НЕТТО           | БРУТТО | НЕТТО           | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>286. Омлет, смешанный с мясными продуктами</b> |        |                 |        |                 |        |       |
| Омлетная смесь № 284                              | —      | 165             | —      | 110             |        |       |
| Маргарин столовый                                 | 10     | 10              | 5      | 5               |        |       |
| Ветчина вареная                                   | 45     | 44              | 34     | 33              |        |       |
| или окорок копченый                               | 58     | 44              | 43     | 33              |        |       |
| или вареный (со шкурой и костями)                 |        |                 |        |                 |        |       |
| или грудинка копченая                             | 54     | 40 <sup>1</sup> | 40     | 30 <sup>1</sup> |        |       |

|                                       | I      |       | II и III |       |
|---------------------------------------|--------|-------|----------|-------|
|                                       | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО   | НЕТТО |
| или колбаса вареная                   | 45     | 44    | 34       | 33    |
| или сосиски <sup>1</sup>              |        |       |          |       |
| Маргарин столовый                     | 3      | 3     | 2        | 2     |
| Масса готовых мясных продуктов        | —      | 40    | —        | 30    |
| Масса жареного омлета                 | —      | 195   | —        | 130   |
| Маргарин столовый или масло сливочное | 5      | 5     | 5        | 5     |
| <b>Выход</b>                          | —      | 200   | —        | 135   |

<sup>1</sup> Масса вареной грудинки без шкуры и костей.

Мясопродукты нарезают мелкими кубиками или ломтиками и обжаривают (за исключением грудинки, которую используют в отварном виде), затем добавляют жир для жаренья омлета, заливают омлетной смесью, перемешивают и жарят, как омлет натуральный (рец. № 284).

При отпуске поливают растопленным жиром.

|                                  | I      |       | II     |       | III    |       |
|----------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                                  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>287. Омлет с яблоками</b>     |        |       |        |       |        |       |
| Яйца                             |        | 3 шт. |        | 120   |        |       |
| Молоко                           |        | 45    |        | 45    |        |       |
| Масса омлетной смеси             |        | —     |        | 165   |        |       |
| Яблоки свежие                    |        | 100   |        | 70    |        |       |
| Маргарин                         |        | 10    |        | 10    |        |       |
| Масса жареных яблок              |        | —     |        | 60    |        |       |
| Маргарин                         |        | 3     |        | 3     |        |       |
| Масса жареного омлета с яблоками |        | —     |        | 220   |        |       |
| Масло сливочное или маргарин     |        | 5     |        | 5     |        |       |
| <b>Выход</b>                     |        | —     |        | 225   |        |       |

К яйцам добавляют молоко и соль, смесь тщательно размешивают.

Яблоки, очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом нарезают на мелкие ломтики и слегка обжаривают на порционной сковороде с добавлением маргарина, заливают подготовленной омлетной смесью и запекают.

При отпуске омлет поливают растопленным жиром.

|                     | I      |       | II     |       | III    |       |
|---------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                     | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>288. Драчена</b> |        |       |        |       |        |       |
| Яйца                | 3 шт.  | 120   | 2 шт.  | 80    | —      | —     |
| Молоко              | 35     | 35    | 25     | 25    | —      | —     |
| Мука пшеничная      | 9      | 9     | 6      | 6     | —      | —     |
| Сметана             | 15     | 15    | 10     | 10    | —      | —     |
| Маргарин столовый   | 5      | 5     | 5      | 5     | —      | —     |
| <b>Выход</b>        | —      | 145   | —      | 100   | —      | —     |

В омлетную смесь, приготовленную, как для омлета натурального, добавляют муку и сметану и запекают на порционной сковороде 5—8 мин. Драчену готовят непосредственно перед подачей.

Отпускают в той же сковороде.



### 289. Рулет яичный с морковью

|                              | БРУТТО | НЕТТО |
|------------------------------|--------|-------|
| Яйца                         | 3 шт.  | 120   |
| Молоко                       | 45     | 45    |
| Масса омлетной смеси         | —      | 165   |
| Маргарин                     | 10     | 10    |
| Масса готового омлета        | —      | 160   |
| Морковь                      | 55     | 44    |
| Масса припущенной моркови    | —      | 40    |
| Соус № 552                   | —      | 15    |
| Масса фарша                  | —      | 55    |
| Масса полуфабриката          | —      | 215   |
| Масса готового рулета        | —      | 180   |
| Масло сливочное или маргарин | 5      | 5     |

**Выход** — 185

К яйцам добавляют молоко, соль, тщательно размешивают и подготовленную массу выливают тонким слоем на противень, смазанный маргарином, и выпекают. На выпеченный омлет кладут фарш и заворачивают в виде рулета. Запекают в жарочном шкафу.

Для фарша подготовленную морковь шинкуют и припускают, заправляют густым молочным соусом.

При отпуске рулет поливают растопленным жиром.

### БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

Из творога<sup>1</sup> и творожной массы<sup>2</sup> готовят холодные и горячие блюда. К первым относятся творожная масса с различными наполнителями (изюм, орехи, какао-порошок и др.), с добавлением вкусовых и ароматических веществ (ванилин, тмин и др.), творог с молоком, сметаной, сахаром, крем творожный, а ко вторым — вареники, сырники, запеканки, пудинги.

Жирный (18% жира, 65% влаги) и полужирный (9% жира, 73% влаги) творог целесообразно подавать в натуральном виде. Полужирный и нежирный (80% влаги) творог рекомендуется использовать для приготовления горячих блюд.

Творог, который подают в натуральном виде, не протирают. Для подачи в натуральном виде следует использовать творог только из пастеризованного молока.

Для приготовления горячих блюд пропускают творог через протирающую машину; небольшое количество творога протирают через сито. При протирании образуются потери в размере 1—2%.

Вторые горячие блюда готовят отварными (вареники ленивые, пудинг, вареники на пару), жареными (сырники, творожные батончики) и запеченными (пудинги, запеканки).

Сырники готовят с сахаром или без сахара, а также с добавлением различных овощей (картофеля, моркови) или специй (тмин).

Пудинги отличаются от запеканок большим количеством компонентов (ванилин, изюм, цукаты), а также более нежной консистенцией, так как в них входят взбитые белки.

При приготовлении блюд на 1 кг творога кладут 10 г поваренной соли.

Отпускают творожную массу по 100—200 г на порцию со свежими, консервированными и быстрозамороженными плодами и ягодами (50—70 г массой нетто на порцию), с вареньем, сметаной, орехами; соленую — со сметаной. При отпуске можно оформить листьями салата зеленого (15 г массой нетто на порцию), увеличив соответственно выход блюда.

Вторые блюда отпускают с маслом, сметаной, сахаром или сладкими соусами. Можно отпускать и с различными плодами и ягодами (50—70 г массой нетто на порцию).

|                              | БРУТТО | НЕТТО           |
|------------------------------|--------|-----------------|
| <b>290. Творожные шарики</b> |        |                 |
| Творог <sup>1</sup>          | 102    | 100             |
| Масло сливочное              | 25     | 25              |
| Сыр                          | 27     | 25 <sup>2</sup> |
| Хлеб ржаной                  | 31     | 20 <sup>3</sup> |
| Петрушка (зелень)            | 7      | 5               |
| <b>Выход</b>                 | —      | 175             |

<sup>1</sup> Творог используется только пастеризованный.

<sup>2</sup> Масса тертого сыра.

<sup>3</sup> Масса измельченных сухарей.

Творог протирают, соединяют с маслом сливочным, тертым сыром, добавляют перец красный молотый, соль и перемешивают. Из полученной массы формируют шарики величиной с грецкий орех, посыпают измельченными сухарями.

При отпуске шарики оформляют зеленью петрушки.

### 291. Творог с орехами и чесноком

|                     |     |                  |
|---------------------|-----|------------------|
| Творог <sup>1</sup> | 612 | 600              |
| Орехи грецкие       | 425 | 180 <sup>2</sup> |
| Чеснок              | 90  | 70               |
| Масло сливочное     | 120 | 120              |
| Петрушка (зелень)   | 68  | 50               |

**Выход** — 1000

<sup>1</sup> Творог используется только пастеризованный.

<sup>2</sup> Масса жареных грецких орехов.

Творог протирают. Жареные грецкие орехи мелко рубят. Подготовленный чеснок растирают с солью.

Творог соединяют с маслом сливочным, рублеными орехами, чесноком, растертым с солью, и перемешивают.

При отпуске творог (100—150 г на порцию) посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

### 292. Вареники ленивые (полуфабрикат)

|                |                                   |     |
|----------------|-----------------------------------|-----|
| Творог         | 837                               | 820 |
| Мука пшеничная | 115                               | 115 |
| Яйцо           | 1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> шт. | 60  |
| Сахар          | 60                                | 60  |
| Соль           | 8                                 | 8   |

**Выход** — 1000

В протертый творог вводят муку, яйца, сахар, соль и тщательно перемешивают до получения однородной массы. Затем массу раскатывают пластом толщиной 10—12 мм и разрезают на полоски шириной 25 мм. Полоски нарезают на кусочки прямоугольной или треугольной формы.

### 293. Вареники ленивые отварные

|                                       | I      |       | II и III |       |
|---------------------------------------|--------|-------|----------|-------|
|                                       | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО   | НЕТТО |
| Вареники ленивые (полуфабрикат)       | —      | 240   | —        | 190   |
| Масса вареных вареников               | —      | 250   | —        | 200   |
| Мargarин столовый или масло сливочное | 15     | 15    | 10       | 10    |
| или сметана                           | 40     | 40    | 25       | 25    |
| или сахар                             | 25     | 25    | 20       | 20    |

|                                |   |     |   |     |
|--------------------------------|---|-----|---|-----|
| Выход: с маргарином или маслом | — | 265 | — | 210 |
| со сметаной                    | — | 290 | — | 225 |
| с сахаром                      | — | 275 | — | 220 |

Подготовленные вареники (полуфабрикат) отваривают в подсоленной воде при слабом кипении в течение 4—5 мин. Отпускают вареники с маргарином, маслом, сметаной или сахаром.

### 294. Сырники из творога

|                               | I       |       | II и III |       |
|-------------------------------|---------|-------|----------|-------|
|                               | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО   | НЕТТО |
| Творог                        | 136     | 135   | 152      | 150   |
| Мука пшеничная                | 20      | 20    | 20       | 20    |
| Яйца                          | 1/8 шт. | 5     | 1/8 шт.  | 5     |
| Сахар                         | 15      | 15    | —        | —     |
| Масса полуфабриката           | —       | 170   | —        | 170   |
| Мargarин столовый             | 5       | 5     | 5        | 5     |
| Масса готовых сырников        | —       | 150   | —        | 150   |
| Сметана или варенье           | 20      | 20    | 20       | 20    |
| или масло сливочное           | 5       | 5     | 5        | 5     |
| или сахар                     | 10      | 10    | 10       | 10    |
| и сметана                     | 20      | 20    | 20       | 20    |
| или соус №№ 550, 553, 576—579 | —       | 75    | —        | 75    |

|                                 |   |     |   |     |
|---------------------------------|---|-----|---|-----|
| Выход: со сметаной или вареньем | — | 170 | — | 170 |
| с маслом сливочным              | — | 155 | — | 155 |
| с сахаром                       | — | 180 | — | 180 |
| и сметаной                      | — | 225 | — | 225 |
| с соусом                        | — | 225 | — | 225 |

В протертый творог добавляют 2/3 муки, яйца, сахар, соль. Можно добавить ванилин 0,02 г на порцию, предварительно растворив его в горячей воде.

Массу хорошо перемешивают, придают ей форму батончика толщиной 5—6 см, нарезают поперек, панируют в муке, придают форму круглых биточков толщиной 1,5 см, обжаривают с обеих сторон, после чего ставят в жарочный шкаф на 5—7 мин.

Сырники без сахара можно готовить с тмином (0,5 г на порцию).

Тмин перебирают, промывают, заливают горячей водой и оставляют на 1—1,5 часа для набухания, затем воду сливают.

Тмин вводят в протертый творог вместе с остальными компонентами.

Отпускают сырники по 3 шт. на порцию со сметаной, или вареньем, или сметаной и сахаром, с молочным, или сметанным, или сладким соусами.

Сырники с тмином отпускают со сметаной или сметанным соусом.

### 295. Сырники с морковью

|                        | БРУТТО  | НЕТТО |
|------------------------|---------|-------|
| Творог                 | 141     | 140   |
| Морковь                | 56      | 45    |
| Мargarин столовый      | 3       | 3     |
| Крупа манная           | 5       | 5     |
| Яйца                   | 1/5 шт. | 8     |
| Сахар                  | 15      | 15    |
| Мука пшеничная         | 25      | 25    |
| Масса полуфабриката    | —       | 227   |
| Кулинарный жир         | 7       | 7     |
| Масса готовых сырников | —       | 200   |
| Соус №№ 550, 553       | —       | 75    |
| или сметана            | 30      | 30    |

|                 |   |     |
|-----------------|---|-----|
| Выход: с соусом | — | 275 |
| со сметаной     | — | 230 |

Очищенную сырую морковь измельчают и припускают с маргарином в небольшом количестве воды (10% воды к массе нетто моркови). Затем всыпают манную крупу и, помешивая, нагревают до ее набухания. После охлаждения массу смешивают с протертым творогом, сырыми яйцами, сахаром и частью муки (2/3 от всего количества). Из подготовленной массы формируют сырники, панируют их в муке и жарят.

Подают в горячем виде по 4 шт. на порцию со сметаной, с молочным или сметанным соусом.

### 296. Пудинг из творога (запеченный)

|                                       | I       |       | II и III |       |
|---------------------------------------|---------|-------|----------|-------|
|                                       | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО   | НЕТТО |
| Творог                                | 91      | 90    | 152      | 150   |
| Крупа манная                          | 10      | 10    | 15       | 15    |
| Сахар                                 | 15      | 15    | 15       | 15    |
| Яйца                                  | 1/2 шт. | 20    | 1/4 шт.  | 10    |
| Виноград сушеный (изюм)               | 15,3    | 15    | 20,4     | 20    |
| Орехи (ядро)                          | 10      | 10    | —        | —     |
| Мargarин столовый или масло сливочное | 10      | 10    | 5        | 5     |
| Ванилин                               | 0,02    | 0,02  | 0,02     | 0,02  |
| Сухари                                | 5       | 5     | 5        | 5     |

|                           | I      |       | II и III |       |
|---------------------------|--------|-------|----------|-------|
|                           | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО   | НЕТТО |
| Сметана                   | 5      | 5     | 5        | 5     |
| Масса готового пудинга    | —      | 150   | —        | 200   |
| Сметана                   | 30     | 30    | 20       | 20    |
| или соус №№ 550, 576—579  | —      | 75    | —        | 75    |
| <b>Выход: со сметаной</b> | —      | 180   | —        | 220   |
| <b>с соусом</b>           | —      | 225   | —        | 275   |

В горячей воде (10—20 мл на порцию) растворяют ванилин, затем всыпают манную крупу и, помешивая, заваривают.

В протертый творог добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, охлажденную заваренную манную крупу, размягченный маргарин или сливочное масло, соль, подготовленный и обсушенный изюм, рубленые орехи. Массу тщательно перемешивают. Яичные белки взбивают до густой пены и вводят в подготовленную массу перед запеканием.

Полученную массу выкладывают на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень (или в формы), смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу в течение 25—35 мин. Готовый пудинг выдерживают 5—10 мин и вынимают из форм. Пудинг, запеченный на противне, не выкладывая, разрезают на порционные куски.

Отпускают пудинг горячим со сметаной, с молочным или сладким соусами.

### 297. Запеканка из творога

|                         |          |     |          |     |
|-------------------------|----------|-----|----------|-----|
| Творог                  | 136      | 135 | 141      | 140 |
| Крупа манная            | 10       | 10  | 10       | 10  |
| или мука пшеничная      | 12       | 12  | 12       | 12  |
| Сахар                   | 15       | 15  | 10       | 10  |
| Яйца                    | 1/10 шт. | 4   | 1/10 шт. | 4   |
| Маргарин столовый       | 5        | 5   | 5        | 5   |
| Сухари                  | 5        | 5   | 5        | 5   |
| Сметана                 | 5        | 5   | 5        | 5   |
| Масса готовой запеканки | —        | 150 | —        | 150 |
| Соус №№ 576—579         | —        | 75  | —        | 75  |
| или сметана             | 30       | 30  | 25       | 25  |
| <b>Выход: с соусом</b>  | —        | 225 | —        | 225 |
| <b>со сметаной</b>      | —        | 180 | —        | 175 |

Протертый творог смешивают с мукой или предварительно заваренной в воде (10 мл на порцию) и охлажденной манной крупой, яйцами, сахаром и солью.

Подготовленную массу выкладывают слоем 3—4 см на смазанные жиром и посыпанные сухарями противень или форму. Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной, запекают в жарочном шкафу 20—30 мин до образования на поверхности румяной корочки.

При отпуске нарезанную на куски квадратной или прямоугольной формы запеканку поливают сметаной или сладким соусом.

### 298. Орешки творожные по-русски

|                                  | БРУТТО  | НЕТТО |
|----------------------------------|---------|-------|
| Творог                           | 91      | 90    |
| Сахар                            | 10      | 10    |
| Мука пшеничная                   | 16      | 16    |
| Яйца                             | 1/4 шт. | 10    |
| Для фарша:                       |         |       |
| варенье                          | 25      | 25    |
| изюм                             | 13,3    | 13    |
| Масса фарша                      | —       | 30    |
| Мука пшеничная (для панирования) | 5       | 5     |
| Масса полуфабриката              | —       | 155   |
| Масло растительное               | 15      | 15    |
| Масса жареных творожных орешков  | —       | 140   |
| Соус № 550                       | —       | 50    |

**Выход** — 190

Творог протирают, добавляют сахар, просеянную муку, желтки яиц, соль и перемешивают, затем осторожно вводят взбитые белки. Массу разделяют на кружочки, на середину которых кладут фарш, края защипывают, панируют в муке.

Сформованные изделия в виде шариков обжаривают в масле в течение 2—3 мин. Доводят до готовности в жарочном шкафу.

Для фарша подготовленный изюм проваривают с вареньем до загустения и охлаждают.

Отпускают орешки с соусом молочным сладким.

### 299. Творожники «Пряженые» (с морковью и сыром)

|                       |         |     |
|-----------------------|---------|-----|
| Творог                | 91      | 90  |
| Морковь               | 43      | 34  |
| Маргарин              | 3       | 3   |
| Крупа манная          | 5       | 5   |
| Сыр                   | 17      | 15  |
| Яйца                  | 1/7 шт. | 6   |
| Сахар                 | 10      | 10  |
| Мука пшеничная        | 20      | 20  |
| Масса полуфабриката   | —       | 170 |
| Кулинарный жир        | 15      | 15  |
| Масса готовых изделий | —       | 150 |
| Сметана               | 30      | 30  |

**Выход** — 180

Творог протирают, очищенную сырую морковь нарезают соломкой и припускают с маргарином в небольшом количестве воды (10% воды к массе нетто моркови). Затем всыпают подготовленную манную крупу и при непрерывном помешивании массу проваривают до загустения и охлаждают. После охлаждения массу соединяют с творогом, тертым сыром, яйцами, сахаром и частью предварительно просеянной муки (2/3 от всего количества) и перемешивают. Подготовленную массу раскатывают в пласт толщиной 1,5 см, разрезают его на толоски шириной 5—6 см, затем в виде треугольников (по 3 шт. на порцию), панируют в муке и жарят в большом количестве жира.

Готовые творожники отпускают горячими, подавая сметану отдельно, или охлаждают, заливают сметаной и отпускают.

## БЛЮДА ИЗ РЫБЫ, МОРЕПРОДУКТОВ БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

Рыбу готовят отварной, припущенной, тушеной, жареной и запеченной. Соленую рыбу жарить и запекать не рекомендуется, ее готовят отварной, припущенной и тушеной. Мелочь 1-й группы можно варить, припускать, жарить и тушить. Мелочь 2-й и 3-й групп целесообразнее жарить.

В рецептурах раздела указаны наименования наиболее распространенных рыб.

В рецептурах на блюда из свежей рыбы закладка сырья и выход готовой рыбы указаны на рыбу крупную или всех размеров неразделанную. Исключение составляют окунь морской, луфарь и бельдюга океанические, треска, зубатка пятнистая (пестрая), мерланг, поступающие чаще потрошенными без головы, а также осетр, севрюга, белуга, палтус чернокорый и белокорый, поступающие потрошенными с головой. Кроме того, в рецептурах даны нормы закладки рыбы специальной разделки (полуфабрикат — тушка без плечевой кости), выпускаемой промышленностью.

Для установления нормы закладки и выхода блюд из рыб, не указанных в рецептурах, а также поступающих в другом виде промышленной обработки, следует руководствоваться данными, приведенными в табл. 21, 22. «Расчет расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий из рыб с костным скелетом (всех семейств) при использовании сырья и рыбы специальной разделки» и «Расчет расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий из рыб с хрящевым скелетом (семейства осетровых) при использовании полуфабриката (рыба, разделанная на звенья)».

Во введениях к подразделам или в рецептурах к блюдам указываются принятые виды разделки рыбы, от которых зависят нормы отходов на холодную обработку.

Для большинства вторых рыбных блюд указанная в рецептурах норма гарнира 150 г может быть увеличена до 200—250 г. Такие гарниры, как горошек зеленый консервированный, спаржа, капуста цветная и другие, можно отпускать массой 100, 75, 50 г. Лучше всего рыба сочетается по вкусу с гарниром из картофеля. Дополнительно ко всем рыбным блюдам можно подать огурцы, помидоры свежие, соленные или маринованные, а также другие соленные или маринованные овощи, салат из капусты в количестве 50—70 г (нетто) на порцию, изменив соответственно норму выхода блюда.

При тепловой обработке рыбы используют специи из следующего расчета на порцию: соли — 3 г, перца черного — 0,01 г, лаврового листа 0,01 г. Норма кореньев приведена в рецептурах.

При отпуске рыбные блюда посыпают измельченной зеленью петрушки, сельдерея или укропа (1—3 г нетто на порцию) или оформляют веточкой зелени.

### РЫБА ОТВАРНАЯ

Для варки пригодны все виды рыб. Однако такие рыбы, как хек серебристый, сельдь, карась, омуль, навага, лещ, воля, в вареном виде менее вкусны, чем в жареном.

Варят рыбу целыми тушками, звеньями (рыбу семейства осетровых), в виде крупных кусков (белуга) и порционных кусков.

Подготовленную рыбу (некрупные экземпляры) нарезают на порционные куски, не пластуя, вместе с позвоночником, рыбу массой 1,0—1,5 кг следует предварительно пластовать вдоль позвоночника.

Рыбу варят в рыбных котлах, снабженных решетками.

Бульон, полученный при варке рыбы, используется для приготовления супов и соусов.

При варке форели и лососевых для сохранения их окраски в воду добавляют столовый уксус (10 г на 1 л воды).

Рыбу океаническую и морскую, имеющую специфический запах и привкус, варят с добавлением огуречного рассола, укропа или свежего сладкого стручкового перца.

При отпуске рыбу кладут на порционное блюдо или тарелку, гарнируют, соус подают отдельно или поливают им рыбу.

|                                | I      |       | II     |       | III    |       |
|--------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                                | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>300. Рыба (филе)</b>        |        |       |        |       |        |       |
| <b>отварная</b>                |        |       |        |       |        |       |
| Капитан-рыба                   | 296    | 160   | 237    | 128   | 178    | 96    |
| или окунь морской <sup>1</sup> | 214    | 156   | 171    | 125   | 129    | 94    |
| или щука (кроме морской)       | 306    | 156   | 245    | 125   | 184    | 94    |
| или треска <sup>1</sup>        | 197    | 152   | 158    | 122   | 118    | 91    |
| или мерланг <sup>1</sup>       | 203    | 156   | 162    | 125   | 122    | 94    |
| Из полуфабрикатов:             |        |       |        |       |        |       |
| Капитан-рыба                   | 182    | 160   | 145    | 128   | 109    | 96    |
| или треска                     | 173    | 152   | 139    | 122   | 103    | 91    |
| или щука (кроме морской)       | 184    | 156   | 147    | 125   | 111    | 94    |
| или макрель Индийского океана  | 164    | 144   | 131    | 115   | 98     | 86    |
| Морковь <sup>2</sup>           | 5      | 4     | 4      | 3     | 3      | 2     |
| Лук репчатый                   | 5      | 4     | 4      | 3     | 2,5    | 2     |
| Петрушка (корень)              | 4      | 3     | 3      | 2     | 1,5    | 1     |
| Масса отварной рыбы            | —      | 125   | —      | 100   | —      | 75    |
| Гарнир №№ 470, 472, 486, 487   | —      | 150   | —      | 150   | —      | 150   |
| Соус №№ 547, 553, 559          | —      | 75    | —      | 50    | —      | 50    |
| <b>Выход</b>                   | —      | 350   | —      | 300   | —      | 275   |

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на окунь морской, треску, мерланг потрошенные обезглавленные.

<sup>2</sup> Рыбу можно варить без добавления моркови.

Рыбу, разделанную на филе с кожей и реберными костями, нарезают порционными кусками. На поверхности кожи каждого куса делают два-три надреза, чтобы при варке куски рыбы не деформировались. Затем их укладывают в один ряд в посуду кожей вверх, заливают горячей водой, уровень которой должен быть на 3—5 см выше поверхности рыбы, добавляют лук репчатый, морковь, петрушку, лавровый лист, перец черный горошком, соль. Когда жидкость закипит, удаляют пену и варят рыбу до готовности без кипения при температуре 85—90° С в течение 5—7 мин, считая с момента закипания воды. Хранят отварную рыбу в горячем бульоне не более 30—40 мин.

Гарниры — картофель отварной, пюре картофельное, рагу овощное.

Соусы — томатный, сметанный, польский.

I II III  
 БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО

### 301. Рыба (семейства осетровых) отварная

|                     |     |     |     |     |     |     |
|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Осетр               | 267 | 160 | 213 | 128 | 160 | 96  |
| или севрюга         | 250 | 160 | 200 | 128 | 150 | 96  |
| или белуга          | 262 | 160 | 210 | 128 | 157 | 96  |
| Морковь             | 5   | 4   | 4   | 3   | 3   | 2   |
| Лук репчатый        | 5   | 4   | 4   | 3   | 2,5 | 2   |
| Петрушка (корень)   | 4   | 3   | 3   | 2   | 1,5 | 1   |
| Масса отварной рыбы | —   | 125 | —   | 100 | —   | 75  |
| Гарнир №№ 470, 472  | —   | 150 | —   | 150 | —   | 150 |
| Соус № 546          | —   | 75  | —   | 50  | —   | 50  |

Выход — 350 — 300 — 275

Рыбу пластуют на звенья, ошпаривают, удаляют жучки, зачищают. Звенья промывают, перевязывают, кладут кожей вниз на вставную решетку рыбного котла, заливают холодной водой, добавляют овощи, коренья, соль и варят в течение 30—45 мин при температуре 85—90° С; за 10 мин до окончания варки добавляют перец и лавровый лист.

Готовую рыбу вынимают, удаляют хрящи, стгустки белка, нарезают на порционные куски и хранят до отпуска в небольшом количестве бульона при температуре 50—60° С не более 30—40 мин.

Гарниры — картофель отварной, пюре картофельное.  
 Соус — белое вино.

### 302. Рыба (непластованная кусками) отварная

|  |     |     |     |     |     |    |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| Горбуша, или кета, или чавыча                | 226 | 156 | 181 | 125 | 136 | 94 |
| или судак                                    | 240 | 156 | 192 | 125 | 145 | 94 |
| или зубатка пятнистая (пестрая) <sup>1</sup> | 184 | 151 | 146 | 120 | 110 | 90 |
| или скумбрия азово-черноморская              | 220 | 156 | 176 | 125 | 132 | 94 |
| или палтус черноко-рый <sup>1</sup>          | 240 | 156 | 192 | 125 | 145 | 94 |
| или ставрида океани-ческая                   | 256 | 156 | 205 | 125 | 154 | 94 |
| или бельдюга океани-ческая <sup>1</sup>      | 164 | 156 | 132 | 125 | 99  | 94 |
| Из полуфабрикатов:                           |     |     |     |     |     |    |
| Макрурус                                     | 163 | 156 | 130 | 125 | 98  | 94 |
| или скумбрия дальне-восточная                | 165 | 156 | 132 | 125 | 99  | 94 |
| Морковь                                      | 5   | 4   | 4   | 3   | 3   | 2  |
| Лук репчатый                                 | 5   | 4   | 4   | 3   | 2,5 | 2  |
| Петрушка (корень)                            | 4   | 3   | 3   | 2   | 1,5 | 1  |
| Масса отварной рыбы                          | —   | 125 | —   | 100 | —   | 75 |

|                              |   |        |       |        |       |
|------------------------------|---|--------|-------|--------|-------|
|                              |   | I      | II    | III    |       |
|                              |   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Гарнир №№ 470, 472, 486, 487 | — | 150    | —     | 150    | —     |
| Соус №№ 547, 553, 559        | — | 75     | —     | 50     | —     |
| Выход                        | — | 350    | —     | 300    | —     |

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на зубатку пятнистую (пеструю), бельдюгу океани-ческую потрошенные обезглавленные, палтус чернокожий потрошенный с головой.

Обработанную непластованную рыбу нарезают на куски (по одному на порцию), варят и отпускают, как описано в рец. № 300.

Гарниры — картофель отварной, пюре картофельное, рагу овощное.  
 Соусы — томатный, сметанный, польский.

### РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ

Припускание — разновидность варки, но в отличие от последней оно производится в небольшом количестве жидкости.

Припушенная рыба вкуснее, чем отварная, так как при этом способе тепловой обработки в ней полнее сохраняются питательные вещества.

Рыбу припускают целиком (некрупную рыбу и рыбу для банкетов); звеньями и порционными кусками (рыбу семейства осетровых); порционными кусками, нарезанными из непластованной рыбы — камбалу, палтус, хек серебристый, ледяную рыбу, минтай. Большинство других рыб припускают порционными кусками, нарезанными из филе.

Целую рыбу и порционные куски целесообразнее припускать с кожей. Звенья рыб семейства осетровых предварительно ошпаривают для удаления костных жучек. Порционные куски рыбы, нарезанные из обработанного звена с кожей без хрящей, а для некоторых блюд и без кожи, перед припусканием ошпаривают для того, чтобы уменьшить выделение из них белков во время припускания.

Рыбу припускают в рыбных котлах, снабженных решетками, при закрытой крышке. Подготовленную для припускания рыбу кладут в посуду в один ряд (звенья — кожей вниз), подливают бульон или воду (0,3 л жидкости на 1 кг рыбы) так, чтобы жидкость покрыла рыбу на 1/4 объема.

Хорошими вкусовыми достоинствами обладает рыба, припушенная с добавлением сухого белого виноградного вина или грибного отвара. Рыбы морские, а в некоторых случаях и осетровые, рекомендуется припускать с добавлением огуречного рассола.

Продолжительность припускания зависит от вида рыбы и толщины кусков. Бульон, полученный при припускании, используют для приготовления соусов, супов.

Отпускают припушенную рыбу под различными соусами; сверху на рыбу укладывают варенные белые грибы или шампиньоны. Можно посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа, положить ломтик очищенного лимона.

На гарнир подают отварной картофель, овощи отварные, картофельное пюре. В дополнение к указанным гарнирам можно давать огурцы, помидоры свежие или соленые, квашеную или маринованную капусту.

В рецептурах блюд из припушенной рыбы с костным скелетом нормы закладки даны в основном на рыбу, разделанную порционными кусками из филе с кожей без костей, а для рыб семейства осетровых — с кожей без хрящей. При ином виде разделки для установления норм закладки следует руководствоваться табл. 21, 22.

|  | I      |                    | II     |                    | III    |       |
|--|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО              | БРУТТО | НЕТТО              | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>303. Рыба (филе) припущенная</b>    |        |                    |        |                    |        |       |
| Сом (кроме океанического)              | 304    | 152                | 244    | 122                | 182    | 91    |
| или судак                              | 298    | 152                | 239    | 122                | 178    | 91    |
| или щука (кроме морской)               | 330    | 152                | 265    | 122                | 198    | 91    |
| или окунь морской <sup>1</sup>         | 217    | 152                | 174    | 122                | 130    | 91    |
| или мерланг <sup>1</sup>               | 200    | 152                | 161    | 122                | 120    | 91    |
| или ледяная рыба                       | 325    | 156                | 260    | 125                | 196    | 94    |
| Из полуфабрикатов:                     |        |                    |        |                    |        |       |
| Сом (кроме океанического)              | 177    | 152                | 142    | 122                | 106    | 91    |
| или судак                              | 197    | 152                | 158    | 122                | 118    | 91    |
| или щука (кроме морской)               | 200    | 152                | 161    | 122                | 120    | 91    |
| или окунь морской                      | 179    | 152                | 144    | 122                | 107    | 91    |
| или ледяная рыба                       | 190    | 156                | 152    | 125                | 115    | 94    |
| Из филе, выпускаемого промышленностью: |        |                    |        |                    |        |       |
| Сом или судак                          | 165    | 152                | 133    | 122                | 99     | 91    |
| или ставрида океаническая              | 158    | 152                | 127    | 122                | 95     | 91    |
| или хек серебристый                    | 182    | 164                | 147    | 132                | 110    | 99    |
| Лук репчатый                           | 6      | 5                  | 5      | 4                  | 4      | 3     |
| Петрушка (корень)                      | 7      | 5                  | 5      | 4                  | 4      | 3     |
| или сельдерей (корень)                 | 7      | 5                  | 6      | 4                  | 4      | 3     |
| Масса припущенной рыбы                 | —      | 125                | —      | 100                | —      | 75    |
| Шампиньоны свежие                      | 53     | 40/28 <sup>2</sup> | 28     | 21/15 <sup>2</sup> | —      | —     |
| или грибы белые свежие                 | 49     | 37/28 <sup>2</sup> | 26     | 20/15 <sup>2</sup> | —      | —     |
| Лимон                                  | 8      | 7                  | —      | —                  | —      | —     |
| Гарнир №№ 470, 472, 477                | —      | 150                | —      | 150                | —      | 150   |
| Соус №№ 537, 544, 546, 547             | —      | 75                 | —      | 75                 | —      | 50    |
| <b>Выход</b>                           | —      | 385                | —      | 340                | —      | 275   |

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на окунь морской, мерланг потрошенные безглазленные.

<sup>2</sup> Масса вареных грибов.

Порционные куски рыбы, нарезанные из филе с кожей без костей, кладут в посуду в один ряд, подливают горячую воду или бульон, солят, добавляют лук репчатый, коренья, специи, грибной отвар и припускают 10—15 мин.

При отпуске на рыбу кладут грибы, нарезанные ломтиками, лимон и гарнируют. Соус подают отдельно или поливают им рыбу.

Гарниры — картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с жиром.

Соусы — белый основной, паровой, белое вино, томатный.

|  | I      |                    | II     |                    | III    |       |
|--|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО              | БРУТТО | НЕТТО              | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>304. Рыба (семейства осетровых) припущенная</b> |        |                    |        |                    |        |       |
| Осетр  | 311    | 154                | 248    | 123                | 188    | 93    |
| или севрюга  | 290    | 154                | 232    | 123                | 175    | 93    |
| или белуга   | 306    | 154                | 244    | 123                | 185    | 93    |
| Из полуфабрикатов (звеньев);                       |        |                    |        |                    |        |       |
| Осетр, или севрюга, или белуга                     | 171    | 154                | 137    | 123                | 103    | 93    |
| Лук репчатый                                       | 6      | 5                  | 5      | 4                  | 4      | 3     |
| Петрушка (корень)                                  | 7      | 5                  | 5      | 4                  | 4      | 3     |
| или сельдерей (корень)                             | 7      | 5                  | 6      | 4                  | 4      | 3     |
| Масса припущенной рыбы                             | —      | 125                | —      | 100                | —      | 75    |
| Шампиньоны свежие                                  | 53     | 40/28 <sup>1</sup> | 28     | 21/15 <sup>1</sup> | —      | —     |
| или грибы белые свежие                             | 49     | 37/28 <sup>1</sup> | 26     | 20/15 <sup>1</sup> | —      | —     |
| Лимон  | 8      | 7                  | —      | —                  | —      | —     |
| Гарнир №№ 470, 472, 477                            | —      | 150                | —      | 150                | —      | 150   |
| Соус №№ 544, 546                                   | —      | 75                 | —      | 75                 | —      | 50    |
| <b>Выход</b>                                       | —      | 385                | —      | 340                | —      | 275   |

<sup>1</sup> Масса вареных грибов.

Порционные куски рыбы с кожей без хрящей кладут в рыбный котел с решеткой в один ряд, подливают горячий бульон или воду, добавляют лук репчатый, коренья, соль, специи и, закрыв посуду крышкой, припускают до готовности при температуре 85—90° С. За 10 мин до окончания варки добавляют лавровый лист.

При отпуске на рыбу кладут готовые грибы, нарезанные ломтиками, лимон и гарнируют, соус подают отдельно или поливают им рыбу. На рыбу можно положить нарезанные ломтиками вареные рыбные хрящи, прогретые в кипящем бульоне, по 5—10 г массой нетто на порцию, соответственно увеличив выход блюда.

Гарниры — картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с жиром.

Соусы — паровой, белое вино.

### 305. Рыба (непластованная кусками) припущенная

|                                    |     |     |     |     |     |    |
|------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| Скумбрия дальневосточная или судак | 234 | 152 | 188 | 122 | 140 | 91 |
| или щука (кроме морской)           | 262 | 152 | 210 | 122 | 157 | 91 |
| или сом (кроме океанического)      | 245 | 152 | 197 | 122 | 147 | 91 |
| или окунь морской <sup>1</sup>     | 183 | 152 | 147 | 122 | 110 | 91 |

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на окунь морской и бельдюгу океаническую потрошенные безглазленные.

|   | I      |                    | II     |                    | III    |       |
|---|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|-------|
|   | БРУТТО | НЕТТО              | БРУТТО | НЕТТО              | БРУТТО | НЕТТО |
| или камбала-ерш се-<br>верная               | 240    | 149                | 192    | 119                | 144    | 89    |
| или бельдюга океани-<br>ческая <sup>1</sup> | 171    | 162                | 137    | 130                | 102    | 97    |
| или минтай                                  | 253    | 152                | 203    | 122                | 152    | 91    |
| Из полуфабрикатов:                          |        |                    |        |                    |        |       |
| Окунь морской                               | 158    | 152                | 127    | 122                | 95     | 91    |
| или камбала-ерш се-<br>верная               | 155    | 149                | 124    | 119                | 93     | 89    |
| или скумбрия дальне-<br>восточная           | 160    | 152                | 128    | 122                | 96     | 91    |
| Лук репчатый                                | 6      | 5                  | 5      | 4                  | 4      | 3     |
| Петрушка (корень)                           | 7      | 5                  | 5      | 4                  | 4      | 3     |
| или сельдерей (корень)                      | 7      | 5                  | 6      | 4                  | 4      | 3     |
| Масса припущенной<br>рыбы                   | —      | 125                | —      | 100                | —      | 75    |
| Шампиньоны свежие                           | 53     | 40/28 <sup>2</sup> | 28     | 21/15 <sup>2</sup> | —      | —     |
| или грибы белые све-<br>жие                 | 49     | 37/28 <sup>2</sup> | 26     | 20/15 <sup>2</sup> | —      | —     |
| Лимон                                       | 8      | 7                  | —      | —                  | —      | —     |
| Гарнир №№ 470, 472,<br>477                  | —      | 150                | —      | 150                | —      | 150   |
| Соус №№ 537, 544, 546,<br>547               | —      | 75                 | —      | 75                 | —      | 50    |
| <b>Выход</b>                                | —      | 385                | —      | 340                | —      | 275   |

<sup>2</sup> Масса вареных грибов.

Обработанную непластованную рыбу нарезают на порционные куски. Припускают и отпускают ее так же, как описано в рец. № 303.

### 306. Рыба припущенная с соусом белое вино

|                                   |     |     |     |     |   |   |
|-----------------------------------|-----|-----|-----|-----|---|---|
| Судак                             | 298 | 152 | 239 | 122 | — | — |
| или форель (кроме<br>морской)     | 249 | 152 | 200 | 122 | — | — |
| или осетр                         | 311 | 154 | 248 | 123 | — | — |
| или севрюга                       | 290 | 154 | 232 | 123 | — | — |
| или белуга                        | 306 | 154 | 244 | 123 | — | — |
| Из полуфабрикатов<br>(звеньев):   |     |     |     |     |   |   |
| Осетр, или севрюга, или<br>белуга | 171 | 154 | 137 | 123 | — | — |
| Лук репчатый                      | 6   | 5   | 5   | 4   | — | — |
| Петрушка (корень)                 | 7   | 5   | 5   | 4   | — | — |
| или сельдерей (корень)            | 7   | 5   | 6   | 4   | — | — |
| Масса припущенной<br>рыбы         | —   | 125 | —   | 100 | — | — |

|                             | I      |                    | II     |                    | III    |       |
|-----------------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|-------|
|                             | БРУТТО | НЕТТО              | БРУТТО | НЕТТО              | БРУТТО | НЕТТО |
| Шампиньоны свежие           | 53     | 40/28 <sup>1</sup> | 28     | 21/15 <sup>1</sup> | —      | —     |
| или грибы белые све-<br>жие | 49     | 37/28 <sup>1</sup> | 26     | 20/15 <sup>1</sup> | —      | —     |
| Лимон                       | 8      | 7                  | —      | —                  | —      | —     |
| Гренки № 704                | —      | —                  | —      | 20                 | —      | —     |
| Крутон № 708                | —      | 40                 | —      | —                  | —      | —     |
| Гарнир №№ 470, 477          | —      | 150                | —      | 150                | —      | —     |
| Соус № 546                  | —      | 75                 | —      | 75                 | —      | —     |
| <b>Выход</b>                | —      | 425                | —      | 360                | —      | —     |

<sup>1</sup> Масса вареных грибов.

Рыбу, нарезанную на порционные куски с кожей без костей или на порционные куски с кожей без хрящей, предварительно ошпаренные, припускают, как описано в рец. № 303 и 304.

При отпуске на гренки из пшеничного хлеба или крутон из слоеного теста кладут кусок припущенной рыбы, на нее — нарезанные ломтиками вареные грибы, поливают соусом, оформляют ломтиком лимона. Форма гренок или крутона должна соответствовать куску рыбы.

Гарниры — картофель отварной, овощи отварные с жиром.  
Соус — белое вино.

### 307. Рыба по-русски

|  |     |     |     |     |     |    |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| Осетр                                      | 311 | 154 | 248 | 123 | 188 | 93 |
| или севрюга                                | 290 | 154 | 232 | 123 | 175 | 93 |
| или белуга                                 | 306 | 154 | 244 | 123 | 185 | 93 |
| или судак                                  | 298 | 152 | 239 | 122 | 178 | 91 |
| или ставрида океани-<br>ческая             | 330 | 152 | 265 | 122 | 198 | 91 |
| или треска <sup>1</sup>                    | 200 | 152 | 161 | 122 | 120 | 91 |
| или окунь морской <sup>1</sup>             | 217 | 152 | 174 | 122 | 130 | 91 |
| или кабан-рыба                             | 317 | 149 | 253 | 119 | 189 | 89 |
| или налим морской <sup>1</sup>             | 222 | 162 | 178 | 130 | 133 | 97 |
| Из полуфабрикатов:                         |     |     |     |     |     |    |
| Макрель Индийского<br>океана               | 165 | 140 | 132 | 112 | 99  | 84 |
| или судак                                  | 197 | 152 | 158 | 122 | 118 | 91 |
| или треска                                 | 175 | 152 | 140 | 122 | 105 | 91 |
| или окунь морской                          | 179 | 152 | 144 | 122 | 107 | 91 |
| Из филе, выпускаемого<br>промышленностью:  |     |     |     |     |     |    |
| Судак                                      | 165 | 152 | 133 | 122 | 99  | 91 |
| или ставрида океани-<br>ческая, или треска | 158 | 152 | 127 | 122 | 95  | 91 |
| или окунь морской                          | 162 | 152 | 130 | 122 | 97  | 91 |
| или макрель Индий-<br>ского океана         | 157 | 151 | 125 | 120 | 94  | 90 |
| Масса припущенной<br>рыбы                  | —   | 125 | —   | 100 | —   | 75 |
| Морковь                                    | 10  | 8   | 8   | 6   | 5   | 4  |

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на треску, окунь, налим морской потрошенные обезглавленные.

I II III  
 БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО

### 309. Рыба, тушенная в томате с овощами

|  |      |      |      |      |       |      |
|--|------|------|------|------|-------|------|
| Судак  | 298  | 152  | 239  | 122  | 178   | 91   |
| или треска <sup>1</sup>                        | 200  | 152  | 161  | 122  | 120   | 91   |
| или окунь морской <sup>1</sup>                 | 217  | 152  | 174  | 122  | 130   | 91   |
| или сазан                                      | 310  | 152  | 249  | 122  | 186   | 91   |
| или зубатка пятнистая (пестрая) <sup>1</sup>   | 232  | 151  | 185  | 120  | 138   | 90   |
| или кабан-рыба                                 | 317  | 149  | 253  | 119  | 189   | 89   |
| или минтай                                     | 308  | 154  | 246  | 123  | 186   | 93   |
| или ледяная рыба                               | 325  | 156  | 260  | 125  | 196   | 94   |
| Из полуфабрикатов:                             |      |      |      |      |       |      |
| Судак  | 197  | 152  | 158  | 122  | 118   | 91   |
| или треска                                     | 175  | 152  | 140  | 122  | 105   | 91   |
| или окунь морской                              | 179  | 152  | 144  | 122  | 107   | 91   |
| или зубатка пятнистая (пестрая)                | 182  | 151  | 145  | 120  | 108   | 90   |
| или ледяная рыба                               | 190  | 156  | 152  | 125  | 115   | 94   |
| Из филе, выпускаемого промышленностью:         |      |      |      |      |       |      |
| Судак  | 165  | 152  | 133  | 122  | 99    | 91   |
| или треска                                     | 158  | 152  | 127  | 122  | 95    | 91   |
| или окунь морской                              | 162  | 152  | 130  | 122  | 97    | 91   |
| или зубатка пятнистая (пестрая)                | 157  | 151  | 125  | 120  | 94    | 90   |
| или хек серебристый                            | 182  | 164  | 147  | 132  | 110   | 99   |
| Вода или бульон                                | 46   | 46   | 37   | 37   | 27    | 27   |
| Морковь  | 45   | 36   | 45   | 36   | 34    | 27   |
| Петрушка (корень)                              | 8    | 6    | 8    | 6    | 5     | 4    |
| Сельдерей (корень)                             | 4    | 3    | 3    | 2    | 3     | 2    |
| Лук репчатый                                   | 20   | 17   | 19   | 16   | 15    | 13   |
| Томатное пюре                                  | 20   | 20   | 20   | 20   | 15    | 15   |
| Масло растительное                             | 10   | 10   | 10   | 10   | 8     | 8    |
| Уксус 3%-ный                                   | 5    | 5    | 5    | 5    | 4     | 4    |
| Сахар  | 3,5  | 3,5  | 4    | 4    | 2,5   | 2,5  |
| Гвоздика                                       | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,007 | 0,00 |
| Корица   | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,007 | 0,00 |
| Лавровый лист                                  | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,007 | 0,00 |
| Масса тушеной рыбы                             | —    | 125  | —    | 100  | —     | 75   |
| Масса готовой рыбы с тушеными овощами и соусом | —    | 225  | —    | 200  | —     | 150  |
| Гарнир №№ 470, 472, 486, 487                   | —    | 150  | —    | 150  | —     | 150  |
| <b>Выход</b>                                   | —    | 375  | —    | 350  | —     | 300  |

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на треску, окунь морской, зубатку пятнистую (пеструю) потрошенные обезглавленные.

Порционные куски рыбы нарезают из филе с кожей без костей, укладывают в посуду в два слоя, чередуя со слоями нашинкованных овощей, заливают бульоном или водой, добавляют масло растительное, томатное пюре, уксус, сахар, соль, посуду закрывают крышкой и тушат до готовности (45—60 мин); за 5—7 мин до окончания тушения добавляют перец и лавровый лист.

При отпуске рыбу поливают соусом с овощами, в котором она тушилась. Гарниры — картофель отварной, пюре картофельное, рагу овощное.

### РЫБА ЖАРЕНАЯ

Для жаренья можно использовать рыбу всех видов. Рыбу жарят с небольшим количеством жира, а также в большом количестве жира (во фритюре), на вертеле или на решетке.

Рыбу для жаренья разделявают на филе с реберными костями или без костей, с кожей и без нее, а также используют непластованную, нарезанную порционными кусками. Мелкую рыбу жарят целиком с головой или без головы, а рыбу семейства осетровых — звеном или порционными кусками.

Чтобы при жаренье у рыбы сохранить форму кусков, на поверхности кожи делают 2—3 надреза ножом. Рыбу, подготовленную для жаренья с небольшим количеством жира, посыпают солью, перцем и перед началом жаренья панируют в пшеничной муке не ниже 1-го сорта, кладут на разогретые с жиром противень или сковороду, обжаривают с двух сторон до образования румяной корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу. Продолжительность жаренья рыбы 10—20 мин.

Для жаренья рыбы во фритюре филе без кожи и костей нарезают на порционные куски, посыпают солью, перцем, панируют в муке, затем смачивают в льезоне<sup>1</sup> и панируют в сухарях пшеничных.

Рыбу полностью погружают в жир, нагретый до 180—190° С, жарят 3—5 мин и доводят до готовности в жарочном шкафу. Соотношение жира и полуфабриката не менее 4:1.

Жарят рыбу на масле растительном, кулинарном жире (фритюрном) или сале растительном. Для холодных блюд рыбу жарят только на растительном масле.

Для жаренья рыбы во фритюре применяют масла растительные рафинированные — подсолнечное, хлопковое, соевое, арахисовое, кулинарный жир (фритюрный — пищевой саломас из растительных масел, сало растительное — смесь пищевого саломаса и растительного масла).

Отпускают рыбу жареную с картофелем жареным, отварным, пюре картофельным, кашами рассыпчатыми, овощами тушеными. Дополнительно к гарниру можно дать огурцы, помидоры свежие, соленые, маринованные, салат из капусты (50 г массой нетто на порцию).

При отпуске рыбу жареную поливают жиром или к ней подают соус (отдельно или подливают его к рыбе), кладут ломтик лимона.

Мелкая рыба указана целиком с головой и без нее.

<sup>1</sup> Для приготовления льезона (1000 г) яйца или меланж (670 г) смешивают с холодной водой (340 г), взбивают, процеживают и добавляют соль (10 г).

I II III  
 БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО

### 310. Рыба жареная

|  |     |     |     |     |     |    |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| Зубатка пятнистая (пестрая) <sup>1</sup>           | 207 | 149 | 165 | 119 | 124 | 89 |
| или капитан-рыба                                   | 296 | 160 | 235 | 127 | 176 | 95 |
| или карп   | 281 | 149 | 225 | 119 | 168 | 89 |
| или мерланг <sup>1</sup> , или треска <sup>1</sup> | 194 | 149 | 155 | 119 | 116 | 89 |
| или ставрида океаническая                          | 296 | 145 | 237 | 116 | 176 | 86 |
| или окунь морской <sup>1</sup>                     | 204 | 149 | 163 | 119 | 122 | 89 |

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на зубатку пятнистую (пеструю), мерланг, окунь морской, треску потрошенные обезглавленные.



|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Из полуфабрикатов:                           |        |       |        |       |        |       |
| Зубатка пятнистая (пест-<br>рая)             | 166    | 149   | 132    | 119   | 99     | 89    |
| или капитан-рыба                             | 182    | 160   | 144    | 127   | 108    | 95    |
| или окунь морской                            | 171    | 149   | 137    | 119   | 102    | 89    |
| или треска                                   | 169    | 149   | 135    | 119   | 101    | 89    |
| или щука (кроме мор-<br>ской)                | 171    | 145   | 136    | 116   | 101    | 86    |
| Мука пшеничная                               | 7      | 7     | 6      | 6     | 5      | 5     |
| Масло растительное                           | 8      | 8     | 6      | 6     | 5      | 5     |
| Масса рыбы жареной                           | —      | 125   | —      | 100   | —      | 75    |
| Гарнир №№ 470, 472—<br>474, 477              | —      | 150   | —      | 150   | —      | 150   |
| Соус №№ 528, 547, 548<br>или масло сливочное | 10     | 10    | 7      | 7     | 5      | 5     |
| или маргарин столовый                        |        |       |        |       |        |       |
| Лимон  | 8      | 7     | —      | —     | —      | —     |
| <b>Выход: с жиром</b>                        | —      | 292   | —      | 257   | —      | 230   |
| <b>с соусом</b>                              | —      | —     | —      | 325   | —      | 275   |

Порционные куски рыбы, нарезанные из филе с кожей и реберными костями, посыпают солью, перцем, панируют в муке, кладут на разогретые с жиром противень или сковороду, жарят с двух сторон до образования румяной корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Гарниры — картофель отварной, пюре картофельное, картофель жареный, овощи отварные с жиром.

Соусы — красный основной, томатный, томатный с овощами.

### 311. Рыба (семейства осетровых) жареная

|  |     |     |     |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Осетр                                    | 337 | 149 | 269 | 119 | 201 | 89  |
| или севрюга                              | 313 | 149 | 250 | 119 | 187 | 89  |
| или белуга                               | 331 | 149 | 264 | 119 | 198 | 89  |
| Мука пшеничная                           | 7   | 7   | 6   | 6   | 5   | 5   |
| Кулинарный жир или<br>масло растительное | 8   | 8   | 6   | 6   | 5   | 5   |
| Масса жареной рыбы                       | —   | 125 | —   | 100 | —   | 75  |
| Гарнир №№ 470, 473,<br>474               | —   | 150 | —   | 150 | —   | 150 |
| Маргарин столовый или<br>масло сливочное | 10  | 10  | 7   | 7   | 5   | 5   |
| Лимон                                    | 8   | 7   | —   | —   | —   | —   |
| <b>Выход</b>                             | —   | 292 | —   | 257 | —   | 230 |

Порционные куски, нарезанные от подготовленного звена кожи и хрящей, дополнительно ошпаривают, промывают и обсушивают, солят, посыпают перцем, панируют в муке, жарят и отпускают, как указано на с. 186—188.

Гарниры — картофель отварной, картофель жареный.

### 312. Рыба жареная с луком по-ленинградски

|                                    | I      |       | II     |       | III    |       |
|------------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                                    | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Треска <sup>1</sup>                | 194    | 149   | 155    | 119   | 116    | 89    |
| или окунь морской <sup>1</sup>     | 204    | 149   | 163    | 119   | 122    | 89    |
| или скумбрия даль-<br>невосточная  | 261    | 149   | 209    | 119   | 156    | 89    |
| или судак, или хек                 | 264    | 145   | 211    | 116   | 156    | 86    |
| серебристый                        |        |       |        |       |        |       |
| или ставрида океани-<br>ческая     | 296    | 145   | 237    | 116   | 176    | 86    |
| Из полуфабрикатов:                 |        |       |        |       |        |       |
| Треска                             | 169    | 149   | 135    | 119   | 101    | 89    |
| или окунь морской                  | 171    | 149   | 137    | 119   | 102    | 89    |
| или судак                          | 173    | 145   | 138    | 116   | 102    | 86    |
| Мука пшеничная                     | 7      | 7     | 6      | 6     | 5      | 5     |
| Масло растительное                 | 8      | 8     | 6      | 6     | 5      | 5     |
| Масса рыбы жареной                 | —      | 125   | —      | 100   | —      | 75    |
| Лук, жаренный во фри-<br>юре № 489 | —      | 40    | —      | 35    | —      | 30    |
| Гарнир №№ 473, 474                 | —      | 150   | —      | 150   | —      | 150   |
| <b>Выход</b>                       | —      | 315   | —      | 285   | —      | 255   |

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на треску и окунь морской потрошенные обезглавленные.

Филе рыбы с кожей и реберными костями нарезают на порционные куски, посыпают солью, перцем, панируют в муке и жарят с обеих сторон, затем доводят до готовности в жарочном шкафу. При отпуске вокруг рыбы кладут нарезанный кружками обжаренный картофель, сверху рыбы укладывают лук, жаренный во фритюре.

### 313. Рыба, жаренная во фритюре

|                                    |     |     |     |    |     |    |
|------------------------------------|-----|-----|-----|----|-----|----|
| Осетр                              | 249 | 110 | 199 | 88 | 145 | 64 |
| или севрюга                        | 231 | 110 | 185 | 88 | 134 | 64 |
| или белуга                         | 244 | 110 | 195 | 88 | 142 | 64 |
| или судак                          | 240 | 115 | 192 | 92 | 140 | 67 |
| или окунь морской <sup>1</sup>     | 174 | 115 | 139 | 92 | 102 | 67 |
| или сом (кроме океа-<br>нического) | 262 | 118 | 211 | 95 | 153 | 69 |
| или капитан-рыба                   | 290 | 122 | 233 | 98 | 171 | 72 |
| Из полуфабрикатов:                 |     |     |     |    |     |    |
| Осетр, или севрюга, или<br>белуга  | 138 | 110 | 110 | 88 | 80  | 64 |
| или судак                          | 160 | 115 | 128 | 92 | 93  | 67 |
| или окунь морской                  | 142 | 115 | 114 | 92 | 83  | 67 |
| или сом (кроме океа-<br>нического) | 146 | 118 | 117 | 95 | 85  | 69 |

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на окунь морской потрошенный обезглавленный.

|                       | I       |       | II      |       | III     |       |
|-----------------------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|
|                       | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО  | НЕТТО |
| Мука пшеничная        | 7       | 7     | 6       | 6     | 5       | 5     |
| Яйца                  | 1/6 шт. | 7     | 1/7 шт. | 6     | 1/8 шт. | 5     |
| Сухари                | 20      | 20    | 15      | 15    | 12      | 12    |
| Кулинарный жир        | 12      | 12    | 10      | 10    | 7       | 7     |
| Масса рыбы жареной    | —       | 125   | —       | 100   | —       | 75    |
| Гарнир №№ 473, 474    | —       | 150   | —       | 150   | —       | 150   |
| Соус № 547            | —       | 75    | —       | 75    | —       | 50    |
| или №№ 564, 567       | —       | 50    | —       | 50    | —       | 30    |
| или масло сливочное,  | 10      | 10    | 7       | 7     | 5       | 5     |
| или маргарин столовый | —       | —     | —       | —     | —       | —     |
| Лимон                 | 8       | 7     | —       | —     | —       | —     |

|                       |   |     |   |     |   |     |
|-----------------------|---|-----|---|-----|---|-----|
| Выход: с соусом № 547 | — | 357 | — | 325 | — | 275 |
| с соусом №№ 564, 567  | — | 332 | — | 300 | — | 255 |
| с жиром               | — | 292 | — | 257 | — | 230 |

Рыбу семейства осетровых нарезают от подготовленных звеньев без кожи и хрящей и дополнительно ошпаривают. Рыбу с костным скелетом нарезают на порционные куски из филе без кожи и костей.

Подготовленные куски рыбы посыпают солью, перцем черным молотым, панируют в муке, смачивают в льезоне (с. 187), панируют в сухарях и жарят во фритюре.

Гарнир — картофель жареный.

Соусы — томатный, майонез, майонез с корнишонами.

### 314. Рыба в тесте жареная

|                            |       |     |         |     |   |   |
|----------------------------|-------|-----|---------|-----|---|---|
| Судак                      | 192   | 92  | 140     | 67  | — | — |
| или осетр                  | 199   | 88  | 145     | 64  | — | — |
| или севрюга                | 185   | 88  | 134     | 64  | — | — |
| или белуга                 | 195   | 88  | 142     | 64  | — | — |
| Кислота лимонная           | 0,5   | 0,5 | 0,2     | 0,2 | — | — |
| Масло растительное         | 3     | 3   | 2       | 2   | — | — |
| Петрушка (зелень)          | 4     | 3   | 3       | 2   | — | — |
| Мука пшеничная             | 40    | 40  | 30      | 30  | — | — |
| Молоко или вода            | 40    | 40  | 30      | 30  | — | — |
| Масло растительное         | 2     | 2   | 2       | 2   | — | — |
| Яйца                       | 1 шт. | 40  | 3/4 шт. | 30  | — | — |
| Кулинарный жир             | 20    | 20  | 15      | 15  | — | — |
| Масса теста                | —     | 120 | —       | 90  | — | — |
| Масса рыбы в тесте жареной | —     | 200 | —       | 150 | — | — |
| Соус № 547                 | —     | 75  | —       | 75  | — | — |
| или № 567                  | —     | 50  | —       | 50  | — | — |
| Лимон                      | 8     | 7   | —       | —   | — | — |

|                       |   |     |   |     |   |   |
|-----------------------|---|-----|---|-----|---|---|
| Выход: с соусом № 547 | — | 282 | — | 225 | — | — |
| с соусом № 567        | — | 257 | — | 200 | — | — |

Филе без кожи и костей (рыба с костным скелетом) или порционные куски без кожи и хрящей (рыба семейства осетровых) нарезают на кусочки толщиной 1—1,5 см и длиной 5—6 см. Затем рыбу маринуют 20—30 мин в растительном масле, смешанном с кислотой лимонной, солью, перцем черным молотым и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Просеянную муку разводят теплым молоком или водой с температурой 20—30° С, размешивают, чтобы не было комков, добавляют немного растительного масла, желтки яиц, соль и оставляют на 10—15 мин для набухания клейковины. Перед жареньем в тесто вводят взбитые белки и размешивают. Подготовленную рыбу при помощи поварской иглы погружают в тесто и жарят в жире (фритюре), нагретом до 180—190° С.

При отпуске рыбу кладут в виде пирамиды, рядом — ломтики лимона. Соус подают отдельно.

Соусы — томатный, майонез с корнишонами.

|   | БРУТТО | НЕТТО |
|---|--------|-------|
| <b>315. Рыба по-волжски (рыба маринованная жареная)</b> |        |       |
| Судак   | 192    | 92    |
| или осетр   | 199    | 88    |
| Масло растительное                                      | 10     | 10    |
| Кислота лимонная  | 0,5    | 0,5   |
| Петрушка (зелень)                                       | 4      | 3     |
| Сухари  | 20     | 20    |
| Кулинарный жир  | 12     | 12    |
| Масса жареной рыбы                                      | —      | 180   |
| Яйца (белки)  | 2 шт.  | 49    |

### Выход

— 140

Рыбу с костным скелетом разделяют на филе без кожи и костей или звенья из рыбы без кожи и хрящей (семейства осетровых), нарезают по два куска на порцию, заливают маринадом и маринуют 10—15 мин.

Маринованные куски рыбы панируют в сухарях и жарят во фритюре. Жареную рыбу кладут на порционные сковороды, вокруг рыбы отсаживают из кондитерского мешка взбитые белки и запекают в жарочном шкафу.

Для маринада в растительное масло добавляют раствор кислоты лимонной, соль, перец, мелко нарезанную зелень петрушки.

При отпуске можно оформить мелко нарезанной зеленью (2—3 г нетто на порцию).

### 316. Грибочки калевальские (рыба, фаршированная яйцом — Карельское национальное блюдо)

|                                  |         |     |
|----------------------------------|---------|-----|
| Треска <sup>1</sup>              | 122     | 89  |
| или судак                        | 185     | 89  |
| или сиг амурский                 | 168     | 89  |
| Яйца                             | 1 шт.   | 40  |
| Мука пшеничная                   | 5       | 5   |
| Яйца (для льезона)               | 1/8 шт. | 5   |
| Сухари панировочные              | 10      | 10  |
| Масса полуфабриката              | —       | 147 |
| Кулинарный жир                   | 12      | 12  |
| Масса жареной фаршированной рыбы | —       | 130 |
| Помидоры маринованные            | 45      | 25  |

<sup>1</sup> Норма закладки дана на треску потрошеную обезглавленную.

|                                  | БРУТТО | НЕТТО |
|----------------------------------|--------|-------|
| —                                | —      | 155   |
| —                                | —      | 100   |
| Гарнир № 494, 496, 501           | 38     | 25    |
| Горошек зеленый консервированный | —      | 50    |
| Соус № 540                       | —      | —     |

**Выход** — 330

Филе рыбы без кожи и костей слегка отбивают, посыпают солью и перцем. В подготовленное филе заворачивают яйцо, сваренное вкрутую, панируют в просеянной муке, смачивают в льезоне, панируют в сухарях и жарят во фритюре.

При отпуске фаршированную рыбу укладывают на тарелку, сверху — кусочек помидора, придавая вид грибочка, и гарнируют. Дополнительно к сложному гарниру подается зеленый горошек. Соус томатный подают отдельно в соуснике.

|                              | I      |                    | II     |                    | III    |                    |
|------------------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|
|                              | БРУТТО | НЕТТО              | БРУТТО | НЕТТО              | БРУТТО | НЕТТО              |
| <b>317. Поджарка из рыбы</b> |        |                    |        |                    |        |                    |
| Осетр                        | 337    | 149                | 269    | 119                | —      | —                  |
| или севрюга                  | 313    | 149                | 250    | 119                | —      | —                  |
| или белуга                   | 331    | 149                | 264    | 119                | —      | —                  |
| или ледяная рыба             | —      | —                  | 258    | 116                | 191    | 86                 |
| или мерланг <sup>1</sup>     | —      | —                  | 165    | 119                | 124    | 89                 |
| или судак                    | —      | —                  | 242    | 116                | 179    | 86                 |
| Мука пшеничная               | 10     | 10                 | 8      | 8                  | 6      | 6                  |
| Лук репчатый                 | 95     | 80/40 <sup>2</sup> | 71     | 60/30 <sup>2</sup> | 48     | 40/20 <sup>2</sup> |
| Маргарин столовый            | 25     | 25                 | 15     | 15                 | 10     | 10                 |
| Масса рыбы жареной           | —      | 125                | —      | 100                | —      | 75                 |
| Гарнир №№ 473, 475, 477      | —      | 150                | —      | 150                | —      | 150                |
| <b>Выход</b>                 | —      | 315                | —      | 280                | —      | 245                |

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на мерланг потрошенный обезглавленный.

<sup>2</sup> Масса лука пассерованного.

Порционные куски без кожи и хрящей (рыба семейства осетровых) или филе без кожи и костей (рыба с костным скелетом) нарезают по 3—5 кусочков на порцию, посыпают солью и перцем, панируют в муке и жарят вместе с мелко нарезанным луком.

При отпуске жареные кусочки рыбы с луком гарнируют.

Гарниры — картофель жареный, овощи отварные с жиром.

### 318. Зразы донские

|                                |     |     |     |     |     |    |
|--------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| Судак                          | 302 | 145 | 248 | 119 | 179 | 86 |
| или сом (кроме океанического)  | 322 | 145 | 264 | 119 | 191 | 86 |
| или окунь морской <sup>1</sup> | 220 | 145 | 180 | 119 | 130 | 86 |
| или треска <sup>1</sup>        | 199 | 145 | 163 | 119 | 118 | 86 |
| или хек тихоокеанский          | 330 | 145 | 270 | 119 | 195 | 86 |

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на окунь морской, треску, мерланг потрошенные обезглавленные.

|                                | I       |                    | II      |                    | III     |                    |
|--------------------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|
|                                | БРУТТО  | НЕТТО              | БРУТТО  | НЕТТО              | БРУТТО  | НЕТТО              |
| или ледяная рыба               | 322     | 145                | 264     | 119                | 191     | 86                 |
| или мерланг <sup>1</sup>       | 201     | 145                | 165     | 119                | 119     | 86                 |
| или осетр                      | 328     | 145                | 269     | 119                | —       | —                  |
| или севрюга                    | 305     | 145                | 250     | 119                | —       | —                  |
| или белуга                     | 322     | 145                | 264     | 119                | —       | —                  |
| Из полуфабрикатов:             |         |                    |         |                    |         |                    |
| Судак                          | 201     | 145                | 165     | 119                | 119     | 86                 |
| или сом (кроме океанического), |         |                    |         |                    |         |                    |
| или окунь морской              | 179     | 145                | 147     | 119                | 106     | 86                 |
| или треска                     | 171     | 145                | 140     | 119                | 101     | 86                 |
| или ледяная рыба               | 184     | 145                | 151     | 119                | 109     | 86                 |
| или макрурус                   | 169     | 145                | 138     | 119                | 100     | 86                 |
| Фарш:                          |         |                    |         |                    |         |                    |
| Лук репчатый                   | 50      | 42/21 <sup>2</sup> | 43      | 36/18 <sup>2</sup> | 36      | 30/15 <sup>2</sup> |
| Маргарин столовый              | 7       | 7                  | 6       | 6                  | 5       | 5                  |
| Сухари                         | 2       | 2                  | 1,5     | 1,5                | 1,5     | 1,5                |
| Яйца                           | 1/4 шт. | 10                 | 1/3 шт. | 13                 | —       | —                  |
| Петрушка (зелень)              | 8       | 6                  | 5       | 4                  | 3       | 2                  |
| Мука пшеничная                 | 7       | 7                  | 6       | 6                  | 5       | 5                  |
| Яйца (для льезона)             | 1/4 шт. | 10                 | 1/6 шт. | 7                  | 1/5 шт. | 8                  |
| Хлеб пшеничный (для панировки) | 20      | 20                 | 18      | 18                 | 12      | 12                 |
| Масса полуфабриката            | —       | 215                | —       | 180                | —       | 125                |
| Кулинарный жир                 | 10      | 10                 | 8       | 8                  | 6       | 6                  |
| Масса жареных зраз             | —       | 190                | —       | 160                | —       | 110                |
| Гарнир №№ 463, 472, 473, 478   | —       | 150                | —       | 150                | —       | 150                |
| Масло сливочное                | 10      | 10                 | 5       | 5                  | —       | —                  |
| или маргарин столовый          | —       | —                  | 5       | 5                  | 5       | 5                  |
| <b>Выход</b>                   | —       | 350                | —       | 315                | —       | 265                |

<sup>2</sup> Масса лука пассерованного.

Из подготовленного филе рыбы без кожи и костей или без кожи и хрящей нарезают тонкие широкие куски, слегка их отбивают в пласт толщиной 0,5—0,6 см, солят, посыпают перцем, а затем в них заворачивают фарш, придавая изделю продолговатую форму. Сформованные зразы панируют в муке, смачивают в льезоне (с. 187), панируют в белковой панировке (натертом пшеничном хлебе) и жарят в жире.

Для фарша: лук шинкуют, слегка пассеруют, охлаждают, добавляют сухари пшеничные, яйца рубленые (кроме III колонки), измельченную зелень петрушки или укропа, соль, перец и все перемешивают.

Зразы отпускают по 1—2 шт. на порцию с гарниром, поливают жиром. К блюду можно подать соусы — томатный или майонез (75, 75 и 50 г или 50, 50 и 30 г соответственно по I, II и III колонкам).

Гарниры — каша гречневая рассыпчатая, пюре картофельное, картофель жареный, овощи припущенные с жиром.

## РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ

Рыбу запекают сырой, припущенной или обжаренной с двух сторон с картофелем; рассыпчатой гречневой кашей, капустой тушеной под соусом (сметанным, молочным и др.). Изделия запекают в порционных сковородах и в них же подают к столу.

Запекают рыбу целой или нарезанной на порционные куски без костей, с кожей или без нее. Подготовленную рыбу кладут на смазанные жиром и политые соусом сковороды, укладывают соответствующий гарнир, заливают соусом, посыпают тертым сыром или сухарями, сбрызгивают жиром и запекают в жарочном шкафу при температуре 250—280° С до образования румяной корочки.

При отпуске на рыбу кладут ломтик лимона, маслины и маринованные плоды.

Для запеченной рыбы потери при тепловой обработке приняты, как для жареной (в блюдах, где она предварительно обжаривается) или как для припущенной (в блюдах, где она запекается сырой или предварительно припущенной).

В рецептурах указана рыба, разделанная на филе с кожей без костей, нарезанная на куски от непластованной рыбы, мелкая рыба — целиком. Порционные куски осетра, севрюги, белуги запекают с кожей без хрящей, можно запекать и без кожи, соответственно изменив норму закладки.

При запекании потери составляют 10% от общей массы блюда.

|   | I      |                      | II     |                      | III    |                      |
|---|--------|----------------------|--------|----------------------|--------|----------------------|
|   | БРУТТО | НЕТТО                | БРУТТО | НЕТТО                | БРУТТО | НЕТТО                |
| <b>319. Рыба, запеченная с картофелем по-русски</b> |        |                      |        |                      |        |                      |
| Окунь морской <sup>1</sup>                          | 217    | 152                  | 174    | 122                  | 150    | 91                   |
| или треска <sup>1</sup>                             | 200    | 152                  | 161    | 122                  | 120    | 91                   |
| или судак   | 298    | 152                  | 239    | 122                  | 178    | 91                   |
| или хек тихоокеанский                               | 317    | 152                  | 254    | 122                  | 190    | 91                   |
| или мерланг <sup>1</sup>                            | 200    | 152                  | 161    | 122                  | 120    | 91                   |
| или осетр   | 311    | 154                  | 248    | 123                  | 188    | 93                   |
| или севрюга   | 290    | 154                  | 232    | 123                  | 175    | 93                   |
| или белуга  | 306    | 154                  | 244    | 123                  | 185    | 93                   |
| Из полуфабрикатов:                                  |        |                      |        |                      |        |                      |
| Окунь морской                                       | 179    | 152                  | 144    | 122                  | 107    | 91                   |
| или треска  | 175    | 152                  | 140    | 122                  | 105    | 91                   |
| или судак   | 197    | 152                  | 158    | 122                  | 118    | 91                   |
| Из филе, выпускаемого промышленностью               |        |                      |        |                      |        |                      |
| Окунь морской                                       | 162    | 152                  | 130    | 122                  | 97     | 91                   |
| или судак   | 165    | 152                  | 133    | 122                  | 99     | 91                   |
| или хек тихоокеанский                               | 169    | 152                  | 166    | 122                  | 101    | 91                   |
| или ставрида океаническая, или треска               | 158    | 152                  | 127    | 122                  | 95     | 91                   |
| Масса готовой рыбы                                  | —      | 125                  | —      | 100                  | —      | 75                   |
| Картофель   | 206    | 206/150 <sup>2</sup> | 206    | 206/150 <sup>2</sup> | 206    | 206/150 <sup>2</sup> |
| Соус № 545  | —      | 150                  | —      | 125                  | —      | 100                  |
| Сыр   | 6,5    | 6                    | 5,4    | 5                    | 4,3    | 4                    |
| или сухари  | 5      | 5                    | 4      | 4                    | 3      | 3                    |

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на окунь, треску, мерланг потрошенные обезглавленные.

<sup>2</sup> Масса отварного очищенного картофеля.

|                                       | I      |       | II     |       | III    |       |
|---------------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                                       | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Маргарин столовый или масло сливочное | 15     | 15    | 11     | 11    | 8      | 8     |
| <b>Выход</b>                          | —      | 400   | —      | 350   | —      | 300   |

Порционные куски сырой рыбы, нарезанные на филе с кожей без хрящей посыпают солью, перцем черным молотым, кладут на смазанную жиром сковороду, сверху кладут ломтики вареного картофеля, заливают соусом белым, посыпают сухарями или тертым сыром, поливают жиром и запекают в жарочном шкафу.

|  | I и II |                   | III    |                   |
|--|--------|-------------------|--------|-------------------|
|  | БРУТТО | НЕТТО             | БРУТТО | НЕТТО             |
| <b>320. Рыба, запеченная под молочным соусом</b> |        |                   |        |                   |
| Треска <sup>1</sup>                              | 129    | 98                | 96     | 73                |
| или судак  | 192    | 98                | 143    | 73                |
| или окунь морской <sup>1</sup>                   | 140    | 98                | 104    | 73                |
| или ставрида океаническая                        | 213    | 98                | 159    | 73                |
| или мерланг <sup>1</sup>                         | 129    | 98                | 96     | 73                |
| или зубатка пятнистая (пестрая) <sup>1</sup>     | 148    | 96                | 111    | 72                |
| или минтай                                       | 198    | 99                | 148    | 74                |
| Из полуфабрикатов:                               |        |                   |        |                   |
| Треска   | 113    | 98                | 84     | 73                |
| или окунь морской                                | 115    | 98                | 86     | 73                |
| или зубатка пятнистая (пестрая)                  | 116    | 96                | 87     | 72                |
| или скумбрия дальневосточная                     | 103    | 98                | 77     | 73                |
| Из филе, выпускаемого промышленностью:           |        |                   |        |                   |
| Треска   | 102    | 98                | 76     | 73                |
| или окунь морской                                | 104    | 98                | 78     | 73                |
| или ставрида океаническая                        | 102    | 98                | 76     | 73                |
| или зубатка, или макрель Индийского океана       | 100    | 96                | 75     | 72                |
| Масса рыбы припущенной                           | —      | 80                | —      | 60                |
| Лук репчатый                                     | 19     | 16/8 <sup>2</sup> | 14     | 12/6 <sup>2</sup> |
| Соус № 551                                       | —      | 100               | —      | 100               |
| Сыр  | 5,4    | 5                 | 4,3    | 4                 |
| Гарнир №№ 471, 472                               | —      | 150               | —      | 150               |
| Масло сливочное или маргарин столовый            | 10     | 10                | 8      | 8                 |
| Масса полуфабриката                              | —      | 350               | —      | 325               |
| <b>Выход</b>                                     | —      | 315               | —      | 290               |

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на треску, окунь морской, мерланг, зубатку пятнистую (пеструю) потрошенные обезглавленные.

<sup>2</sup> Масса лука пассерованного.

На смазанную жиром сковороду кладут гарнир — припущенную рыбу (филе с кожей без костей). В соус молочный добавляют пассерованный лук репчатый, доводят до кипения, после чего заливают им рыбу, посыпают тертым сыром, поливают жиром и запекают в жарочном шкафу.

Гарниры — картофель в молоке, пюре картофельное.

### 321. Рыба «Аппетитная» (рыба, запеченная с капустой и луком)

|                             | БРУТТО  | НЕТТО |
|-----------------------------|---------|-------|
| Минтай                      | 246     | 113   |
| Мука пшеничная              | 6       | 6     |
| Масло растительное          | 6       | 6     |
| Масса жареного минтая       | —       | 100   |
| Капуста белокачанная свежая | 166     | 133   |
| Маргарин                    | 7       | 7     |
| Масса капусты жареной       | —       | 100   |
| Лук репчатый                | 71      | 60    |
| Маргарин                    | 11      | 11    |
| Масса пассерованного лука   | —       | 30    |
| Соус № 553                  | —       | 100   |
| Сыр                         | 5,4     | 5     |
| Яйца                        | 1/8 шт. | 5     |
| Маргарин на смазку          | 2       | 2     |
| Масса полуфабриката         | —       | 340   |

#### Выход

— 300

Минтай разделяют на филе без кожи и костей, нарезают на порционные куски, посыпают солью, перцем, панируют в муке и жарят с обеих сторон. Подготовленную капусту белокачанную нарезают соломкой, обжаривают на жире, добавляют соль, перец и перемешивают.

Лук репчатый мелко нарезают полукольцами и пассеруют.

На смазанную жиром порционную сковороду кладут слой жареной капусты, на нее — кусочки жареной рыбы, затем слой лука пассерованного, сверху — слой оставшейся капусты. Поверхность выравнивают ножом, заливают сметанным соусом, смазывают яйцом, посыпают тертым сыром и запекают в течение 10—15 мин.

Отпускают в порционной сковороде.

### 322. Рыба, запеченная в соусе с грибами

|                               | БРУТТО | НЕТТО           |
|-------------------------------|--------|-----------------|
| Судак                         | 227    | 116             |
| или сом (кроме океанического) | 248    | 124             |
| или ледяная рыба              | 242    | 116             |
| или мерланг <sup>1</sup>      | 157    | 119             |
| или осетр                     | 240    | 119             |
| или севрюга                   | 224    | 119             |
| или белуга                    | 236    | 119             |
| Мука пшеничная                | 6      | 6               |
| Кулинарный жир                | 11     | 11              |
| Масса жареной рыбы            | —      | 100             |
| Грибы белые сушеные           | 15     | 30 <sup>2</sup> |
| или грибы белые свежие        | 53     | 30 <sup>2</sup> |
| Сметана                       | 25     | 25              |
| Майонез                       | 25     | 25              |

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на мерланг потрошенный обезглавленный.

<sup>2</sup> Масса вареных грибов.

Масло сливочное или маргарин  
Масса полуфабриката

БРУТТО 10  
— 10  
НЕТТО 190

#### Выход

— 170

Рыбу (с костным скелетом) разделяют на филе с кожей без костей или звенья из рыбы с кожей без хрящей (рыба семейства осетровых), нарезают на порционные куски, посыпают солью, перцем, панируют в просеянной муке и обжаривают с двух сторон. Подготовленные грибы варят и нарезают ломтиками. Обжаренную рыбу кладут на порционную сковороду, смазанную жиром, сверху кладут вареные грибы, заливают сметаной, соединенной с майонезом, поливают маслом сливочным или маргарином и запекают.

Отпускают в порционной сковороде. Можно посыпать мелко нарезанной зеленью (2—3 г нетто на порцию).

### 323. Солянка из рыбы на сковороде

|  | I      |                    | II     |                    | III    |                    |
|--|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|
|  | БРУТТО | НЕТТО              | БРУТТО | НЕТТО              | БРУТТО | НЕТТО              |
| Ледяная рыба                           | 325    | 156                | 260    | 125                | 196    | 94                 |
| или минтай                             | 308    | 154                | 246    | 123                | 186    | 93                 |
| или белуга                             | 306    | 154                | 244    | 123                | 185    | 93                 |
| или осетр                              | 311    | 154                | 248    | 123                | 188    | 93                 |
| или севрюга                            | 290    | 154                | 232    | 123                | 175    | 93                 |
| или судак                              | 298    | 152                | 239    | 122                | 178    | 91                 |
| или треска <sup>1</sup>                | 200    | 152                | 161    | 122                | 120    | 91                 |
| или окунь морской <sup>1</sup>         | 217    | 152                | 174    | 122                | 130    | 91                 |
| или ставрида океаническая              | 330    | 152                | 265    | 122                | 198    | 91                 |
| Из полуфабрикатов:                     |        |                    |        |                    |        |                    |
| Ледяная рыба                           | 190    | 156                | 152    | 125                | 115    | 94                 |
| или макрурус                           | 171    | 154                | 137    | 123                | 103    | 93                 |
| или судак                              | 197    | 152                | 158    | 122                | 118    | 91                 |
| или треска                             | 175    | 152                | 140    | 122                | 105    | 91                 |
| или окунь морской                      | 179    | 152                | 144    | 122                | 107    | 91                 |
| Из филе, выпускаемого промышленностью: |        |                    |        |                    |        |                    |
| Треска или ставрида океаническая       | 158    | 152                | 127    | 122                | 95     | 91                 |
| или судак                              | 165    | 152                | 133    | 122                | 99     | 91                 |
| или окунь морской                      | 162    | 152                | 130    | 122                | 97     | 91                 |
| или нототения мраморная                | 164    | 156                | 132    | 125                | 99     | 94                 |
| Масса рыбы припущенной                 | —      | 125                | —      | 100                | —      | 75                 |
| Капуста тушеная № 482                  | —      | 150                | —      | 150                | —      | 150                |
| Огурцы соленые                         | 70     | 42/36 <sup>2</sup> | 58     | 35/30 <sup>2</sup> | 40     | 24/20 <sup>2</sup> |
| Каперсы                                | 30     | 15                 | 24     | 12                 | 20     | 10                 |
| Томатное пюре                          | 15     | 15                 | 12     | 12                 | 8      | 8                  |
| Лук репчатый                           | 14     | 12/6 <sup>3</sup>  | 10     | 8/4 <sup>3</sup>   | 7      | 6/3 <sup>3</sup>   |

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на треску, окунь морской потрошенные обезглавленные.

<sup>2</sup> Масса огурцов (без кожицы и семян) припущенных.

<sup>3</sup> Масса лука пассерованного.

|                       | I      |       | II     |       | III    |       |
|-----------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                       | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Сыр                   | 4,3    | 4     | 3,3    | 3     | 2,2    | 2     |
| или сухари            | 4      | 4     | 3      | 3     | 2      | 2     |
| Маргарин столовый     | 15     | 15    | 11     | 11    | 8      | 8     |
| Масса полуфабриката   | —      | 362   | —      | 318   | —      | 274   |
| Масса готовой солянки | —      | 323   | —      | 285   | —      | 245   |
| Флоды маринованные    | 45     | 25    | 36     | 20    | —      | —     |
| Маслины               | 20     | 20    | 15     | 15    | —      | —     |
| Лимон                 | 8      | 7     | —      | —     | —      | —     |

**Выход** — 375 — 320 — 245

Филе с кожей без костей (рыба с костным скелетом) или предварительно ошпаренные порционные куски с кожей без хрящей (рыба семейства осетровых) нарезают кусочками массой 25—30 г, кладут в смазанную жиром посуду, добавляют нарезанные огурцы соленые, бульон и припускают до готовности. Затем добавляют каперсы, пассерованные томатное пюре и лук, специи, лавровый лист и кипятят 8—10 мин в закрытой посуде.

На смазанную жиром сковороду кладут слой тушеной капусты, на нее кусочки готовой рыбы вместе с гарниром и соусом, в котором она припускалась, сверху — слой оставшейся капусты. Поверхность выравнивают ножом, посыпают сыром или сухарями, поливают жиром и запекают в течение 10—15 мин.

При отпуске на солянку кладут кружочек лимона, маслины, маринованные плоды.

### БЛЮДА ИЗ КОТЛЕТНОЙ МАССЫ

Для приготовления котлетной массы используют свежую или хорошо вымоченную соленую рыбу, разделанную на филе без кожи и костей или на филе с кожей без костей. В котлетную массу из нежирной рыбы для увеличения рыхлости можно положить пропущенную через мясорубку охлажденную вареную рыбу в количестве 25—30% к массе мякоти сырой рыбы.

При приготовлении котлетной массы из трески, окуня морского, сквамы, кабан-рыбы и других рыб, имеющих недостаточное количество связывающих клейдающих веществ, можно добавить яйца из расчета 1/10 или 1/20 шт. на порцию.

Рыбные котлеты не рекомендуются готовить из жирных рыб (палтуса и др.) или обладающих резким специфическим запахом (сардиннопс, сардинелла и др.). К котлетной массе можно добавлять молоку от свежей рыбы, но не более 6% от массы нетто, за счет уменьшения закладки рыбы.

Из котлетной массы готовят котлеты, биточки, рулет, зразы, тефтели и другие изделия.

Для приготовления котлетной массы можно использовать рыбу специальной разделки (полуфабрикат), а также океанические рыбы.

В приведенных ниже рецептурах указана закладка рыбы, разделанной на филе без кожи и костей.

#### 324. Котлеты или биточки рыбные

|                               |     |    |     |    |     |    |
|-------------------------------|-----|----|-----|----|-----|----|
| Треска <sup>1</sup>           | 110 | 80 | 89  | 65 | 66  | 48 |
| или мерланг <sup>1</sup>      | 111 | 80 | 90  | 65 | 67  | 48 |
| или сом (кроме океанического) | 178 | 80 | 144 | 65 | 107 | 48 |
| или судак                     | 167 | 80 | 135 | 65 | 100 | 48 |

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на треску, мерланг потрошенные обезглавленные.

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Из полуфабрикатов:                     |        |       |        |       |        |       |
| Треска                                 | 94     | 80    | 76     | 65    | 56     | 48    |
| или судак                              | 111    | 80    | 90     | 65    | 67     | 48    |
| или сом (кроме океанического)          | 99     | 80    | 80     | 65    | 59     | 48    |
| или макрурус                           | 93     | 80    | 76     | 65    | 56     | 48    |
| Из филе, выпускаемого промышленностью: |        |       |        |       |        |       |
| Треска                                 | 85     | 80    | 60     | 65    | 51     | 48    |
| Хлеб пшеничный                         | 24     | 24    | 18     | 18    | 14     | 14    |
| Молоко или вода                        | 32     | 32    | 25     | 25    | 19     | 19    |
| Сухари                                 | 12     | 12    | 10     | 10    | 7      | 7     |
| Масса полуфабриката                    | —      | 144   | —      | 115   | —      | 86    |
| Кулинарный жир или масло растительное  | 12     | 12    | 8      | 8     | 5      | 5     |
| Масса жареных изделий                  | —      | 125   | —      | 100   | —      | 75    |
| Гарнир №№ 470, 472, 477, 478           | —      | 150   | —      | 150   | —      | 150   |
| Соус №№ 547, 553                       | —      | 100   | —      | 75    | —      | 50    |
| или маргарин столовый                  | 8      | 8     | 7      | 7     | 5      | 5     |

**Выход:** с соусом — 375 — 325 — 275  
с жиром — 283 — 257 — 230

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде или молоке черствым пшеничным хлебом, кладут соль, перец черный молотый, тщательно перемешивают и выбивают. Из рыбной котлетной массы формируют котлеты или биточки, панируют в сухарях, обжаривают с обеих сторон на противне или сковороде в течение 8—10 мин и доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 5 мин.

При отпуске котлеты или биточки гарнируют, подливают сбоку соус или подливают маргарином.

Гарниры — картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с жиром, овощи припущенные с жиром.

Соусы — томатный, сметанный.

|   | БРУТТО  | НЕТТО            |
|---|---------|------------------|
| <b>325. Котлеты рыбные любительские</b>   |         |                  |
| Треска (филе промышленное, обесшкуренное) | 71      | 67               |
| или окунь                                 | 71      | 67               |
| Морковь                                   | 25      | 20 <sup>1</sup>  |
| Хлеб пшеничный                            | 8       | 8                |
| Лук репчатый                              | 10      | 8/4 <sup>1</sup> |
| Яйца                                      | 1/4 шт. | 10               |
| Молоко                                    | 10      | 10               |
| Масса полуфабриката                       | —       | 120              |
| Маргарин                                  | 3       | 3                |
| Масса готовых котлет                      | —       | 100              |
| Соус № 538                                | —       | 75               |
| Гарнир № 472                              | —       | 100              |
| <b>Выход</b>                              | —       | 275              |

<sup>1</sup> Масса вареной моркови.

<sup>2</sup> В числителе указана масса лука нетто, в знаменателе — масса пассерованного лука.

Подготовленное филе рыбы нарезают на куски и пропускают дважды через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом, вареной морковью, луком репчатым. В рыбную массу добавляют яйцо, соль, хорошо перемешивают и формируют котлеты по 2 шт. на порцию. Изделия кладут в сотейник, смазанный маргарином, добавляют немного воды и припускают при закрытой крышке 15—20 мин.

Отпускают с соусом паровым и гарниром.

Гарнир — картофельное пюре.

### 326. Котлеты рыбные с капустой и морковью

|                             | БРУТТО | НЕТТО           |
|-----------------------------|--------|-----------------|
| Судак                       | 120    | 61              |
| или хек тихоокеанский       | 127    | 61              |
| или минтай                  | 124    | 62              |
| Масса припущенной рыбы      | —      | 50              |
| Капуста белокочанная свежая | 28     | 20 <sup>1</sup> |
| Морковь                     | 27     | 15 <sup>2</sup> |
| Лук репчатый                | 24     | 10 <sup>2</sup> |
| Масло растительное          | 5      | 5               |
| Сыр                         | 11     | 10              |
| Майонез                     | 25     | 25              |
| Масса полуфабриката         | —      | 130             |
| <b>Выход</b>                | —      | 100             |

<sup>1</sup> Масса припущенной капусты.

<sup>2</sup> Масса пассерованных овощей.

Рыбу разделяют на филе с кожей без костей, припускают, охлаждают, мелко нарезают. Подготовленные капусту белокочанную и морковь шинкуют соломкой, лук репчатый — полукольцами. Затем морковь и лук репчатый пассеруют, капусту припускают.

Подготовленные овощи и рыбу соединяют, добавляют соль, перец, половину нормы тертого сыра и майонеза, тщательно перемешивают. Из полученной массы формируют изделия продолговатой формы, укладывают на сковороду или противень, заливают оставшимся майонезом, посыпают тертым сыром и запекают.

Отпускают котлеты по 2 шт. на порцию.

### 327. Котлеты рыбные с омлетом и сыром

|                        |         |                 |
|------------------------|---------|-----------------|
| Минтай                 | 209     | 96              |
| или окунь <sup>1</sup> | 145     | 96              |
| Яйца                   | 1 шт.   | 40              |
| Молоко                 | 10      | 10              |
| Масса омлетной смеси   | —       | 50              |
| Маргарин               | 2       | 2               |
| Масса готового омлета  | —       | 46              |
| Масло сливочное        | 12      | 12              |
| Майонез                | 30      | 30              |
| Яйца                   | 1/5 шт. | 8               |
| Сыр                    | 33      | 30 <sup>2</sup> |

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на окунь морской потрошенный обезглавленный.

БРУТТО

НЕТТО

|                                     |       |                 |
|-------------------------------------|-------|-----------------|
| Хлеб пшеничный                      | 22    | 20              |
| Масса полуфабриката                 | —     | 240             |
| Кулинарный жир                      | 20    | 20              |
| Масса котлет жареных                | —     | 200             |
| Гарнир № 475                        | —     | 100             |
| Петрушка (зелень)                   | 7     | 5               |
| или                                 |       |                 |
| Тарталетки (корзиночки) для закусок | 2 шт. | 50              |
| Салат:                              |       |                 |
| картофель                           | 21    | 15 <sup>3</sup> |
| морковь                             | 12,6  | 10 <sup>3</sup> |
| чеснок                              | 5     | 4               |
| майонез                             | 10    | 10              |
| клюква                              | 17    | 16              |
| Масса салата в тарталетках          | —     | 105             |
| <b>Выход</b>                        | —     | 305             |

<sup>2</sup> Масса тертого сыра.

<sup>3</sup> Масса вареных очищенных овощей.

Порционный кусок рыбы, разделанный на филе без кожи и костей, отбивают, посыпают солью и перцем, на середину кладут омлет, на него кусочек сливочного масла, затем закрывают омлетом, потом куском рыбы. Изделиям придают овальную форму, смачивают в смеси майонеза и яйца, панируют в тертом сыре, повторно смачивают в смеси майонеза и яиц, панируют в белой панировке и жарят во фритюре 5—7 мин до образования поджаристой корочки. Доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске котлеты (2 шт. на порцию) гарнируют.

Гарниры: картофель, жаренный во фритюре, с зеленью или салат овощной в тарталетках.

Для салата вареные очищенные картофель и морковь мелко нарезают, соединяют с измельченным чесноком, заправляют майонезом, укладывают в тарталетки, украшают клюквой.

### 328. Биточки рыбные, жаренные «фри»

|                                |         |     |
|--------------------------------|---------|-----|
| Треска                         | 147     | 107 |
| или окунь морской <sup>1</sup> | 162     | 107 |
| Масло сливочное или маргарин   | 15      | 15  |
| Масса полуфабриката            | —       | 120 |
| Тесто:                         |         |     |
| мука пшеничная                 | 30      | 30  |
| молоко или вода                | 25      | 25  |
| яйца                           | 2/5 шт. | 16  |
| Соль                           | 2       | 2   |
| Масса теста                    | —       | 70  |
| Масло растительное             | 15      | 15  |
| Масса жареных биточков в тесте | —       | 160 |
| Гарнир:                        |         |     |
| гарнир № 474                   | —       | 50  |
| огурцы свежие                  | 32      | 30  |
| или консервированные           | 55      | 30  |

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на треску, окунь потрошенные обезглавленные.

|                                     | БРУТТО | НЕТТО |
|-------------------------------------|--------|-------|
| Фрукты маринованные (яблоки, сливы) | 36     | 20    |
| Масса гарнира                       | —      | 100   |

**Выход** — 260

Рыбу разделяют на филе без кожи и костей, нарезают на куски, пропускают через мясорубку с мелкой решеткой, добавляют сливочное масло или маргарин, соль и тщательно перемешивают. Из рыбной массы формируют биточки по 3 шт. на порцию.

Просеянную муку разводят молоком или водой (температура 20—30° С), размешивают, чтобы не было комков, добавляют желтки яиц, соль, оставляют на 10—15 мин для набухания клейковины. Перед жареньем в тесто вводят взбитые белки и размешивают. Подготовленные биточки погружают в тесто и жарят в большом количестве жира (фритюре).

Отпускают биточки (2 шт. на порцию) с гарниром. Гарнир — картофель жареный (из сырого), огурцы свежие или консервированные, фрукты маринованные.

### 329. Зразы рыбные с черносливом по-российски

|                              |         |                    |
|------------------------------|---------|--------------------|
| Хек тихоокеанский            | 206     | 90                 |
| или треска                   | 124     | 90 <sup>1</sup>    |
| или ледяная рыба             | 201     | 90                 |
| Хлеб пшеничный               | 24      | 24                 |
| Молоко                       | 28      | 28                 |
| Яйца                         | 1/8 шт. | 5                  |
| Масса рыбная котлетная       | —       | 145                |
| Фарш:                        |         |                    |
| чернослив                    | 13      | 20/15 <sup>2</sup> |
| яйца                         | 1/4 шт. | 10                 |
| масло сливочное или маргарин | 2       | 2                  |
| Масса фарша                  | —       | 25                 |
| Масса полуфабриката          | —       | 165                |
| Масса готовых зраз           | —       | 140                |
| Гарнир № 522                 | —       | 100                |

**Выход** — 240

<sup>1</sup> Норма закладки указана на треску потрошеную обезглавленную.

<sup>2</sup> В числителе указана масса набухшего чернослива, в знаменателе — масса чернослива без косточки.

Подготовленную рыбу разделяют на филе без кожи и костей, нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке черствым пшеничным хлебом, добавляют соль, перец, яйца и массу тщательно перемешивают. Из массы формируют лепешки, на середину которых кладут фарш, края соединяют, придавая изделиям овальную форму и варят на пару 20—25 мин.

Для фарша подготовленный чернослив заливают водой, дают набухнуть, удаляют косточку и измельчают, яйца варят вкрутую и мелко рубят, измельченный чернослив и яйца соединяют, добавляют размягченное масло или маргарин и перемешивают.

При отпуске зразы (2 шт. на порцию) гарнируют. Для гарнира используют овощи свежие (огурцы, помидоры, и др.).

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

### 330. Шницель рыбный натуральный

|  |         |     |          |     |          |     |
|--|---------|-----|----------|-----|----------|-----|
| Судак                                  | 221     | 106 | 177      | 85  | 133      | 64  |
| или сом (кроме океанического)          | 236     | 106 | 189      | 85  | 142      | 64  |
| или окунь морской <sup>1</sup>         | 161     | 106 | 129      | 85  | 97       | 64  |
| или мерланг <sup>1</sup>               | 147     | 106 | 118      | 85  | 89       | 64  |
| или треска <sup>1</sup>                | 145     | 106 | 116      | 85  | 88       | 64  |
| или минтай                             | 230     | 106 | 185      | 85  | 139      | 64  |
| Из полуфабрикатов:                     |         |     |          |     |          |     |
| Судак                                  | 147     | 106 | 118      | 85  | 89       | 64  |
| или окунь морской                      | 131     | 106 | 105      | 85  | 79       | 64  |
| или треска                             | 125     | 106 | 100      | 85  | 75       | 64  |
| Из филе, выпускаемого промышленностью: |         |     |          |     |          |     |
| Треска                                 | 113     | 106 | 90       | 85  | 68       | 64  |
| Лук репчатый                           | 24      | 20  | 20       | 17  | 15       | 13  |
| Петрушка (зелень)                      | 5       | 4   | 4        | 3   | 3        | 2   |
| Молоко или вода                        | 10      | 10  | 8        | 8   | 6        | 6   |
| Яйца                                   | 1/8 шт. | 5   | 1/10 шт. | 4   | 1/13 шт. | 3   |
| Сухари                                 | 15      | 15  | 12       | 12  | 9        | 9   |
| Масса полуфабриката                    | —       | 156 | —        | 125 | —        | 94  |
| Масло растительное или кулинарный жир  | 13      | 13  | 10       | 10  | 8        | 8   |
| Масса жареного шницеля                 | —       | 125 | —        | 100 | —        | 75  |
| Гарнир №№ 470, 473, 474, 478           | —       | 150 | —        | 150 | —        | 150 |
| Масло сливочное или маргарин столовый  | 10      | 10  | 5        | 5   | 5        | 5   |

**Выход** — 285 — 255 — 230

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на треску, окунь морской, мерланг потрошенные обезглавленные.

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, перемешивают с луком репчатым, зеленью петрушки и пропускают через мясорубку с крупной решеткой. Подготовленную массу солят, добавляют перец черный молотый, формируют изделия овальной формы, смачивают в яйце, взбитом с молоком, панируют в сухарях, обжаривают с обеих сторон на плите в течение 8—10 мин и доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 5 мин. При отпуске шницель поливают жиром и гарнируют.

Гарниры — картофель отварной, картофель жареный, овощи припущенные с жиром.

### 331. Тельное из рыбы

|   |     |    |     |    |     |    |
|---|-----|----|-----|----|-----|----|
| Судак   | 167 | 80 | 135 | 65 | 100 | 48 |
| или сом (кроме океанического), или ледяная рыба | 178 | 80 | 144 | 65 | 107 | 48 |
| или щука (кроме морской)                        | 200 | 80 | 163 | 65 | 120 | 48 |



|  | I       |                    | II      |                    | III     |                   |
|--|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|-------------------|
|  | БРУТТО  | НЕТТО              | БРУТТО  | НЕТТО              | БРУТТО  | НЕТТО             |
| или треска <sup>1</sup>                          | 110     | 80                 | 89      | 65                 | 66      | 48                |
| или мерланг <sup>1</sup>                         | 111     | 80                 | 90      | 65                 | 67      | 48                |
| или окунь морской <sup>1</sup>                   | 121     | 80                 | 98      | 65                 | 73      | 48                |
| Из полуфабрикатов:                               |         |                    |         |                    |         |                   |
| Треска   | 94      | 80                 | 76      | 65                 | 56      | 48                |
| или сом (кроме океанического), или окунь морской | 99      | 80                 | 80      | 65                 | 59      | 48                |
| или макрурус                                     | 93      | 80                 | 76      | 65                 | 56      | 48                |
| или ледяная рыба                                 | 101     | 80                 | 82      | 65                 | 61      | 48                |
| Из филе, выпускаемого промышленностью:           |         |                    |         |                    |         |                   |
| Треска   | 85      | 80                 | 69      | 65                 | 51      | 48                |
| Хлеб пшеничный                                   | 24      | 24                 | 18      | 18                 | 14      | 14                |
| Молоко или вода                                  | 32      | 32                 | 25      | 25                 | 19      | 19                |
| Масса рыбная котлетная                           | —       | 134                | —       | 106                | —       | 80                |
| Фарш:  |         |                    |         |                    |         |                   |
| Лук репчатый                                     | 40      | 34/17 <sup>2</sup> | 26      | 22/11 <sup>2</sup> | 17      | 14/7 <sup>2</sup> |
| Кулинарный жир                                   | 5       | 5                  | 4       | 4                  | 3       | 3                 |
| Грибы белые свежие или шампиньоны свежие         | 26      | 20/15 <sup>3</sup> | 17      | 13/10 <sup>3</sup> | 14      | 11/8 <sup>3</sup> |
| Яйца   | 1/4 шт. | 10                 | 1/6 шт. | 7                  | 1/8 шт. | 5                 |
| Сухари   | —       | 2                  | 1,5     | 1,5                | 1       | 1                 |
| Масса фарша                                      | —       | 42                 | —       | 28                 | —       | 21                |
| Яйца   | 1/4 шт. | 10                 | 1/6 шт. | 7                  | 1/8 шт. | 5                 |
| Сухари   | 10      | 10                 | 6       | 6                  | 5       | 5                 |
| Масса полуфабриката                              | —       | 194                | —       | 145                | —       | 109               |
| Кулинарный жир                                   | 14      | 14                 | 12      | 12                 | 10      | 10                |
| Масса готового тельного                          | —       | 160                | —       | 120                | —       | 90                |
| Гарнир №№ 472, 474, 475, 495, 499                | —       | 100                | —       | 100                | —       | 150               |
| Маргарин столовый                                | 7       | 7                  | 5       | 5                  | 5       | 5                 |
| Соус №№ 547, 548                                 | —       | 100                | —       | 75                 | —       | 50                |
| <b>Выход</b>                                     | —       | 367                | —       | 300                | —       | 295               |

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на треску, окунь морской, мерланг потрошенные обезглавленные.

<sup>2</sup> Масса лука пассерованного.

<sup>3</sup> Масса вареных грибов.

Фарш готовят так же, как для рулета рыбного (рец. № 334).

Разделяют тельное при помощи смоченной полотняной салфетки. Рыбной котлетной массе (рец. № 324) придают форму лепешек толщиной в 1 см. На середину лепешек укладывают фарш, складывают лепешки вдвое, придают им форму полумесяца. Сформированные изделия смачивают во взбитых яйцах, панируют в сухарях, жарят во фритюре, затем ставят на 4—5 мин в жарочный шкаф.

При подаче тельное (1—2 шт. на порцию) гарнируют, поливают маргарином. Соус подают отдельно.

Гарниры — пюре картофельное, картофель жареный, сложный.

Соусы — томатный, томатный с овощами.

|  | I      |       | II     |       |
|--|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>332. Тефтели рыбные</b>             |        |       |        |       |
| Судак                                  | 135    | 65    | 100    | 48    |
| или треска <sup>1</sup>                | 89     | 65    | 66     | 48    |
| или ледяная рыба                       | 144    | 65    | 107    | 48    |
| или окунь морской <sup>1</sup>         | 98     | 65    | 73     | 48    |
| Из полуфабрикатов:                     |        |       |        |       |
| Треска или макрурус                    | 76     | 65    | 56     | 48    |
| или ледяная рыба                       | 82     | 65    | 61     | 48    |
| или окунь морской                      | 80     | 65    | 59     | 48    |
| Из филе, выпускаемого промышленностью: |        |       |        |       |
| Треска                                 | 69     | 65    | 51     | 48    |
| Хлеб пшеничный                         | 13     | 13    | 10     | 10    |
| Молоко или вода                        | 20     | 20    | 15     | 15    |
| Лук репчатый                           | 17     | 14    | 12     | 10    |
| Мука пшеничная                         | 8      | 8     | 6      | 6     |
| Масса полуфабриката                    | —      | 118   | —      | 88    |
| Масло растительное                     | 8      | 8     | 5      | 5     |
| Масса тушеных тефтелей                 | —      | 100   | —      | 75    |
| Гарнир №№ 465, 470, 472                | —      | 150   | —      | 150   |
| Соус №№ 547, 548, 554                  | —      | 75    | —      | 50    |
| <b>Выход</b>                           | —      | 325   | —      | 275   |

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на треску, окунь морской потрошенные обезглавленные.

Филе без кожи и костей нарезают на куски, пропускают два раза через мясорубку вместе с луком и размоченным в молоке или воде хлебом пшеничным. В полученную массу добавляют соль, перец черный молотый, хорошо вымешивают и формируют шарики по 3—5 шт. на порцию, панируют в муке, обжаривают, заливают соусом, добавляют воду (10% от массы соуса) и тушат 10—15 мин.

Это блюдо можно приготавливать, заменяя хлеб рисом припущенным из расчета закладки сырого риса в количестве 5 и 4 г соответственно II и III колонкам. Рис вводят в готовую котлетную массу в охлажденном виде.

При отпуске тефтели поливают соусом, в котором они тушились.

Гарниры — рис отварной, картофель отварной, пюре картофельное.

Соусы — томатный, томатный с овощами, сметанный с томатом.

|  | БРУТТО | НЕТТО |
|--|--------|-------|
| <b>333. Запеканка из икры частиковых рыб (национальное блюдо народов Севера)</b> |        |       |
| Икра частиковых рыб свежая   | 110    | 100   |
| Лук репчатый   | 18     | 15    |
| Молоко или вода  | 20     | 20    |
| Хлеб пшеничный   | 25     | 25    |
| Масса полуфабриката  | —      | 155   |
| Маргарин   | 3      | 3     |
| Масса готовой запеканки  | —      | 130   |

Соус № 547  
Гарнир № 470

|   | БРУТТО | НЕТТО |
|---|--------|-------|
| — | 50     |       |
| — | 100    |       |

| Выход | БРУТТО | НЕТТО |
|-------|--------|-------|
| —     | —      | 280   |

Икру промывают, не нарушая целостности оболочки. Подготовленную икру вместе с предварительно замоченным в молоке или воде хлебом измельчают на мясорубке, добавляют мелко рубленный лук репчатый, соль, перец и перемешивают. Массу выкладывают на смазанный жиром противень и запекают. Запеканку подают с гарниром и томатным соусом.

Гарнир — отварной картофель.

|  | I и II |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

### 334. Рулет из рыбы

|                                       |         |                    |         |                    |
|---------------------------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|
| Щука (кроме морской)                  | 150     | 60                 | 113     | 45                 |
| или судак                             | 125     | 60                 | 94      | 45                 |
| или треска <sup>1</sup>               | 82      | 60                 | 62      | 45                 |
| или окунь морской <sup>1</sup>        | 91      | 60                 | 68      | 45                 |
| или мерланг <sup>1</sup>              | 83      | 60                 | 63      | 45                 |
| Из полуфабрикатов:                    |         |                    |         |                    |
| Щука                                  | 92      | 60                 | 69      | 45                 |
| или треска                            | 71      | 60                 | 53      | 45                 |
| или судак                             | 83      | 60                 | 63      | 45                 |
| или окунь морской                     | 74      | 60                 | 56      | 45                 |
| Из филе, выпускаемого промышленностью |         |                    |         |                    |
| Треска                                | 64      | 60                 | 48      | 45                 |
| Хлеб пшеничный                        | 18      | 18                 | 13      | 18                 |
| Молоко или вода                       | 24      | 24                 | 18      | 18                 |
| Масса рыбная котлетная                | —       | 100                | —       | 75                 |
| Фарш:                                 |         |                    |         |                    |
| Грибы белые свежие                    | 17      | 13/10 <sup>2</sup> | —       | —                  |
| или шампиньоны свежие                 | 18      | 14/10 <sup>2</sup> | —       | —                  |
| или грибы сушеные                     | 5       | 10 <sup>2</sup>    | —       | —                  |
| Лук репчатый                          | 26      | 22/11 <sup>3</sup> | 24      | 20/10 <sup>3</sup> |
| Кулинарный жир                        | 4       | 4                  | 3       | 3                  |
| Яйца                                  | 1/7 шт. | 6                  | 1/4 шт. | 10                 |
| Масса фарша                           | —       | 25                 | —       | 20                 |
| Сухари пшеничные                      | 3       | 3                  | —       | 2                  |
| Масса полуфабриката                   | —       | 125                | —       | 95                 |
| Кулинарный жир                        | 3       | 3                  | 2       | 2                  |
| Масса готового рулета                 | —       | 100                | —       | 75                 |
| Гарнир №№ 470, 473, 474               | —       | 150                | —       | 150                |
| Соус №№ 547, 548, 553                 | —       | 75                 | —       | 50                 |

| Выход | БРУТТО | НЕТТО |
|-------|--------|-------|
| —     | —      | 325   |
| —     | —      | 275   |

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на треску, окунь морской, мерланг потрошенные обезглавленные.

<sup>2</sup> Масса вареных грибов.

<sup>3</sup> Масса лука пассерованного.

Подготовленную котлетную массу (реп. № 324) раскладывают на мокрую подогретую салфетку слоем толщиной 1,5—2,0 см, на середину вдоль слоя кладут фарш. Соединяют края массы так, чтобы один край котлетной массы прикрывал другой, образуя сплошной шов. Сформованный рулет перекладывают на смазанный жиром противень швом вниз. Поверхность рулета выравнивают, посыпают сухарями, сбрызгивают жиром, прокалывают ножом в 2—3 местах и запекают в жарочном шкафу при температуре 250—280° С в течение 20—30 мин.

Приготовление фарша: отварные грибы нарезают ломтиками, лук репчатый шинкуют, пассеруют, соединяют с грибами, добавляют рубленые вареные яйца, соль, перец черный молотый и перемешивают.

При отпуске рулет нарезают на порции (до 2—3 куски), гарнируют, соус подают отдельно или подливают к рулету.

Гарниры — картофель отварной, картофель жареный.

Соусы — томатный, томатный с овощами, сметанный, сметанный с луком.

### БЛЮДА ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

Для приготовления блюд используют крабы, морской гребешок, креветки, кальмары, трепанги, пасту «Океан», langoustes. Морепродукты подготавливают и варят по мере реализации.

При варке морепродуктов в воду добавляют специи из следующего расчета на порцию: перца черного горошком — 0,01, лаврового листа — 0,01 г. Норма кореньев и соли приведена в рецептурах.

При отпуске блюда из морепродуктов посыпают измельченной зеленью петрушки, сельдерея или укропа (1—3 г нетто на порцию).

|  | БРУТТО | НЕТТО |
|--|--------|-------|
|--|--------|-------|

### 335. Маринованная морская капуста

|                           |     |                   |
|---------------------------|-----|-------------------|
| Капуста морская мороженая | 630 | 1000 <sup>1</sup> |
| или сушеная               | 160 | 1000 <sup>2</sup> |
| Сахар                     | 20  | 20                |
| Уксус 3%-ный              | 10  | 10                |
| Гвоздика                  | 0,5 | 0,5               |
| Лавровый лист             | 0,2 | 0,2               |
| Соль                      | 10  | 10                |

| Выход | БРУТТО | НЕТТО |
|-------|--------|-------|
| —     | —      | 1000  |

<sup>1</sup> Масса вареной капусты.

Подготовленную морскую капусту варят, охлаждают, шинкуют, заливают охлажденным маринадом и выдерживают в нем 6—8 ч. Затем маринад сливают.

Для маринада в горячую воду добавляют сахар, гвоздику, лавровый лист, соль и кипятят 3—5 мин, затем охлаждают, добавляют уксус.

Маринованную капусту подают как самостоятельное блюдо или как гарнир к рыбным и мясным блюдам.

### 336. Салат из картофеля с морской капустой и свеклой

|                                  |     |                  |
|----------------------------------|-----|------------------|
| Картофель                        | 620 | 450 <sup>1</sup> |
| Капуста морская консервированная | 202 | 200              |
| Свекла                           | 166 | 130 <sup>1</sup> |

<sup>1</sup> Масса вареных очищенных овощей.

|                    | БРУТТО | НЕТТО           |
|--------------------|--------|-----------------|
| Морковь            | 75     | 60 <sup>1</sup> |
| Лук репчатый       | 83     | 70              |
| Масло растительное | 70     | 70              |
| Петрушка (зелень)  | 41     | 30              |
| <b>Выход</b>       | —      | 1000            |

<sup>1</sup> Масса вареной очищенной моркови.

Вареные очищенные морковь, картофель и свеклу нарезают ломтиками. Подготовленные овощи соединяют, добавляют капусту морскую консервированную, мелко нарезанный лук репчатый, перец черный молотый, соль, масло растительное и перемешивают.

Салат укладывают горкой, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и отпускают.

### 337. Салат из овощей с капустой морской

|                                |     |                  |
|--------------------------------|-----|------------------|
| Капуста морская сушеная        | 21  | 21               |
| Масса отварной капусты морской | —   | 135              |
| Капуста квашеная               | 207 | 145              |
| Картофель                      | 687 | 500 <sup>1</sup> |
| Лук репчатый                   | 155 | 130              |
| Масло растительное             | 100 | 100              |
| <b>Выход</b>                   | —   | 1000             |

<sup>1</sup> Масса отварного очищенного картофеля.

Капусту морскую (ламинарию) сушеную пищевую заливают холодной водой в соотношении 1:8 и оставляют для набухания на 12 ч. После замачивания капусту промывают до полного удаления песка и других механических примесей.

Подготовленную морскую капусту погружают в кипящую воду (на 1 кг набухшей капусты берут 2 л воды) и варят в течение 2 ч при слабом кипении до размягчения, без соли.

Готовую капусту хранят в отваре до следующего дня. На другой день отвар сливают, капусту промывают, заливают холодной водой и хранят в холодильнике шкафу.

Подготовленную капусту морскую нарезают тонкой соломкой, смешивают с квашеной капустой, отварным картофелем, нарезанным ломтиками, и шинкованным луком. Салат заправляют растительным маслом.

### 338. Салат из белокочанной и морской капусты

|                             |     |                  |
|-----------------------------|-----|------------------|
| Капуста белокочанная свежая | 986 | 789              |
| Кислота лимонная            | 2,8 | 2,8              |
| Вода (для лимонной кислоты) | 137 | 137              |
| Масса прогретой капусты     | —   | 710              |
| Морская капуста мороженая   | 126 | 200 <sup>1</sup> |
| Сахар                       | 50  | 50               |
| Масло растительное          | 50  | 50               |
| <b>Выход</b>                | —   | 1000             |

<sup>1</sup> Масса вареной морской капусты.

Подготовленную белокочанную капусту шинкуют, добавляют соль, раствор лимонной кислоты и нагревают при непрерывном помешивании, пока капуста не осядет. Затем капусту охлаждают, смешивают с отварной морской капустой, нарезанной соломкой, сахаром и маслом растительным.

|  | БРУТТО | НЕТТО           |
|--|--------|-----------------|
| <b>339. Салат из белокочанной капусты с кальмарами</b> |        |                 |
| Капуста белокочанная свежая                            | 99     | 50 <sup>1</sup> |
| Кальмар мороженый обезглавленный (филе) с кожей        | 103    | 50 <sup>2</sup> |
| Морковь  | 13     | 10              |
| Лук зеленый  | 13     | 10              |
| Майонез  | 30     | 30              |
| <b>Выход</b>   | —      | 150             |

<sup>1</sup> Масса капусты, стертой с солью.

<sup>2</sup> Масса вареных кальмаров.

Подготовленную капусту режут соломкой, перетирают с солью до выделения сока. Затем в капусту добавляют шинкованный лук, нарезанные соломкой морковь и вареные кальмары, все перемешивают и заправляют майонезом.

### 340. Салат из кальмаров с яблоками

|   |           |                  |
|---|-----------|------------------|
| Кальмар мороженый разделанный (тушка) с кожей | 662       | 250 <sup>1</sup> |
| или кальмар мороженый обезглавленный (филе)   | 514       | 250 <sup>1</sup> |
| Яблоки  | 300       | 210              |
| Горошек зеленый консервированный              | 308       | 200              |
| Яйца  | 2 1/2 шт. | 100              |
| Майонез или сметана                           | 250       | 250              |
| <b>Выход</b>                                  | —         | 1000             |

<sup>1</sup> Масса вареных кальмаров.

Вареные кальмары и очищенные от кожицы яблоки, с удаленным семенным гнездом нарезают соломкой, соединяют их с зеленым горошком, мелко нарезанными вареными яйцами, перемешивают, заправляют майонезом или сметаной, украшают продуктами, входящими в состав салата.

### 341. Салат рыбный с морской капустой

|  |    |                 |
|--|----|-----------------|
| Окунь морской потрошенный обезглавленный | 56 | 37              |
| или мерланг потрошенный обезглавленный   | 51 | 37              |
| Масса припущенной рыбы                   | —  | 30              |
| Капуста морская мороженая                | 13 | 20 <sup>1</sup> |
| Помидоры свежие                          | 24 | 20              |
| или огурцы свежие                        | 25 | 20              |

<sup>1</sup> Масса вареной капусты.

|                     | БРУТТО  | НЕТТО           |
|---------------------|---------|-----------------|
| Картофель           | 34      | 25 <sup>2</sup> |
| Салат               | 17      | 12              |
| Лук зеленый         | 13      | 10              |
| Яйца                | 1/4 шт. | 10              |
| Майонез или сметана | 25      | 25              |

**Выход** — 150

<sup>2</sup> Масса вареного очищенного картофеля.

Подготовленную рыбу разделяют на филе без кожи и костей, припускают, охлаждают и нарезают тонкими ломтиками. Вареную морскую капусту шинкуют, соединяют с нарезанным ломтиками вареным картофелем, помидорами или очищенными огурцами, крупно нарезанными листьями салата, шинкованным луком, добавляют рыбу, перемешивают, заправляют майонезом или сметаной.

Салат оформляют вареным яйцом, рыбой, помидорами или огурцами.

### 342. Салат из морского гребешка с огурцами

|                                  |     |                  |
|----------------------------------|-----|------------------|
| Филе морского гребешка мороженое | 521 | 250 <sup>1</sup> |
| Огурцы свежие                    | 537 | 510              |
| Лук зеленый                      | 125 | 100              |
| или лук репчатый                 | 119 | 100              |
| Заправка для салатов № 572       | 150 | 150              |

**Выход** — 1000

<sup>1</sup> Масса вареного гребешка.

Мясо морского гребешка отваривают, охлаждают и нарезают ломтиками. Подготовленные огурцы нарезают кружочками, лук репчатый — кольцами, лук зеленый шинкуют. На тарелку раскладывают слоями огурцы, лук репчатый или зелень, сверху кладут мясо морского гребешка, поливают заправкой.

### 343. Салат из креветок с рисом

|                                       |         |                 |
|---------------------------------------|---------|-----------------|
| Креветки сыромороженные неразделанные | 208     | 50 <sup>1</sup> |
| Крупа рисовая                         | 18      | 50 <sup>2</sup> |
| Яйца                                  | 1/2 шт. | 20              |
| Лимон                                 | 12      | 5 <sup>3</sup>  |
| Сахар                                 | 4       | 4               |
| Сметана                               | 25      | 25              |

**Выход** — 150

<sup>1</sup> Масса вареных креветок (мякоть).

<sup>2</sup> Масса рассыпчатого риса.

<sup>3</sup> Масса сока.

Подготовленные креветки отваривают, разделяют на мякоть и нарезают. Из рисовой крупы варят рассыпчатую кашу и охлаждают. Сваренные вкрутую яйца мелко режут. Креветки, рассыпчатый рис, яйца соединяют, добавляют сахар, сок лимона, перемешивают и заправляют сметаной.

### 344. Яйца, фаршированные креветками

|                                       | БРУТТО | НЕТТО           |
|---------------------------------------|--------|-----------------|
| Яйца                                  | 1 шт.  | 40              |
| Креветки сыромороженные неразделанные | 83     | 20 <sup>1</sup> |
| Майонез                               | 16     | 16              |
| Петрушка (зелень)                     | 3      | 2               |
| Масса фаршированного яйца             | —      | 75              |
| Помидоры свежие                       | 35     | 30              |
| или огурцы свежие                     | 32     | 30              |

**Выход** — 105.

<sup>1</sup> Масса вареных креветок (мякоть).

Сваренное вкрутую яйцо разрезают вдоль, отделяют желток, протирают его и соединяют с мелко нарезанными вареными креветками, зеленью петрушки. Массу заправляют частью майонеза (8 г) и наполняют ею яичные белки, сверху поливают оставшимся майонезом. Рядом с яйцами укладывают нарезанные дольками помидоры или огурцы.

### 345. Морской гребешок или креветки заливные

|   |     |                 |
|---|-----|-----------------|
| Филе морского гребешка мороженое          | 104 | 50 <sup>1</sup> |
| или креветки сыромороженные неразделанные | 208 | 50 <sup>1</sup> |
| Желе рыбное № 574                         | —   | 75              |
| Лимон                                     | 7   | 6               |
| Петрушка (зелень)                         | 3   | 2               |
| Морковь                                   | 5   | 4               |
| Майонез или соус № 569                    | 20  | 20              |

**Выход** — 155

<sup>1</sup> Масса вареных морепродуктов.

Вареные морской гребешок или креветки, очищенные от панциря, кладут на тонкий слой налитого в формы и застывшего желе, украшают дольками лимона, зеленью, вареной морковью. Украшение закрепляют охлажденным желе и дают застыть. Затем добавляют оставшееся желе и охлаждают.

Отдельно подают майонез или соус хрен.

### 346. Морепродукты под майонезом

|                            |     |     |
|----------------------------|-----|-----|
| Крабы <sup>1</sup>         | 94  | 75  |
| или креветки <sup>1</sup>  | 94  | 75  |
| или филе морского гребешка | 156 | 147 |

<sup>1</sup> Консервы.

|                              | БРУТТО | НЕТТО |
|------------------------------|--------|-------|
| или кальмар <sup>2</sup>     | 154    | 139   |
| или лангусты <sup>3</sup>    | 188    | 188   |
| Масса отварных морепродуктов | —      | 75    |
| Майонез                      | 35     | 35    |
| <b>Выход</b>                 | —      | 110   |

<sup>2</sup> Филе с кожей.

<sup>3</sup> Шейки в панцире.

Подготовленные морепродукты (с. 207) нарезают тонкими ломтиками поперек волокон, а затем выкладывают горкой и поливают майонезом.

Вареные кальмары можно отпускать с репчатым луком (10 г массой нетто на порцию), увеличив соответственно выход блюда.

### 347. Суп картофельный с кальмарами

|   |     |                      |
|---|-----|----------------------|
| Картофель                               | 400 | 300                  |
| Кальмар потрошенный разделанный (тушка) | 265 | 204/100 <sup>1</sup> |
| Лук репчатый                            | 48  | 40                   |
| Морковь                                 | 50  | 40                   |
| Сельдерей (корень)                      | 29  | 20                   |
| Масло сливочное или маргарин            | 20  | 20                   |
| Петрушка (зелень)                       | 7   | 5                    |
| Вода                                    | 750 | 750                  |

**Выход** — 1100

Масса вареных кальмаров на порцию супа 500 г. — 50

<sup>1</sup> В числителе указана масса кальмара нетто, в знаменателе — масса вареных кальмаров.

Вареные кальмары, сельдерей, лук, морковь нарезают соломкой, картофель — ломтиками. В кипящий бульон, полученный от варки кальмаров, кладут картофель, доводят до кипения, добавляют сельдерей, пассерованные лук и морковь. В конце варки кладут соль, специи.

Суп отпускают с кальмарами и посыпают мелко нарезанной зеленью.

### 348. Суп пикантный с креветками

|                                       |     |                    |
|---------------------------------------|-----|--------------------|
| Креветки сыромороженные неразделанные | 417 | 100 <sup>1</sup>   |
| Грибы белые свежие                    | 88  | 67/50 <sup>2</sup> |
| Горошек зеленый консервированный      | 154 | 100                |
| Морковь                               | 50  | 40                 |
| Лук репчатый                          | 24  | 20                 |
| Капуста цветная                       | 144 | 75                 |
| Маргарин                              | 20  | 20                 |

<sup>1</sup> Масса вареных креветок (мякоть).

<sup>2</sup> Масса вареных грибов.

|                 | БРУТТО          | НЕТТО |
|-----------------|-----------------|-------|
| Яйца            | 1/2 шт.         | 20    |
| Молоко          | 53 <sup>3</sup> | 50    |
| Бульон или вода | 750             | 750   |

**Выход** — 1100

Масса вареных креветок на порцию супа 500 г. — 50

<sup>3</sup> Масса кипяченого молока.

Обработанные грибы варят, шинкуют. Грибной отвар процеживают. В кипящий отвар кладут отварные грибы, пассерованные нарезанные соломкой морковь и лук, цветную капусту, разобранную на соцветия, и варят при слабом кипении. В конце варки кладут зеленый горошек, мякоть креветок, специи.

Перед отпуском суп заправляют льезоном (смесью молока и яиц). Для его приготовления яичные желтки размешивают, постепенно добавляя кипяченое и охлажденное до 60—70°С молоко. Смесь прогревают при слабом нагреве на водяной бане до загустения, не доводя до кипения, и процеживают.

### 349. Морской гребешок отварной с соусом

|  |     |     |
|--|-----|-----|
| Филе морского гребешка                 | 156 | 147 |
| Морковь                                | 4   | 3   |
| Петрушка (корень)                      | 4   | 3   |
| Масса отварного филе морского гребешка | —   | 75  |
| Гарнир №№ 470, 472                     | —   | 150 |
| Соус №№ 547, 553                       | —   | 50  |

**Выход** — 275

Филе морского гребешка мороженое размораживают на воздухе при температуре 18—20°С в течение 1—1,5 ч.

Варят филе морского гребешка в течение 10—15 мин, погружая в кипящую подсоленную воду с добавлением кореньев, перца черного горошком (на 1 кг филе берут 2 л воды и 60 г соли). Более продолжительная варка ухудшает качество продукта, делая его жестким, упругим, сухим.

Перед отпуском его нарезают ломтиками, заливают бульоном и доводят до кипения.

При отпуске филе морского гребешка гарнируют, соус подают отдельно.

Гарниры — картофель отварной, пюре картофельное.

Соусы — томатный, сметанный.

### 350. Креветки с соусом

|  |     |     |
|--|-----|-----|
| Креветки сыромороженные неразделанные (целые)  | 313 | 313 |
| Масса креветок отварных, разделанных на мякоть | —   | 75  |
| или креветки (консервы)                        | 94  | 75  |
| Гарнир №№ 470, 477                             | —   | 100 |
| Соус №№ 547, 549                               | —   | 50  |

**Выход** — 225

Креветки сыромороженные и вареномороженные неразделанные (целые) мелкие размораживают на воздухе при температуре 18—20°С в течение 2 ч для того, чтобы разделить блок на части. Размораживать полностью креветки не рекомендуется, так как головы их темнеют, ухудшается внешний вид.

Подготовленные креветки блоками массой 2—3 кг опускают в кипящую подсоленную воду с добавлением перца черного горошком, лаврового листа (на 1 кг креветок берут 3 л воды, 150 г соли), перемешивают и варят сыромороженные — в течение 5 мин., вареномороженные — 3 мин с момента второго закипания воды. Готовые креветки всплывают на поверхность. Перед отпуском отварные креветки разделяют на мякоть, отделяя шейку и снимая панцирь (крупные креветки нарезают на куски), заливают бульоном и доводят до кипения.

При использовании креветок (консервов) банки вскрывают, содержимое их выкладывают в посуду и доводят до кипения.

При отпуске креветки гарнируют, соус подают отдельно.

Гарниры — картофель отварной, овощи отварные с жиром.

Соусы — томатный, молочный.

### 351. Филе морского гребешка, жаренное во фритюре

|                                  | БРУТТО  | НЕТТО                |
|----------------------------------|---------|----------------------|
| Филе морского гребешка мороженое | 248     | 233/119 <sup>1</sup> |
| Мука                             | 6       | 6                    |
| Яйца                             | 1/7 шт. | 6                    |
| Сухари                           | 15      | 15                   |
| Масса полуфабриката              | —       | 145                  |
| Масло растительное               | 10      | 10                   |
| Масса жареного филе гребешка     | —       | 125                  |
| Гарнир № 474                     | —       | 100                  |
| Масло сливочное или маргарин     | 5       | 5                    |

Выход — 230

<sup>1</sup> В числителе указана масса филе морского гребешка нетто, в знаменателе — масса вареного филе.

Вареное филе морского гребешка нарезают по 1—2 куску на порцию, посыпают солью, перцем, панируют в муке, смачивают в яйце, панируют в сухарях и жарят во фритюре до образования золотистой корочки.

При отпуске жареный морской гребешок поливают растопленным жиром, гарнируют жареным картофелем (из сырого).

### 352. Креветки, запеченные под сметанным или молочным соусом

|  | БРУТТО | НЕТТО                |
|--|--------|----------------------|
| Креветки сыромороженные неразделанные (целые)  | 208    | 208                  |
| Масса креветок отварных, разделанных на мякоть | —      | 50                   |
| или креветки (консервы)                        | 63     | 50                   |
| Картофель                                      | 206    | 206/150 <sup>1</sup> |
| Соус №№ 551, 553                               | —      | 100                  |
| Сыр  | 4,3    | 4                    |
| Маргарин столовый                              | 5      | 5                    |
| Масса полуфабриката                            | —      | 305                  |

Выход — 275

<sup>1</sup> Масса картофеля отварного очищенного.

На порционном сковороде, смазанную жиром, укладывают 1/2 часть картофеля отварного, нарезанного ломтиками, на него — креветки отварные (реп. № 350), разделанные на мякоть, или креветки (консервы), вокруг — оставшиеся ломтики картофеля. Все это заливают молочным или сметанным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают растопленным маргарином и запекают в жарочном шкафу в течение 5 мин.

### 353. Биточки, котлеты из кальмаров и рыбы

|   | БРУТТО  | НЕТТО           |
|---|---------|-----------------|
| Кальмар мороженый разделанный (тушка)       | 64      | 24 <sup>1</sup> |
| или кальмар мороженый обезглавленный (филе) | 49      | 24              |
| Сом (кроме океанического)                   | 34      | 24              |
| или треска                                  | 33      | 24              |
| Хлеб пшеничный                              | 13      | 13              |
| Молоко или вода                             | 18      | 18              |
| Яйца  | 1/4 шт. | 10              |
| Сухари                                      | 7       | 7               |
| Масса полуфабриката                         | —       | 90              |
| Кулинарный жир или масло растительное       | 7       | 7               |
| Масса готовых изделий                       | —       | 75              |
| Гарнир №№ 463, 470, 474, 482                | —       | 100             |
| Масло сливочное или маргарин                | 5       | 5               |
| или соус № 528                              | —       | 50              |

Выход: с жиром — 180  
с соусом — 225

<sup>1</sup> Масса вареного кальмара.

Вареные кальмары пропускают через мясорубку вместе с подготовленным филе рыбы (без кожи и костей), луком и хлебом, размоченным в молоке или воде, затем добавляют яйцо, соль, перец и все перемешивают. Из полученной массы формируют котлеты или биточки, панируют в сухарях, жарят с обеих сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Отпускают котлеты или биточки с растопленным жиром или с соусом красным основным. На гарнир подают отварной или жареный картофель (из сырого), рассыпчатую кашу, тушеную капусту.

### 354. Котлеты, биточки из рыбы и пасты «Океан»

|                               | БРУТТО   | НЕТТО |
|-------------------------------|----------|-------|
| Треска <sup>1</sup>           | 62       | 45    |
| или мерланг <sup>1</sup>      | 63       | 45    |
| или сом (кроме океанического) | 100      | 45    |
| Паста «Океан»                 | 21       | 20    |
| Хлеб пшеничный                | 18       | 18    |
| Молоко или вода               | 25       | 25    |
| Яйца                          | 1/20 шт. | 2     |
| Сухари                        | 10       | 10    |
| Масса полуфабриката           | —        | 118   |
| Кулинарный жир                | 8        | 8     |
| Масса готовых изделий         | —        | 100   |
| Гарнир №№ 463, 470, 474       | —        | 150   |

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на треску и мерланг потрошенные обезглавленные.

|   | БРУТТО | НЕТТО      |
|---|--------|------------|
| Маргарин столовый<br>или соус №№ 547, 553 | —      | 5<br>75    |
| <b>Выход: с жиром<br/>с соусом</b>        | —      | 255<br>325 |

Пасту белковую «Океан» мороженую, в блоках, размораживают на воздухе при температуре 18—20°С в течение 2—6 ч (в зависимости от температуры в центре блока), защищая поверхностный слой. Паста считается размороженной при достижении в центре блока минус 1°С. Размораживать пасту «Океан» следует по мере спроса. Срок хранения размороженной пасты при температуре 4—8°С не более 6 ч. Повторное замораживание пасты «Океан» не допускается.

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски и пропускают через мясорубку, соединяют с замоченным в молоке или воде черствым пшеничным хлебом, размороженной пастой «Океан», добавляют яйца, соль, перец черный молотый, вторично пропускают через мясорубку и перемешивают. Котлеты или биточки панируют в сухарях, обжаривают с обеих сторон в течение 8—10 мин, затем доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске котлеты или биточки поливают жиром или соусом.

Гарниры — каша гречневая рассыпчатая, картофель отварной, картофель жареный.

Соусы — томатный, сметанный.

### 355. Зразы картофельные с фаршем из пасты «Океан»

|  |          |                  |
|--|----------|------------------|
| Картофель  | 241      | 176 <sup>1</sup> |
| Яйца   | 1/10 шт. | 4                |
| Масса протертого картофеля с яйцом                   | —        | 180              |
| Фарш из пасты «Океан» № 356                          | —        | 40               |
| Сухари   | 12       | 12               |
| Масса полуфабриката                                  | —        | 225              |
| Кулинарный жир                                       | 10       | 10               |
| Масса жареных зраз                                   | —        | 200              |
| Масло сливочное или маргарин столовый<br>или сметана | 10<br>20 | 10<br>20         |
| <b>Выход: с жиром<br/>со сметаной</b>                | —        | 210<br>220       |

<sup>1</sup> Масса очищенного отварного картофеля.

Отварной картофель обсушивают и в горячем состоянии протирают. Затем добавляют яйца и перемешивают. Из полученной массы формируют лепешки по 2 шт. на порцию. На середину лепешки кладут фарш из пасты «Океан», соединяют края. Полученному изделию придают форму овального пирожка, панируют в сухарях, обжаривают с обеих сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу. При отпуске поливают растопленным жиром или сметаной.

### 356. Фарш из пасты «Океан»

|                                      |     |     |
|--------------------------------------|-----|-----|
| Паста «Океан»                        | 743 | 698 |
| Масса припущенной пасты              | —   | 600 |
| Лук репчатый                         | 595 | 500 |
| Кулинарный жир или маргарин столовый | 75  | 75  |

|                                      | БРУТТО    | НЕТТО |
|--------------------------------------|-----------|-------|
| Масса лука пассерованного            | —         | 250   |
| Яйца                                 | 2 1/2 шт. | 100   |
| Соус:                                |           |       |
| Мука пшеничная                       | 10        | 10    |
| Кулинарный жир или маргарин столовый | 10        | 10    |
| <b>Выход</b>                         | —         | 1000  |

Лук репчатый мелко нарезают и пассеруют. Пасту «Океан» размораживают, как описано в рец. № 354 и припускают. Размороженную пасту кладут слоем 2—3 см, добавляют горячую воду (5—10% от массы пасты) и периодически помешивая, припускают при непрерывном кипении в течение 10 мин. Припущенную пасту «Океан» охлаждают.

Срок хранения припущенной пасты «Океан» при температуре 4—8°С составляет 6 ч.

Припущенную пасту «Океан» пропускают через мясорубку и соединяют с пассерованным репчатым луком, сваренными вкрутую рублеными яйцами, подготовленным соусом, добавляют соль, перец черный молотый и перемешивают.

Фарш готовят по мере спроса в небольших количествах.

Оставлять фарш на следующий день запрещается. Готовый фарш следует немедленно охладить, не допуская его замораживания, и хранить в холодильном шкафу.

## БЛЮДА ИЗ МЯСА И МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ

Из мяса и мясных продуктов приготавливают разнообразный ассортимент отварных, припущенных, жареных, тушеных и запеченных вторых блюд.

В рецептурах указаны соусы и гарниры, лучше всего сочетающиеся по вкусу с данным блюдом. Допускается, однако, использование соусов и гарниров, не указанных в данной рецептуре, но входящих в соответствующие разделы Сборника.

Норма гарнира для большинства блюд — 150 г. Однако масса гарнира может быть уменьшена до 100 г или увеличена до 200 г. Кроме того, сверх установленной нормы основного гарнира можно дополнительно подавать свежие, соленные или маринованные огурцы и помидоры, а также квашеную капусту, маринованные плоды и ягоды.

Температура вторых мясных блюд в момент подачи должна составлять 60—65° С.

Норма расхода соли, специй, а также зелени на оформление блюда в рецептурах не указана. На каждое блюдо следует предусматривать соли 4 г, зелени (лук, петрушка, укроп) — 4 г нетто, а кроме того, по мере надобности — перца 0,05 г и лаврового листа — 0,02 г.

В графе нетто некоторых рецептов в числителе указана масса нетто сырого продукта, в знаменателе — масса готового продукта.

### ОТВАРНОЕ МЯСО, СУБПРОДУКТЫ

В отварном виде приготавливают говядину (мякоть грудинки, лопаточная и подлопаточная части, покромка от туш I категории, можно использовать боковой и наружный куски тазобедренной части), баранину, козлятину, свинину и телятину (грудинка и мякоть лопаточной части каждого вида мяса). Кроме того, для варки используют различные субпродукты (языки, вымя, мозги и т. д.) и копченые мясные продукты (копченые грудинка, корейка и окорок), а также колбасные изделия (сардельки, сосиски, колбаса).

Все виды мяса, предназначенные для варки, нарезают кусками массой не более 2 кг. У сырой бараньей, свиной или телячьей грудинки с внутренней стороны вдоль ребер подрезают пленки для облегчения удаления костей после варки. Мякоть лопаточной части и покромку свертывают рулетом и перевязывают.

Подготовленное мясо закладывают в горячую воду (на 1 кг мяса 1—1,5 л воды) и варят при слабом кипении. Куски мяса должны быть полностью покрыты водой. Для улучшения вкуса и аромата вареного мяса в бульон при варке добавляют коренья и репчатый лук. Соль и специи кладут в бульон за 15—20 мин до готовности мяса, лавровый лист — за 5 мин. Готовность мяса определяют поварской иглой. В сварившееся мясо она входит легко, при этом выделяется бесцветный сок.

После варки из бараньей и телячьей грудинки немедленно удаляют реберные кости. Готовое мясо нарезают поперек волокон по 1—2 куску на порцию, заливают небольшим количеством бульона, доводят до кипения и хранят до отпуска в этом же бульоне при температуре 50—60° С в закрытой посуде.

Отварные мясные продукты отпускают с различными соусами, для приготовления которых используют бульон, полученный при их варке. Вместо соуса мясо можно поливать бульоном (20—25 г на порцию) или жиром.

На гарнир к отварным мясопродуктам рекомендуется подавать отварные или припущенные овощи, картофельное пюре, тушеную капусту, а также припущенный рис и другие рассыпчатые каши.

### 357. Мясо отварное

|  |     |     |     |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Говядина (покромка, лопаточная часть, грудинка)      | 219 | 161 | 164 | 121 | 110 | 81  |
| или баранина, козлятина (лопаточная часть, грудинка) | 218 | 156 | 164 | 117 | 109 | 78  |
| или свинина (лопаточная часть, грудинка)             | 196 | 167 | 147 | 125 | 97  | 83  |
| или телятина (лопаточная часть, грудинка)            | 236 | 156 | 177 | 117 | 118 | 78  |
| Морковь  | 5   | 4   | 4   | 3   | 3   | 2   |
| Лук репчатый   | 5   | 4   | 4   | 3   | 2,5 | 2   |
| Петрушка (корень)                                    | 4   | 3   | 3   | 2   | —   | —   |
| Масса отварного мяса                                 | —   | 100 | —   | 75  | —   | 50  |
| Гарнир №№ 463, 470, 472, 477, 479, 482               | —   | 150 | —   | 150 | —   | 150 |
| Соус №№ 528, 531, 538, 539, 556                      | —   | 75  | —   | 75  | —   | 50  |
| <b>Выход</b>   | —   | 325 | —   | 300 | —   | 250 |

Отварное мясо гарнируют и поливают соусом или бульоном. Говядину и свинину отпускают с соусом красным основным, луковым и сметанным с хреном. Телятину и баранину лучше подавать с соусом паровым и белым с яйцом.

Гарниры — каши рассыпчатые, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с жиром, овощи в молочном соусе (1-й и 2-й варианты), капуста тушеная. Рис рекомендуется подавать к телятине и баранине, а тушеную капусту к свинине.

Соусы — красный основной, луковый, паровой, белый с яйцом, сметанный с хреном.

### 358. Язык отварной с соусом

|  |     |     |     |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Язык говяжий                           | 169 | 169 | 126 | 126 | 84  | 84  |
| или бараний                            | 191 | 191 | 143 | 143 | 96  | 96  |
| или свиной, или телячий                | 170 | 170 | 127 | 127 | 85  | 85  |
| Морковь                                | 5   | 4   | 4   | 3   | 3   | 2   |
| Лук репчатый                           | 5   | 4   | 4   | 3   | 2,5 | 2   |
| Петрушка (корень)                      | 4   | 3   | 3   | 2   | —   | —   |
| Маса отварного языка                   | —   | 100 | —   | 75  | —   | 50  |
| Гарнир №№ 463, 470, 472, 477, 478, 479 | —   | 150 | —   | 150 | —   | 150 |
| Соус №№ 528, 529, 537, 556             | —   | 100 | —   | 75  | —   | 50  |
| <b>Выход</b>                           | —   | 350 | —   | 300 | —   | 250 |

Подготовленные языки варят так же, как и мясо. После варки их погружают в холодную воду и, не давая им сильно остыть, снимают кожу.

Отварные очищенные языки нарезают по 2—4 куску на порцию, проваривают в бульоне, гарнируют и поливают соусом.



Гарниры — бобовые отварные, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с жиром, овощи, припущенные с жиром, овощи в молочном соусе (1-й и 2-й варианты).

Соусы — красный основной, красный с вином, белый основной, сметанный с хреном.

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

### 359. Вымя отварное в соусе

|  |     |     |     |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Вымя говяжье                           | 182 | 182 | 136 | 136 | 91  | 91  |
| Морковь                                | 5   | 4   | 4   | 3   | 3   | 2   |
| Лук репчатый                           | 5   | 4   | 4   | 3   | 2,5 | 2   |
| Петрушка (корень)                      | 4   | 3   | 3   | 2   | —   | —   |
| Масса отварного вымени                 | —   | 100 | —   | 75  | —   | 50  |
| Гарнир №№ 463, 464, 469, 470, 472, 477 | —   | 150 | —   | 150 | —   | 150 |
| Соус №№ 528, 530, 553, 556             | —   | 100 | —   | 75  | —   | 50  |

Выход — 350 — 300 — 250

Куски вымени массой 1,5—2 кг вымачивают в холодной воде 3—5 ч и варят с кореньями и специями, как говядину (с. 218). Отварное вымя нарезают широкими кусками по 1—2 на порцию, заливают соусом и кипятят 10—15 мин.

Гарниры — каши рассыпчатые, каши вязкие, макаронные изделия отварные, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с жиром.

Соусы — красный основной, луковый, красный с луком и огурцами, луковый с горчицей, сметанный, сметанный с хреном.

### 360. Котлеты натуральные паровые

|  |     |                     |     |                     |   |   |
|--|-----|---------------------|-----|---------------------|---|---|
| Свинина (корейка)                          | 244 | 208+20 <sup>1</sup> | 123 | 105+20 <sup>1</sup> | — | — |
| или телятина (корейка)                     | 295 | 195+20 <sup>1</sup> | 159 | 105+20 <sup>1</sup> | — | — |
| Масса готовой котлеты:                     |     |                     |     |                     |   |   |
| из свинины                                 | —   | 125+20 <sup>1</sup> | —   | 63+20 <sup>1</sup>  | — | — |
| из телятины                                | —   | 125+20 <sup>1</sup> | —   | 67+20 <sup>1</sup>  | — | — |
| Шампиньоны свежие                          | 47  | 36                  | 38  | 29                  | — | — |
| или грибы белые свежие                     | 43  | 33                  | 36  | 27                  | — | — |
|  |     | 25                  | —   | 20                  | — | — |
| Масса вареных грибов                       |     |                     |     |                     |   |   |
| Гарнир №№ 465, 466, 470, 472, 477, 478     | —   | 150                 | —   | 150                 | — | — |
| Соус № 538                                 | —   | 100                 | —   | 75                  | — | — |
| или масло сливочное, или маргарин столовый | 15  | 15                  | 10  | 10                  | — | — |

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

#### Выход:

|           |   |     |   |     |   |   |
|-----------|---|-----|---|-----|---|---|
| с соусом  | — | 420 | — | 328 | — | — |
| свинина   | — | 420 | — | 332 | — | — |
| телятина  | — | —   | — | —   | — | — |
| или жиром | — | 335 | — | 263 | — | — |
| свинина   | — | 335 | — | 267 | — | — |
| телятина  | — | —   | — | —   | — | — |

<sup>1</sup> Масса реберной косточки.

Подготовленные натуральные котлеты припускают в небольшом количестве бульона. За 20—25 мин до готовности добавляют шляпки шампиньонов или белых грибов (грибы можно нарезать ломтиками). На бульоне, оставшемся после припускания, готовят соус паровой. При отпуске на котлету кладут готовые грибы, поливают соусом или жиром и гарнируют. Блюдо можно готовить без грибов.

Гарниры — рис отварной, рис припущенный, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с жиром, овощи, припущенные с жиром.

Соус — паровой.

### ЖАРЕНОЕ МЯСО, СУБПРОДУКТЫ

Для приготовления жареных блюд используют говядину (вырезку, толстый и тонкий края, верхний и внутренний куски тазобедренной части), баранину, козлятину, свинину и телятину (все части туши, кроме шейной части), а также субпродукты, некоторые колбасные изделия.

Для жаренья мясо подготавливают в виде крупных (массой 1—2 кг), порционных (массой 40—270 г) и мелких (массой 10—40 г) кусков.

Крупные куски мяса должны быть примерно одинаковой толщины. Мякоть лопаточной части свертывают рулетом и перевязывают. Тазобедренные части мелкого скота разрезают (по слоям) на 2—3 куска. Грудинку жарят с реберными костями, подготавливая ее так же, как и для варки (с. 218).

Порционным кускам в зависимости от вида изделий придают определенную форму и выравнивают толщину путем легкого отбивания; порционные куски, нарезанные из тазобедренной части говядины, сильно отбивают или рыхлят на специальной машине и перерезают сухожилия ножом.

Порционные куски мяса и субпродуктов жарят в натуральном или панированном виде.

Существуют следующие способы панирования порционных полуфабрикатов из мяса и субпродуктов: панирование в муке; смачивание в льезоне<sup>1</sup> и затем панирование в сухарях; панирование в муке с последующим смачиванием в льезоне и панированием в сухарях.

Подготовленные крупные куски мяса посыпают солью и перцем, укладывают на разогретый противень или сковороду с жиром так, чтобы куски не соприкасались друг с другом, обжаривают на плите или ставят в жарочный шкаф, нагретый до 200—250°С. При этих условиях на поверхности быстро образуется поджаристая корочка, после чего мясо дожаривают при температуре не выше 150°С, периодически поливая жиром и соком.

При таком режиме жаренья готовое мясо получается сочным и вкусным. Готовность мяса определяют поварской иглой. В жареное мясо игла входит легко, а в месте прокола выделяется бесцветный сок.

Непанированные порционные куски мяса жарят на плите или в специальной аппаратуре, посыпают их солью и перцем, кладут на сковороду или противень с жиром, нагретым до 150—180°С, и жарят до образования поджаристой корочки с обеих сторон.

<sup>1</sup> Приготовление льезона указано на с. 187.

Выделяющийся при жаренье жир и мясной сок используют для приготовления и отпуска мясных блюд. Для этого на противень или сковороду сразу после окончания жаренья наливают небольшое количество горячей воды или бульона и дают закипеть. Полученную жидкость сливают в посуду и уваривают с добавлением поджаренных кореньев и лука, снимая излишний жир. Мясной сок в количестве 25 г на порцию используют для поливки мяса, жаренного в натуральном виде.

Вместо мясного сока натуральное мясо, жаренное крупным или порционным куском, можно поливать жиром или подавать к нему соус.

Панированные порционные куски мяса и субпродуктов жарят на плите (4—5 мин), а затем ставят в жарочный шкаф на 4—5 мин. Перед панированием их посыпают солью и перцем.

Некоторые продукты (мозги, грудинка и др.) предварительно варят, посыпают солью и перцем, панируют в муке, смачивают в льезоне, затем панируют в сухарях и жарят в большом количестве жира (во фритюре), нагретом до 180—190°С. После образования корочки продукты вынимают и дают стечь жиру.

Жареные изделия (за исключением рубленых), при панировании которых употребляют сухари, при отпуске поливают только жиром или подают к ним отдельно соус или мясной сок.

Гарнируют жареные мясные изделия жареным и вареным картофелем, овощами, рассыпчатыми кашами, макаронами.

Общие правила жаренья изделий из рубленого мяса описаны в специальном разделе (с. 251).

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

### 361. Мясо, жаренное крупным куском

|  |     |     |     |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Говядина (вырезка, толстый, тонкий края)                                   | 209 | 154 | 156 | 115 | 105 | 77  |
| или баранина, козлятина (тазобедренная часть, корейка, лопаточная часть)   | 222 | 159 | 166 | 119 | 110 | 79  |
| или свинина (тазобедренная часть, корейка, шейная часть, лопаточная часть) | 173 | 147 | 129 | 110 | 87  | 74  |
| или телятина (тазобедренная часть, лопаточная часть, корейка)              | 241 | 159 | 180 | 119 | 120 | 79  |
| Жир животный топленый пищевой  | 4   | 4   | 3   | 3   | 2   | 2   |
| Масса жареного мяса  | —   | 100 | —   | 75  | —   | 50  |
| Гарнир №№ 463, 466, 468, 469, 470, 471, 472, 474, 479, 482, 504, 510       | —   | 150 | —   | 150 | —   | 150 |

**Выход** — 250 — 225 — 200

Говядину жареную (с. 221) нарезают по 2—3 куска на порцию, а телятину, свинину и баранину — по 1—2 куска. При отпуске мясо гарнируют и поливают мясным соком.

Гарниры — каши рассыпчатые, рис припущенный, бобовые отварные, горох или фасоль отварные с томатом и луком, макаронные изделия отварные, картофель отварной, картофель в молоке, пюре картофельное, картофель жареный (из сырого), овощи в молочном соусе (1-й вариант), капуста тушеная, сложные гарниры.

К говядине подают картофель отварной или жареный, или сложные гарниры и дополнительно строганный хрен (15—20 г). К баранине подают кашу рассыпчатую гречневую, рис припущенный, бобовые отварные, горох и фасоль отварные с томатом и луком, картофель отварной или жареный, сложные гарниры.

К свинине подают кашу рассыпчатую гречневую, бобовые отварные, картофель отварной или жареный, тушеную капусту, сложные гарниры. К телятине можно подавать макаронные изделия отварные, картофель в молоке, овощи в молочном соусе (1-й вариант), сложные гарниры.

### 362. Мясо, жаренное крупным куском, шпигованное

|   |           |           |           |           |          |         |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|---------|
| Говядина (толстый, тонкий края)   | 178       | 131       | 136       | 100       | 94       | 69      |
| Шпик или баранина, козлятина (корейка, тазобедренная часть, лопаточная часть) | 18<br>222 | 17<br>159 | 11<br>166 | 11<br>119 | 6<br>110 | 6<br>79 |
| Чеснок  | 2,3       | 1,8       | 1,5       | 1,2       | 1,0      | 0,8     |
| Жир животный топленый пищевой   | 4         | 4         | 3         | 3         | 2        | 2       |
| Масса жареного шпигованного мяса  | —         | 100       | —         | 75        | —        | 50      |
| Гарнир №№ 463, 466, 468, 469, 470, 471, 472, 474, 479, 482, 504, 510          | —         | 150       | —         | 150       | —        | 150     |

**Выход** — 250 — 225 — 200

Говядину шпигуют шпиком, а баранину — чесноком. Шпигованное мясо жарят. Отпускают так же, как мясо, жаренное крупным куском (рец. № 361).

### 363. Грудинка, фаршированная кашей

|                                   |         |     |         |     |         |     |
|-----------------------------------|---------|-----|---------|-----|---------|-----|
| Баранина козлятина (грудинка)     | 222     | 159 | 166     | 119 | 110     | 79  |
| Крупа гречневая <sup>1</sup>      | 52      | 52  | 52      | 52  | 50      | 50  |
| или крупа рисовая                 | 39      | 39  | 39      | 39  | 38      | 38  |
| Масса каши                        | —       | 109 | —       | 109 | —       | 105 |
| Лук репчатый                      | 36      | 30  | 36      | 30  | 24      | 20  |
| Маргарин столовый                 | 16      | 16  | 12      | 12  | 8       | 8   |
| Масса пассерованного лука с жиром | —       | 26  | —       | 22  | —       | 15  |
| Яйца                              | 1/2 шт. | 20  | 1/3 шт. | 13  | 1/4 шт. | 10  |
| Петрушка (зелень) или укроп       | 7       | 5   | 8       | 6   | 6       | 4   |
| Масса фарша                       | —       | 160 | —       | 150 | —       | 134 |
| Масса полуфабриката               | —       | 319 | —       | 269 | —       | 213 |
| Жир животный топленый пищевой     | 4       | 4   | 3       | 3   | 2       | 2   |
| Масса жареной грудинки            | —       | 255 | —       | 215 | —       | 170 |

**Выход** — 255 — 215 — 170

<sup>1</sup> Ядрица не поджаренная и быстроразваривающаяся.

У грудинки с внутренней стороны вдоль реберных костей прорезают пленки, ребра удаляют до или после тепловой обработки. Затем по всей длине грудинки, начиная с тонкого ее конца, между наружным слоем мяса и слоем жира, непосредственно прилегающим к ребру, прорезают пленки так, чтобы получилось пространство в виде мешка. Образовавшийся мешок наполняют рассыпчатой кашей (рисовой или гречневой), смешанной с пассерованным луком и жиром, сваренными вкрутую измельченными яйцами и зеленью петрушки или укропа. Края зашивают.

Подготовленную грудинку посыпают солью, перцем и жарят в жарочном шкафу до готовности (более часа).

Готовую грудинку нарезают по одному куску на порцию и поливают мясным соком.

|   | БРУТТО | НЕТТО              |
|---|--------|--------------------|
| <b>364. Говядина, фаршированная грибами</b> |        |                    |
| Вырезка (замороженная блоками)              | 129    | 110                |
| Грибы белые сушеные                         | 10     | 10/20 <sup>1</sup> |
| Лук репчатый                                | 24     | 20                 |
| Мargarин                                    | 8      | 8                  |
| Масса пассерованного лука с жиром           | —      | 15                 |
| Масса полуфабриката                         | —      | 140                |
| Кулинарный жир                              | 5      | 5                  |
| Масса готовой говядины фаршированной        | —      | 90                 |
| Сметана                                     | 20     | 20                 |
| Гарнир № 474                                | —      | 100                |
| Перец сладкий                               | 13     | 10                 |
| Петрушка (зелень)                           | 2,9    | 2                  |
| <b>Выход</b>                                | —      | 210                |

<sup>1</sup> Масса отварных грибов.

Подготовленную вырезку нарезают на порционные куски и слегка отбивают, посыпают солью и перцем.

На середину подготовленного куска вырезки кладут подготовленный фарш, заворачивают конвертом и обжаривают с жиром с двух сторон. Перекладывают в посуду, добавляют сметану, грибной отвар и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Для фарша грибы отваривают, нарезают соломкой, обжаривают, соединяют с пассерованным мелко нарезанным луком репчатым, добавляют соль, перец и перемешивают.

При отпуске оформляют зеленью петрушки, перцем сладким и гарнируют. Гарнир — картофель жареный (из вареного).

### 365. Свинина, жаренная в тесте

|                                  |         |                    |
|----------------------------------|---------|--------------------|
| Свинина (тазобедренная часть)    | 129     | 110                |
| Яйца                             | 1/2 шт. | 20                 |
| Мука пшеничная                   | 30      | 30                 |
| Молоко                           | 30      | 30                 |
| Горошек зеленый консервированный | 15      | 10                 |
| Жир животный топленый пищевой    | 20      | 20                 |
| Масса свинины, жаренной в тесте  | —       | 150                |
| Помидоры                         | 56      | 48/30 <sup>1</sup> |

|                               | БРУТТО | НЕТТО |
|-------------------------------|--------|-------|
| Масло сливочное или маргарин  | 5      | 5     |
| Гарнир № 475                  | —      | 70    |
| Перец маринованный (в банках) | 20     | 10    |
| Лимон                         | 11     | 10    |

**Выход** — 270

<sup>1</sup> В числителе указана масса помидоров нетто, в знаменателе — масса жареных помидоров.

Мясо нарезают на порционные куски, отбивают, делают насечки ножом, посыпают солью, перцем, погружают с помощью поварской иглы в жидкое тесто (кляр) и жарят в жире (фритюре).

Для теста желтки яиц растирают, добавляют теплое молоко с температурой 20—30° С, соль, всыпают просеянную муку, размешивают, чтобы не было комков, добавляют консервированный зеленый горошек, слегка перемешивают и оставляют на 10—15 мин для набухания клейковины. Взбитые белки вводят в тесто непосредственно перед жарением.

Отпускают мясо с гарниром, оформляют маринованным перцем, долькой лимона, веточкой зелени петрушки.

Гарнир — помидоры жареные и картофель, жаренный во фритюре.

### 366. Рулет из говядины

|                               |     |     |
|-------------------------------|-----|-----|
| Говядина (грудинка, покромка) | 75  | 55  |
| Фарш:                         |     |     |
| шпик                          | 5,2 | 5   |
| сыр                           | 5,4 | 5   |
| или плавленный сыр            | 5,2 | 5   |
| Чеснок                        | 1,3 | 1   |
| Масса фарша                   | —   | 10  |
| Масса полуфабриката           | —   | 65  |
| Масса готового рулета         | —   | 50  |
| Гарнир № 463, 472, 474        | —   | 100 |

**Выход** — 150

Куски мяса отбивают, посыпают солью, перцем. Подготовленный шпик нарезают тонким пластом, сыр — тонкими ломтиками, чеснок мелко рубят. На кусок говядины кладут слой шпика, затем слой сыра, посыпают чесноком и завертывают в виде рулета. Рулет кладут на противень, подливают немного воды или бульона, ставят в жарочный шкаф и доводят до готовности.

При отпуске рулет нарезают по 1—2 куска на порцию, гарнируют и поливают мясным соком.

Гарниры — каша рассыпчатая, пюре картофельное, картофель жареный (из сырого).

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

### 367. Бифштекс

|                               |     |     |     |      |     |     |
|-------------------------------|-----|-----|-----|------|-----|-----|
| Говядина (вырезка)            | 216 | 159 | 170 | 125* | 109 | 80* |
| Жир животный топленый пищевой | 10  | 10  | 7   | 7    | 5   | 5   |

15 Зак. 8058

225

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Масса жареного бифштекса               | —      | 100   | —      | 79    | —      | 50    |
| Хрен (корень)                          | 23     | 15    | 16     | 10    | —      | —     |
| Масло зеленое № 562                    | 15     | 15    | —      | —     | —      | —     |
| Гарнир №№ 473, 474, 475, 504, 510, 511 | —      | 150   | —      | 150   | —      | 150   |
| <b>Выход</b>                           | —      | 280   | —      | 239   | —      | 200   |

Порционные куски толщиной 20—30 мм, нарезанные из утолщенной части зачищенной вырезки, слегка отбивают, посыпают солью и перцем и жарят на сковороде с жиром, нагретым до 150—180° С, до образования с обеих сторон поджаристой корочки.

Продолжительность тепловой обработки составляет около 15 мин.

Отпускают бифштекс с гарниром и стrogаным хреном (I и II колонки), поливают мясным соком и кладут на него кусочек зеленого масла (I колонка). При отсутствии свежего хрена к бифштексу отдельно можно подать соус хрен промышленного производства (30 г).

Гарниры — картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого); картофель, жаренный во фритюре, сложные гарниры.

### 368. Бифштекс с яйцом

|  |       |     |       |      |       |     |
|--|-------|-----|-------|------|-------|-----|
| Говядина (вырезка)                     | 216   | 159 | 170   | 125* | 109   | 80* |
| Жир животный топленый пищевой          | 10    | 10  | 7     | 7    | 5     | 5   |
| Масса жареного бифштекса               | —     | 100 | —     | 79   | —     | 50  |
| Яйцо                                   | 1 шт. | 40  | 1 шт. | 40   | 1 шт. | 40  |
| Маргарин столовый                      | 5     | 5   | 5     | 5    | 5     | 5   |
| Масса готовой яичницы                  | —     | 40  | —     | 40   | —     | 40  |
| Хрен (корень)                          | 23    | 15  | 16    | 10   | —     | —   |
| Гарнир №№ 473, 474, 475, 504, 510, 511 | —     | 150 | —     | 150  | —     | 150 |
| <b>Выход</b>                           | —     | 305 | —     | 279  | —     | 240 |

Приготавливают так же, как и бифштекс (рец. № 367), но при отпуске на готовый бифштекс вместо зеленого масла кладут яичницу глазунью из одного яйца. Гарниры — те же.

### 369. Бифштекс с луком

|                                |     |     |     |      |   |   |
|--------------------------------|-----|-----|-----|------|---|---|
| Говядина (вырезка)             | 216 | 159 | 170 | 125* | — | — |
| Жир животный топленый пищевой  | 10  | 10  | 7   | 7    | — | — |
| Масса жареного бифштекса       | —   | 100 | —   | 79   | — | — |
| Лук, жаренный во фритюре № 489 | —   | 40  | —   | 35   | — | — |
| Гарнир № 473—475               | —   | 150 | —   | 150  | — | — |
| <b>Выход</b>                   | —   | 290 | —   | 264  | — | — |

Приготавливают так же, как бифштекс (рец. № 367). При отпуске вокруг готового бифштекса укладывают жареный картофель, мясо поливают соком и кладут на него лук, жаренный во фритюре.

Гарниры — картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого); картофель, жаренный во фритюре

|                                 | БРУТТО | НЕТТО |
|---------------------------------|--------|-------|
| <b>Лук, жаренный во фритюре</b> |        |       |
| Лук репчатый                    | 3500   | 2940  |
| Мука шпеничная                  | 60     | 60    |
| Кулинарный жир                  | 150    | 150   |

|              |   |      |
|--------------|---|------|
| <b>Выход</b> | — | 1000 |
|--------------|---|------|

Лук репчатый режут кольцами, посыпают мукой, встряхивают от лишней муки. В подготовленный фритюр (разогретый до 160—180° С) кладут лук и жарят 1—1,5 мин.

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>370. Филе</b>                           |        |       |        |       |        |       |
| Говядина (вырезка)                         | 216    | 159   | 170    | 125*  | 109    | 80*   |
| Жир животный топленый пищевой              | 5      | 5     | 3      | 3     | 3      | 3     |
| Масса жареного филе                        | —      | 100   | —      | 79    | —      | 50    |
| Гарнир №№ 470, 473—475, 477, 504, 510, 511 | —      | 150   | —      | 150   | —      | 150   |
| Масло сливочное или маргарин столовый      | 5      | 5     | 5      | 5     | 5      | 505   |
| <b>Выход</b>                               | —      | 255   | —      | 234   | —      | 205   |

Порционные куски толщиной 40—50 мм нарезают из средней части вырезки, посыпают солью, перцем и, не отбивая, жарят с обеих сторон на сковороде с жиром, нагретым до температуры 150—180° С. В зависимости от требуемой степени прожаривания продолжительность жарения составляет до 25 мин. При отпуске филе поливают жиром и мясным соком.

Гарниры — картофель отварной, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого), картофель, жаренный во фритюре, овощи отварные с жиром, помидоры жареные, тыква, кабачки, баклажаны жареные, сложные гарниры.

### 371. Филе с соусом

|   |     |     |     |      |   |   |
|---|-----|-----|-----|------|---|---|
| Говядина (вырезка)  | 216 | 159 | 170 | 125* | — | — |
| Жир животный топленый пищевой                                 | 5   | 5   | 3   | 3    | — | — |
| Масса жареного филе   | —   | 100 | —   | 79   | — | — |
| Окорок копчено-вареный (со шкурой и костями) или язык говяжий | 26  | 20  | 26  | 20   | — | — |
| Масса готового окорока или языка                              | 34  | 34  | 34  | 34   | — | — |
|   | —   | 20  | —   | 20   | — | — |

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Гренки № 704                             | —      | 20    | —      | 20    | —      | —     |
| Гарнир №№ 473—475,<br>476, 504, 510, 511 | —      | 150   | —      | 150   | —      | —     |
| Соус №№ 529                              | —      | 75    | —      | 50    | —      | —     |
| <b>Выход</b>                             | —      | 365   | —      | 319   | —      | —     |

Вырезку нарезают и жарят, как в рец. № 370. При отпуске на гренки кладут ломтик прогретого копчено-вареного окорока или вареного языка, сверху — жареное филе и поливают соусом. Гарнир подают отдельно.

Гарниры — картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого); картофель, жаренный во фритюре, крокеты картофельные, сложные гарниры.

Соус — красный с вином.

### 372. Филе с помидорами и соусом

|                               |     |     |     |      |   |   |
|-------------------------------|-----|-----|-----|------|---|---|
| Говядина (вырезка)            | 216 | 159 | 170 | 125* | — | — |
| Жир животный топленый пищевой | 5   | 5   | 3   | 3    | — | — |
| Масса жареного филе           | —   | 100 | —   | 79   | — | — |
| Гренки № 704                  | —   | 20  | —   | 20   | — | — |
| Паштет из печени № 103        | —   | 25  | —   | 25   | — | — |
| Помидоры жареные              | —   | 55  | —   | 55   | — | — |
| Гарнир №№ 473—475             | —   | 100 | —   | 100  | — | — |
| Соус № 529                    | —   | 75  | —   | 50   | — | — |

**Выход** — 375 — 329 — —

Мясо нарезают и жарят, как в рец. № 370. При отпуске на гренки, смазанный паштетом из печени, кладут жареное филе, поливают соусом, а сверху укладывают половинки поджаренных помидоров. Гарнир можно подать отдельно. Допускается приготовление без гренков и паштета.

Гарниры — картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого); картофель, жаренный во фритюре.

Соус — красный с вином.

БРУТТО                      НЕТТО

### Помидоры жареные

|                        |      |      |
|------------------------|------|------|
| Помидоры свежие        | 1867 | 1587 |
| Маргарин столовый      | 60   | 60   |
| или масло растительное | 50   | 50   |

**Выход** — 1000

Подготовленные помидоры разрезают на две половинки, солят и жарят на жире.

### 373. Лангет

|                               |     |     |     |      |     |     |
|-------------------------------|-----|-----|-----|------|-----|-----|
| Говядина (вырезка)            | 216 | 159 | 170 | 125* | 109 | 80* |
| Жир животный топленый пищевой | 10  | 10  | 7   | 7    | 5   | 5   |

|                                     | I      |       | II     |       | III    |       |
|-------------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                                     | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Масса жареного лангета              | —      | 100   | —      | 79    | —      | 50    |
| Гарнир №№ 473—475,<br>476, 510, 511 | —      | 150   | —      | 150   | —      | 150   |
| <b>Выход</b>                        | —      | 250   | —      | 229   | —      | 200   |

Лангет нарезают из тонкой части вырезки по 2 куска на порцию, толщиной 10—12 мм, слегка отбивают, посыпают солью и перцем и жарят с обеих сторон на сковороде с жиром, нагретым до 150—180° С, до образования поджаристой корочки (8 мин). При отпуске лангет гарнируют и поливают мясным соком.

Гарниры — картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого); картофель, жаренный во фритюре, крокеты картофельные, сложные гарниры.

### 374. Антрекот

|                                       |     |     |     |     |     |     |
|---------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Говядина (толстый и тонкий края)      | 216 | 159 | 170 | 125 | 109 | 80  |
| Жир животный топленый пищевой         | 10  | 10  | 7   | 7   | 5   | 5   |
| Масса жареного антрекота              | —   | 100 | —   | 79  | —   | 50  |
| Масло зеленое № 562                   | 15  | 15  | —   | —   | —   | —   |
| Хрен (корень)                         | 23  | 15  | 16  | 10  | —   | —   |
| Гарнир №№ 471, 473—475, 504, 510, 511 | —   | 150 | —   | 150 | —   | 150 |

**Выход** — 280 — 239 — 200

Антрекот нарезают из толстого или тонкого края по одному куску на порцию толщиной 15—20 мм, отбивают, посыпают солью и перцем и жарят основным способом. Отпускают антрекот с гарниром и стrogаным хреном, поливают мясным соком и кладут на него кусочек зеленого масла. При отсутствии свежего хрена к антрекоту отдельно можно подать соус хрен промышленного производства (30 г).

Гарниры — картофель в молоке, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого); картофель жаренный во фритюре, сложные гарниры.

### 375. Бефстроганов

|   |     |     |     |     |     |    |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| Говядина (вырезка, толстый и тонкий края, верхний и внутренний куски тазобедренной части) | 216 | 159 | 162 | 119 | 107 | 79 |
| или телятина (корейка, тазобедренная часть, лопаточная часть)                             | 241 | 159 | 180 | 119 | 120 | 79 |
| Лук репчатый  | 57  | 48  | 43  | 36  | 29  | 24 |
| Маргарин столовый   | 15  | 15  | 10  | 10  | 7   | 7  |
| Масса лука пассерованного   | —   | 24  | —   | 18  | —   | 12 |
| Мука пшеничная  | 6   | 6   | 5   | 5   | 4   | 4  |
| Сметана   | 40  | 40  | 30  | 30  | 20  | 20 |

|                                   | I      |       | II     |       | III    |       |
|-----------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                                   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Соус Южный                        | 5      | 5     | 4      | 4     | 3      | 3     |
| Масса жареного мяса               | —      | 100   | —      | 75    | —      | 50    |
| Масса соуса и пассерованного лука | —      | 100   | —      | 75    | —      | 50    |
| Гарнир №№ 470, 473—475, 476       | —      | 150   | —      | 150   | —      | 150   |
| <b>Выход</b>                      | —      | 350   | —      | 300   | —      | 250   |

Нарезанное широкими кусками мясо отбивают до толщины 5—8 мм и нарезают брусочками длиной 30—40 мм массой по 5—7 г. Полученные кусочки кладут ровным тонким слоем на сковороду с жиром, разогретым до температуры 150—180° С, посыпают солью и перцем и жарят, непрерывно помешивая, в течение 3—4 мин. Из пассерованной без жира муки, сметаны, соуса Южного согласно рецептуре приготавливают соус. В соус кладут пассерованный лук, заливают им обжаренное мясо и доводят до кипения. Соус Южный можно исключить, соответственно увеличив закладку сметаны. Отпускают бефстроганов вместе с соусом, гарнир подают отдельно (по III колонке допускается совместная подача).

Гарниры — картофель отварной, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого); картофель, жаренный во фритюре, крокеты картофельные.

### 376. Поджарка

|   |     |     |     |     |     |     |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Говядина (толстый, тонкий края, верхний и внутренний куски тазобедренной части) | 216 | 159 | 162 | 119 | 107 | 79  |
| или свинина (корейка, тазобедренная часть)                                      | 173 | 147 | 129 | 110 | 87  | 74  |
| или баранина, козлятина (корейка, тазобедренная часть)                          | 222 | 159 | 166 | 119 | 110 | 79  |
| или телятина (корейка, лопаточная часть, тазобедренная часть)                   | 241 | 159 | 180 | 119 | 120 | 79  |
| Масса жареного мяса   | —   | 100 | —   | 75  | —   | 50  |
| Лук репчатый  | 48  | 40  | 36  | 30  | 24  | 20  |
| Жир животный топленый пищевой   | 15  | 15  | 10  | 10  | 7   | 7   |
| Масса пассерованного лука   | —   | 20  | —   | 15  | —   | 10  |
| Томатное пюре   | 20  | 20  | 15  | 15  | 10  | 10  |
| Масса пассерованного лука и томата  | —   | 35  | —   | 25  | —   | 15  |
| Гарнир №№ 463, 468, 469, 470, 473—475, 477, 482, 484                            | —   | 150 | —   | 150 | —   | 150 |

**Выход** — 285 — 250 — 215

Мясо, нарезанное брусочками, массой 10—15 г, посыпают солью и перцем, жарят до готовности. Затем добавляют мелко нашинкованный пассерованный репчатый лук, томатное пюре и жарят еще 2—3 мин. По I и II колонкам поджарку готовят и отпускают в порционной сковороде. Гарнир подают отдельно (по III колонке допускается совместная подача).

Гарниры — каша рассыпчатая, бобовые отварные, макаронные изделия отварные, картофель отварной, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого); картофель, жаренный во фритюре, овощи отварные с жиром, капуста тушеная, свекла тушеная.

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>377. Шашлык из баранины, говядины или свинины</b> |        |       |        |       |        |       |
| Баранина, козлятина (корейка, тазобедренная часть)   | 222    | 159   | 166    | 119   | —      | —     |
| или говядина (вырезка, толстый, тонкий края)         | 216    | 159   | 162    | 119   | —      | —     |
| или свинина (корейка, тазобедренная часть)           | 173    | 147   | 129    | 110   | —      | —     |
| Лук репчатый   | 30     | 25    | 24     | 20    | —      | —     |
| Уксус 3%-ный   | 15     | 15    | 10     | 10    | —      | —     |
| Масса жареного шашлыка                               | —      | 100   | —      | 75    | —      | —     |
| Соус Южный   | 15     | 15    | 10     | 10    | —      | —     |
| Гарнир:  |        |       |        |       |        |       |
| Помидоры свежие                                      | 118    | 100   | 118    | 100   | —      | —     |
| или огурцы свежие                                    | 105    | 100   | 105    | 100   | —      | —     |
| Лук зеленый  | 25     | 20    | 25     | 20    | —      | —     |
| Лук репчатый   | 24     | 20    | 24     | 20    | —      | —     |
| Лимон  | 11     | 10    | 11     | 10    | —      | —     |
| <b>Выход</b>   | —      | 265   | —      | 235   | —      | —     |

Мясо нарезают кубиками по 30—40 г (по 3—4 кусочка на порцию), посыпают солью, перцем, сбрызгивают уксусом, добавляют сырой рубленый репчатый лук, перемешивают и ставят в холодное место на 4—6 ч. Подготовленное мясо надевают на шпажку и жарят над раскаленными углями или в гриле.

Если шашлык готовят из молодой баранины, то нарезанное мясо (без предварительного маринования) посыпают солью, перцем, надевают на шпажки и жарят, как маринованный шашлык. В этом случае лук и уксус для маринования не используются.

При отпуске шашлык гарнируют дольками свежих помидоров или огурцов, кольцами сырого репчатого лука, а также зеленым луком, нарезанным столбиками длиной 3,5—4,0 см и долькой лимона.

Вместо свежих овощей к шашлыку можно подать рассыпчатый рис (реп. №№ 465, 466 или 467 — 130 г) и сырой или маринованный репчатый лук (реп. № 488 — 20 г). Норму соуса Южного можно увеличить до 50 г. Шашлык можно отпускать без соуса или с одним репчатым луком (20 г). Выход блюда при этом соответственно изменяется.

### 378. Котлеты натуральные

|                        |     |                     |     |                      |     |                  |
|------------------------|-----|---------------------|-----|----------------------|-----|------------------|
| Баранина (корейка)     | 222 | 159+12 <sup>1</sup> | 158 | 113+12 <sup>1*</sup> | 112 | 80 <sup>2*</sup> |
| или свинина (корейка)  | 173 | 147+20 <sup>1</sup> | 123 | 105+20 <sup>1*</sup> | 94  | 80 <sup>2*</sup> |
| или телятина (корейка) | 241 | 159+20 <sup>1</sup> | 159 | 105+20 <sup>1*</sup> | 121 | 80 <sup>2*</sup> |

|  | I      |                     | II     |                    | III    |                 |
|--|--------|---------------------|--------|--------------------|--------|-----------------|
|  | БРУТТО | НЕТТО               | БРУТТО | НЕТТО              | БРУТТО | НЕТТО           |
| Жир животный топленый пищевой                            | 10     | 10                  | 7      | 7                  | 5      | 5               |
| <b>Масса жареных котлет</b>                              |        |                     |        |                    |        |                 |
| из баранины  | —      | 100+12 <sup>1</sup> | —      | 71+12 <sup>1</sup> | —      | 50 <sup>2</sup> |
| из свинины   | —      | 100+20 <sup>1</sup> | —      | 71+20 <sup>1</sup> | —      | 54 <sup>2</sup> |
| из телятины  | —      | 100+20 <sup>1</sup> | —      | 66+20 <sup>1</sup> | —      | 50 <sup>2</sup> |
| Масло сливочное или маргарин столовый                    | 5      | 5                   | —      | —                  | —      | —               |
| Гарнир №№ 470, 471, 473—475, 477, 479, 480—504, 506, 511 | —      | 155                 | —      | 150                | —      | 150             |

|               |   |     |   |     |   |     |
|---------------|---|-----|---|-----|---|-----|
| <b>Выход:</b> |   |     |   |     |   |     |
| баранины      | — | 267 | — | 233 | — | 200 |
| свинины       | — | 275 | — | 241 | — | 204 |
| телятины      | — | 275 | — | 236 | — | 200 |

<sup>1</sup> Масса реберной косточки.

<sup>2</sup> Масса котлет дана без косточки

Натуральные котлеты, нарезанные из корейки по одному куску на порцию вместе с реберной костью (I и II колонки), жарят на разогретой сковородке с жиром и доводят до готовности в жарочном шкафу (10—12 мин).

При отпуске на косточку котлеты надевают папильотку, гарнируют и поливают жиром или мясным соком.

Гарниры — картофель отварной, картофель в молоке, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого), картофель, жаренный во фритюре, овощи отварные с жиром, овощи в молочном соусе (1-й и 2-й варианты), сложные гарниры.

### 379. Эскалоп

|   |     |     |     |      |     |     |
|---|-----|-----|-----|------|-----|-----|
| Свинина (корейка)                         | 173 | 147 | 147 | 125* | 94  | 80* |
| или телятина (корейка)                    | 241 | 159 | 189 | 125* | 121 | 80* |
| или баранина (корейка)                    | 222 | 159 | 175 | 125* | 112 | 80* |
| Жир животный топленый пищевой             | 10  | 10  | 7   | 7    | 5   | 5   |
| <b>Масса жареного эскалопа из свинины</b> |     |     |     | 85   | —   | 54  |
| из телятины, баранины                     | —   | 100 | —   | 79   | —   | 50  |
| Гренки № 704                              | —   | 20  | —   | 20   | —   | —   |
| Гарнир №№ 470, 473—475, 477, 504, 506     | —   | 150 | —   | 150  | —   | 150 |

|               |   |     |   |     |   |     |
|---------------|---|-----|---|-----|---|-----|
| <b>Выход:</b> |   |     |   |     |   |     |
| из свинины    | — | 270 | — | 255 | — | 204 |
| из телятины   | — | —   | — | —   | — | —   |
| или баранины  | — | 270 | — | 249 | — | 200 |

Из корейки нарезают порционные куски мяса толщиной 10—15 мм (по 1—2 на порцию), слегка отбивают, посыпают солью, перцем и жарят с обеих сторон. При отпуске эскалоп кладут на гренки, гарнируют и поливают мясным соком.

Гарниры — картофель отварной, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого); картофель, жаренный во фритюре, овощи отварные с жиром, сложные гарниры.

### 380. Котлеты из свинины по-сарански

|                              |         |     |
|------------------------------|---------|-----|
| Свинина (корейка)            | 101     | 86  |
| Масло сливочное или маргарин | 25      | 25  |
| Чеснок                       | 3       | 2   |
| Яйца                         | 1/4 шт. | 10  |
| Сухари                       | 15      | 15  |
| <b>Масса полуфабриката</b>   | —       | 135 |
| Кулинарный жир               | 12      | 12  |
| <b>Масса жареных котлет</b>  | —       | 115 |
| Гарнир № 474                 | —       | 100 |

|              |   |     |
|--------------|---|-----|
| <b>Выход</b> | — | 215 |
|--------------|---|-----|

Свинину нарезают на порционные куски, отбивают толщиной 10—15 мм (по 1—2 куска на порцию), посыпают солью, перцем, мелко рубленным чесноком. На середину кладут кусочек масла или маргарина, завертывают его, придавая изделию продолговатую форму. Затем полуфабрикат смачивают в яйце, дважды панируют в сухарях, жарят во фритюре и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Отпускают котлеты с жареным картофелем (из сырого).

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

### 381. Котлеты отбивные

|  |        |                     |         |                      |          |                  |
|--|--------|---------------------|---------|----------------------|----------|------------------|
| Свинина (корейка)                          | 168    | 143+20 <sup>1</sup> | 106     | 90+20 <sup>1</sup>   | 82       | 70 <sup>2</sup>  |
| или телятина (корейка)                     | 217    | 143+20 <sup>1</sup> | 136     | 90+20 <sup>1</sup>   | 106      | 70 <sup>2</sup>  |
| или баранина (корейка)                     | 211    | 151+12 <sup>1</sup> | 137     | 98+12 <sup>1</sup>   | 98       | 70 <sup>2</sup>  |
| Яйца                                       | 1/5шт. | 8                   | 1/8 шт. | 5                    | 1/13 шт. | 3                |
| Сухари                                     | 22     | 22                  | 15      | 15                   | 9        | 9                |
| <b>Масса полуфабриката</b>                 |        |                     |         |                      |          |                  |
| из свинины, телятины                       | —      | 171+20 <sup>1</sup> | —       | 105+20 <sup>1*</sup> | —        | 86 <sup>2*</sup> |
| из баранины                                | —      | 179+12 <sup>1</sup> | —       | 113+12 <sup>1*</sup> | —        | 80 <sup>2*</sup> |
| Жир животный топленый пищевой              | 12     | 12                  | 10      | 10                   | 6        | 6                |
| <b>Масса жареных котлет</b>                |        |                     |         |                      |          |                  |
| из свинины, телятины                       | —      | 125+20 <sup>1</sup> | —       | 77+20 <sup>1</sup>   | —        | 58               |
| из баранины                                | —      | 125+12 <sup>1</sup> | —       | 79+12 <sup>1</sup>   | —        | 56               |
| Гарнир №№ 470, 473—475, 477, 504, 510, 511 | —      | 150                 | —       | 150                  | —        | 150              |
| Масло сливочное или маргарин столовый      | 8      | 8                   | 5       | 5                    | 4        | 4                |

|                      |   |     |   |     |   |     |
|----------------------|---|-----|---|-----|---|-----|
| <b>Выход:</b>        |   |     |   |     |   |     |
| из свинины, телятины | — | 303 | — | 252 | — | 212 |
| из баранины          | — | 295 | — | 246 | — | 210 |

<sup>1</sup> Масса реберной косточки.

<sup>2</sup> Масса дана без косточки.

Порционные куски мяса, нарезанные с косточкой (по III колонке без косточки) из корейки (по одному на порцию), слегка отбивают, смачивают в льезоне, панируют в сухарях и жарят с обеих сторон. При отпуске гарнируют и поливают жиром. По II и III колонкам можно отпускать без жира.

Гарниры — картофель отварной, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого); картофель, жаренный во фритюре, овощи отварные с жиром, сложные гарниры.

|   | I       |       | II      |       | III      |       |
|---|---------|-------|---------|-------|----------|-------|
|   | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО   | НЕТТО |
| <b>382. Шницель</b>                           |         |       |         |       |          |       |
| Свинина (тазобедренная часть)                 | 168     | 143   | 129     | 110   | 82       | 70    |
| или телятина (тазобедренная часть)            | 217     | 143   | 167     | 110   | 106      | 70    |
| или баранина, козлятина (тазобедренная часть) | 211     | 151   | 154     | 110   | 98       | 70    |
| Яйца  | 1/5 шт. | 8     | 1/8 шт. | 5     | 1/13 шт. | 3     |
| Сухари  | 22      | 22    | 15      | 15    | 9        | 9     |
| Масса полуфабриката из свинины, телятины      | —       | 171   | —       | 125*  | —        | 80*   |
| из баранины                                   | —       | 179   | —       | 125*  | —        | 80*   |
| Жир животный топленый пищевой                 | 12      | 12    | 10      | 10    | 6        | 6     |
| Масса жареного шницеля                        |         |       |         |       |          |       |
| из свинины или из телятины                    | —       | 125   | —       | 91    | —        | 58    |
| из баранины                                   | —       | 125   | —       | 88    | —        | 56    |
| Каперсы                                       | 16      | 8     | —       | —     | —        | —     |
| Лимон   | 9       | 8     | —       | —     | —        | —     |
| Гарнир №№ 470, 473—475, 477, 504, 510, 511    | —       | 150   | —       | 150   | —        | 150   |
| Масло сливочное или маргарин столовый         | 8       | 8     | 5       | 5     | 4        | 4     |
| <b>Выход:</b>                                 |         |       |         |       |          |       |
| свинина, телятина                             | —       | 299   | —       | 246   | —        | 212   |
| баранина                                      | —       | 299   | —       | 243   | —        | 210   |

Порционные куски, нарезанные из мякоти тазобедренной части, отбивают и рыхлят, придавая им овально-продолговатую форму, смачивают в льезоне, панируют в сухарях и жарят с обеих сторон. При отпуске шницель кладут на гарнир, поливают жиром, сверху кладут прогретые с жиром и цедрой каперсы и кусочек лимона без кожицы (I колонка). По I колонке блюдо можно отпускать без каперсов и лимона, а по II и III колонкам — без жира.

Гарниры — картофель отварной, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого); картофель, жаренный во фритюре, овощи отварные с жиром, овощи в молочном соусе (2 вариант), сложные гарниры.

### 383. Ромштекс

|   |     |     |     |     |    |    |
|---|-----|-----|-----|-----|----|----|
| Говядина (толстый, тонкий края, верхний и внутренний куски тазобедренной части) | 194 | 143 | 149 | 110 | 95 | 70 |
|---|-----|-----|-----|-----|----|----|

|   | I       |       | II      |       | III      |       |
|---|---------|-------|---------|-------|----------|-------|
|   | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО   | НЕТТО |
| Яйца  | 1/5 шт. | 8     | 1/8 шт. | 5     | 1/13 шт. | 3     |
| Сухари  | 22      | 22    | 15      | 15    | 9        | 9     |
| Масса полуфабриката   | —       | 171   | —       | 125*  | —        | 80*   |
| Жир животный топленый пищевой                                   | 12      | 12    | 10      | 10    | 6        | 6     |
| Масса жареного ромштекса  | —       | 125   | —       | 91    | —        | 58    |
| Гарнир №№ 463, 468, 470, 473—475, 477, 479, 499, 504, 510, 511. | —       | 150   | —       | 150   | —        | 150   |
| Масло сливочное или маргарин столовый                           | 8       | 8     | 5       | 5     | 4        | 4     |
| <b>Выход</b>  | —       | 283   | —       | 246   | —        | 212   |

Порционные куски (по одному на порцию) отбивают, рыхлят, смачивают в льезоне, панируют в сухарях и жарят. При отпуске поливают жиром и гарнируют.

Гарниры — каши рассыпчатые, бобовые отварные, картофель отварной, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого); картофель, жаренный во фритюре, овощи отварные с жиром, овощи в молочном соусе (I и II варианты), сложные гарниры.

### 384. Шашлык из говядины

|                                |     |     |     |     |   |   |
|--------------------------------|-----|-----|-----|-----|---|---|
| Говядина (вырезка)             | 216 | 159 | 162 | 119 | — | — |
| Шпик                           | 41  | 39  | 29  | 28  | — | — |
| Жир животный топленый пищевой  | 11  | 11  | 7   | 7   | — | — |
| Масса жареной говядины         | —   | 100 | —   | 75  | — | — |
| Масса жареного шпика           | —   | 35  | —   | 25  | — | — |
| Лук, жаренный во фритюре № 489 | —   | 25  | —   | 20  | — | — |
| Гарнир № 466                   | —   | 150 | —   | 150 | — | — |
| Соус Южный                     | 15  | 15  | 10  | 10  | — | — |
| <b>Выход</b>                   | —   | 325 | —   | 280 | — | — |

Кусочки мяса одинаковой формы массой по 40 г посыпают солью и перцем и накалывают на шпажку вперемешку с кусочками шпика, вдвое меньшей толщины. Первый и последний кусочки должны быть мясными. Подготовленный шашлык жарят на сковороде с небольшим количеством жира. Можно жарить и на углях, но в этом случае жир животный топленый пищевой не используется.

При отпуске на припущенный рис кладут шашлык (шпажку вынимают так, чтобы форма шашлыка сохранилась), сверху укладывают кольца жаренного во фритюре лука. Шашлык можно отпускать без риса.



**385. Жар-баур (шашлык из печени — кабардино-балкарское национальное блюдо)**

|                        | БРУТТО | НЕТТО |
|------------------------|--------|-------|
| Печень баранья         | 170    | 150   |
| Жир-сырец бараний      | 100    | 100   |
| Масса полуфабриката    | —      | 250   |
| Масса готового шашлыка | —      | 200   |
| Тузлук                 | 100    | 100   |

**Выход:** — 300

|                          |      |      |
|--------------------------|------|------|
| Тузлук:                  |      |      |
| айран (простокваша)      | 80   | 80   |
| или бульон костный № 108 | 80   | 80   |
| чеснок                   | 26   | 20   |
| соль                     | 1    | 1    |
| перец черный молотый     | 0,05 | 0,05 |

**Выход:** — 100

Подготовленный бараний жир нарезают квадратами размером 80×80 мм, массой по 30—40 г, кладут на него печень, нарезанную пластом, посыпают солью, перцем, заворачивают в форме конверта, надевают на шпажки и жарят над углями.

Тузлук подают отдельно в пиалах. Для тузлука толченый с солью чеснок разводят айраном (простоквашей) или бульоном, добавляют перец и перемешивают.

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

**386. Печень жареная с жиром или луком**

|   |     |     |     |     |    |     |
|---|-----|-----|-----|-----|----|-----|
| Печень говяжья                              | 170 | 141 | 127 | 105 | 86 | 71  |
| или печень баранья, или свиная, или телячья | 160 | 141 | 119 | 105 | 81 | 71  |
| Мука пшеничная                              | 6   | 6   | 5   | 5   | 3  | 3   |
| Масса полуфабриката                         | —   | 147 | —   | 110 | —  | 74  |
| Жир животный топленый пищевой               | 12  | 12  | 10  | 10  | 6  | 6   |
| Масса жареной печени                        | —   | 100 | —   | 75  | —  | 50  |
| Гарнир №№ 463, 470, 472, 473, 474, 477      | —   | 150 | —   | 150 | —  | 150 |
| Масло сливочное или маргарин столовый       | 10  | 10  | 5   | 5   | 4  | 4   |
| или лук, жаренный во фритюре № 489          | —   | 15  | —   | 15  | —  | 10  |

**Выход:**  
с жиром — 260  
с луком — 265

БРУТТО

НЕТТО

Печень нарезают по 1—2 куску на порцию (свиную печень бланшируют), посыпают солью и перцем, панируют в муке и жарят с обеих сторон до готовности, но не пережаривая.

Отпускают с гарниром и жиром или с гарниром и жареным луком, который кладут на готовую печень.

Гарниры — каши рассыпчатые, картофель отварной, пюре картофельное, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с жиром.

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

**387. Печень по-строгановски**

|   |     |     |     |     |    |     |
|---|-----|-----|-----|-----|----|-----|
| Печень говяжья                              | 177 | 147 | 133 | 110 | 89 | 74  |
| или печень баранья, или свиная, или телячья | 167 | 147 | 125 | 110 | 84 | 74  |
| Жир животный топленый пищевой               | 12  | 12  | 10  | 10  | 6  | 6   |
| Масса готовой печени                        | —   | 100 | —   | 75  | —  | 50  |
| Соус № 553                                  | —   | 100 | —   | 75  | —  | 50  |
| Томатное пюре                               | 10  | 10  | 8   | 8   | 3  | 5   |
| Соус Южный                                  | 5   | 5   | 4   | 4   | 3  | 3   |
| Гарнир №№ 469, 470, 472, 473, 474, 477      | —   | 150 | —   | 150 | —  | 150 |

**Выход:** — 365 — 312 — 258

Подготовленную печень (рец. № 386) нарезают брусочками длиной 3—4 см массой 5—7 г, посыпают солью и перцем, кладут ровным слоем на разогретую сковороду с жиром и обжаривают при помешивании 3—4 мин. Затем заливают соусом сметанным, добавляют томатное пюре, соус Южный, размешивают и доводят до кипения. Отпускают вместе с соусом, гарнир укладывают сбоку. Можно готовить без соуса Южный, соответственно увеличив закладку томатного пюре.

Гарниры — макаронные изделия отварные, картофель отварной, пюре картофельное, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с жиром.

**388. Почки жареные с помидорами или лимонным соком**

|  |     |                |     |                |     |                |
|--|-----|----------------|-----|----------------|-----|----------------|
| Почки говяжьи                              | 242 | 208            | 181 | 156            | 121 | 104            |
| или почки бараньи, или свиные, или телячьи | 202 | 182            | 151 | 136            | 101 | 91             |
| Жир животный топленый пищевой              | 10  | 10             | 7   | 7              | 5   | 5              |
| Масса жареных почек                        | —   | 100            | —   | 75             | —   | 50             |
| Помидоры жареные № 372                     | —   | 80             | —   | 65             | —   | —              |
| или лимон                                  | 19  | 8 <sup>1</sup> | 17  | 7 <sup>1</sup> | 10  | 4 <sup>1</sup> |
| Гарнир №№ 470, 472, 473, 474, 476, 477     | —   | 150            | —   | 150            | —   | 150            |

**Выход:**  
с помидорами — 330 — 290 —  
с лимонным соком — 258 — 232 — 204

<sup>1</sup> Масса лимонного сока

Почки защищают от пленок и излишнего жира. Для удаления специфического запаха говяжьи почки вымачивают в течение 2—3 ч в дважды сменяемой воде, заливают свежей водой и доводят до кипения. Воду сливают, почки промывают, вновь заливают свежей водой (3 л воды на 1 кг почек) и варят до готовности.

Вареные говяжьи или сырые бараньи, телячьи и свиные почки нарезают ломтиками, посыпают солью и перцем и жарят 3—6 мин. При отпуске на почки кладут половинки обжаренных помидоров или поливают их лимонным соком (можно отпускать без лимонного сока). Жареные почки хранить нельзя, так как вкус их быстро ухудшается.

Гарниры — картофель отварной, пюре картофельное, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого), крокеты картофельные, овощи отварные с жиром.

|   | I      |       | II     |       | III    |       |
|---|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>389. Почки с грибами в соусе красном с вином</b> |        |       |        |       |        |       |
| Почки говяжьи                                       | 242    | 208   | 181    | 156   | —      | —     |
| или бараньи, или свиные, или телячьи                | 202    | 182   | 151    | 136   | —      | —     |
| Жир животный топленый пищевой                       | 10     | 10    | 7      | 7     | —      | —     |
| Шампиньоны свежие                                   | 66     | 50    | 57     | 43    | —      | —     |
| или грибы белые свежие                              | 62     | 47    | 53     | 40    | —      | —     |
| Масса жареных почек                                 | —      | 100   | —      | 75    | —      | —     |
| Масса вареных грибов                                | —      | 35    | —      | 30    | —      | —     |
| Гарнир №№ 470, 473—475, 477                         | —      | 150   | —      | 150   | —      | —     |
| Соус № 529  | —      | 100   | —      | 75    | —      | —     |
| <b>Выход</b>  | —      | 385   | —      | 330   | —      | —     |

Обжаренные почки (рец. № 388) заливают соусом красным с вином, добавляют вареные нарезанные ломтиками грибы белые или шампиньоны и доводят до кипения. Гарнир подают отдельно.

Гарниры — картофель отварной, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого); картофель, жаренный во фритюре, овощи отварные с жиром.

### ТУШЕНОЕ МЯСО, СУБПРОДУКТЫ

В тушеном виде готовят говядину (верхний, внутренний, боковой и наружный куски тазобедренной части, мякоть лопаточной части, шпиком от туш I категории и подлопаточную часть), баранину, козлятину и свинину (лопаточную часть и грудинку каждого вида), а также мякоть шейной части свинины и некоторые субпродукты. Мясо тушат крупными (массой до 2 кг), порционными и мелкими кусками. Для некоторых блюд перед обжариванием куски мяса шпигуют кореньями, чесноком и шпиком. Подготовленное мясо посыпают солью, перцем и обжаривают на плите или в жарочном шкафу до образования корочки. Овощи, входящие в состав соуса, обжаривают отдельно или вместе с мясом, добавляя их после того, как мясо слегка обжарится.

Обжаренное мясо и овощи заливают бульоном или водой, так, чтобы порционные и мелкие куски были покрыты полностью, а крупные — наполовину (60—150 г жидкости на порцию). Для улучшения вкуса и аромата мяса во вре-

мя тушения добавляют пряности (чаще всего кладут перец горошком и лавровый лист, иногда — гвоздику, кориандр, бадьян, майоран, тмин и др.), а также ароматические корни (пастернак, петрушка, сельдерей) и репчатый лук. Пряности, зелень петрушки и сельдерея, связанную в пучок (букет), добавляют за 15—20 мин до окончания тушения.

Иногда в процессе тушения мяса кладут пассерованное томатное пюре.

Тушат мясо при слабом кипении под крышкой. Бурное кипение вызывает потерю аромата и сильное выкипание. Крупные куски мяса в процессе тушения несколько раз переворачивают.

Бульон, полученный при тушении мяса, используют для приготовления соуса. Его процеживают, соединяют с пассерованной без жира мукой, кипятят 25—30 мин, протирают в него разварившиеся при тушении овощи и доводят до кипения. Если для тушения мяса используют готовый соус, в него добавляют жидкость в размере 15—20% с учетом выкипания.

Гарниры тушат вместе с мясом или готовят отдельно.

Для этого нарезанный картофель и другие овощи предварительно обжаривают. Если гарнир тушат вместе с мясом, блюдо получается более ароматным и сочным. Хорошим вкусом и ароматом отличаются мясные тушеные блюда, приготовленные в порционных керамических горшочках с плотно закрывающейся крышкой, в которых и производится их подача. При массовом производстве тушеных блюд допускается раздельное приготовление гарнира и мяса.

Тушеное мясо отпускают с гарниром и соусом, в котором производилось тушение. Если гарнир приготовлен отдельно, его укладывают рядом, а мясо поливают соусом. При отпуске блюдо посыпают зеленью петрушки или укропа.

|   | I      |       | II     |       | III    |       |
|---|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>390. Мясо тушеное</b>  |        |       |        |       |        |       |
| Говядина (верхний, внутренний, наружный, боковой куски тазобедренной части) | 227    | 167   | 170    | 125   | 113    | 83    |
| или баранина, козлятина (лопаточная часть, грудинка)                        | 222    | 159   | 166    | 119   | 110    | 79    |
| или свинина (лопаточная и шейная части)                                     | 173    | 147   | 129    | 110   | 87     | 74    |
| Морковь   | 15     | 12    | 10     | 8     | 5      | 4     |
| Лук репчатый  | 10     | 8     | 7      | 6     | 5      | 4     |
| Петрушка (корень)   | 9      | 7     | 8      | 6     | —      | —     |
| или сельдерей (корень)  | 10     | 7     | 9      | 6     | —      | —     |
| Жир животный топленый пищевой   | 10     | 10    | 7      | 7     | 5      | 5     |
| Томатное пюре   | 20     | 20    | 15     | 15    | 12     | 12    |
| Мука пшеничная  | 6      | 6     | 5      | 5     | 4      | 4     |
| Масса тушеного мяса   | —      | 100   | —      | 75    | —      | 50    |
| Масса соуса   | —      | 125   | —      | 100   | —      | 75    |
| Гарнир №№ 469, 470, 472—474, 477, 478, 482, 484                             | —      | 150   | —      | 150   | —      | 150   |
| <b>Выход</b>  | —      | 375   | —      | 325   | —      | 275   |

Обжаренные крупные куски мяса тушат с добавленным бульоном или водой, обжаренных овощей и томатного пюре до готовности. На бульоне, полученном после тушения, готовят соус. Готовое мясо нарезают по 1—2 куска на порцию, заливают соусом и доводят до кипения. Отпускают с соусом и гарниром.

**Гарниры** — макаронные изделия отварные, картофель отварной, пюре картофельное, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с жиром, овощи, припущенные с жиром, капуста тушеная, свекла тушеная.

### 391. Мясо, тушенное с луком в горшочке

|  | БРУТТО | НЕТТО               |
|--|--------|---------------------|
| Говядина (внутренний и наружный куски тазобедренной части) | 162    | 119/75 <sup>1</sup> |
| Жир животный топленый пищевой                              | 10     | 10                  |
| Лук репчатый   | 119    | 100/50 <sup>2</sup> |
| Гарнир № 463   | —      | 100                 |
| <b>Выход</b>   | —      | 225                 |

<sup>1</sup> В числителе указана масса говядины нетто, в знаменателе — масса тушеного мяса.

<sup>2</sup> В числителе указана масса лука нетто, в знаменателе — масса пассерованного лука.

Мясо нарезают брусочками массой 15—20 г, посыпают солью, перцем и обжаривают, лук репчатый нарезают полукольцами и пассеруют. В горшочек кладут слой пассерованного лука, на него кусочки мяса, затем слой лука. Далее слой повторяют. Добавляют воду (30—40 г), соль, специи, лавровый лист и тушат при слабом кипении до готовности.

Отпускают мясо в горшочке, отдельно подают рассыпчатую гречневую или рисовую кашу.

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>392. Мясо шпигованное</b>   |        |       |        |       |        |       |
| Говядина (верхний, внутренний, боковой и наружный куски тазобедренной части) | 227    | 167   | 170    | 125   | 113    | 83    |
| или баранина, козлятина (лопаточная часть)                                   | 222    | 159   | 166    | 119   | 110    | 79    |
| или свинина (лопаточная и шейная части)                                      | 173    | 147   | 129    | 110   | 87     | 74    |
| Морковь  | 38     | 30    | 28     | 22    | 19     | 15    |
| Петрушка (корень)  | 20     | 22    | 20     | 15    | —      | —     |
| Лук репчатый   | 19     | 16    | 14     | 12    | 14     | 12    |
| Жир животный топленый пищевой  | 10     | 10    | 7      | 7     | 5      | 5     |
| Томатное пюре  | 20     | 20    | 15     | 15    | 12     | 12    |
| Мука пшеничная   | 6      | 6     | 5      | 5     | 4      | 4     |
| Чеснок   | 1,9    | 1,5   | 1,5    | 1,2   | 1,0    | 0,8   |
| <b>Масса готового шпигованного мяса</b>                                      | —      | 140   | —      | 100   | —      | 60    |
| в том числе масса мяса без овощей  | —      | 100   | —      | 75    | —      | 50    |

|   | I      |       | II     |       | III    |       |
|---|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Масса соуса   | —      | 125   | —      | 100   | —      | 75    |
| Гарнир №№ 469, 470, 472, 473, 474, 477, 478, 482, 484 | —      | 150   | —      | 150   | —      | 150   |
| <b>Выход</b>  | —      | 415   | —      | 350   | —      | 285   |

Крупные куски мяса шпигуют морковью и петрушкой, нарезанными брусочками. Говядину можно шпиговать морковью и шпиком (на порцию тушеного мяса — 10—15 г шпика). Далее шпигованное мясо приготавливают и отпускают так же, как мясо тушеное с гарниром (рец. № 390).

### 393. Зразы отбивные

|   |         |     |         |      |     |     |
|---|---------|-----|---------|------|-----|-----|
| Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части) | 227     | 167 | 170     | 125* | 109 | 80* |
| или свинина (лопаточная и шейная части)                 | 196     | 167 | 147     | 125* | 94  | 80* |
| Для фарша:  |         |     |         |      |     |     |
| Лук репчатый  | 71      | 60  | 60      | 50   | 48  | 40  |
| Жир животный топленый пищевой                           | 9       | 9   | 8       | 8    | 6   | 6   |
| <b>Масса лука пассерованного</b>                        | —       | 30  | —       | 25   | —   | 20  |
| Яйца  | 1/2 шт. | 20  | 1/4 шт. | 10   | шт. | 10  |
| или грибы белые свежие                                  | 36      | 27  | 17      | 13   |     | 13  |
| или грибы белые сухие                                   | 10      | 10  | 5       | 5    | 5   | 5   |
| <b>Масса вареных грибов</b>                             | —       | 20  | —       | 10   | —   | 10  |
| Сухари  | 6       | 6   | 5       | 5    | 5   | 5   |
| Петрушка (зелень)                                       | 3       | 2   | 3       | 2    | 3   | 2   |
| <b>Масса фарша</b>                                      | —       | 58  | —       | 42   | —   | 37  |
| <b>Масса полуфабриката</b>                              | —       | 225 | —       | 167  | —   | 117 |
| Жир животный топленый пищевой                           | 10      | 10  | 7       | 7    | 5   | 5   |
| <b>Масса тушеных зраз</b>                               | —       | 135 | —       | 100  | —   | 70  |
| Томатное пюре   | 15      | 15  | 12      | 12   | 10  | 10  |
| Мука пшеничная  | 5       | 5   | 4       | 4    | 3   | 3   |
| Лук репчатый  | 10      | 8   | 7       | 6    | 5   | 4   |
| Морковь   | 10      | 8   | 3       | 6    | 5   | 4   |
| Петрушка (корень)                                       | 9       | 7   | 8       | 6    | —   | —   |
| <b>Масса соуса</b>                                      | —       | 100 | —       | 75   | —   | 50  |
| Гарнир №№ 463, 465, 472                                 | —       | 150 | —       | 150  | —   | 150 |
| <b>Выход</b>  | —       | 385 | —       | 325  | —   | 270 |

На тонко отбитые порционные куски мяса кладут фарш и свертывают в виде маленьких колбасок.

Подготовленные полуфабрикаты посыпают солью и перцем, обжаривают и тушат в воде или бульоне около часа с добавлением пассерованных овощей и томатного пюре.

На оставшемся после тушения бульоне приготавливают соус, заливают им зразы, добавляют душистый и черный перец горошком и тушат еще 30—35 мин.

За 5—10 мин до готовности кладут лавровый лист. Отпускают с соусом и гарниром.

Для фарша пассерованный репчатый лук соединяют с сухарями, рубленными крутыми яйцами или вареными грибами, измельченной зеленью петрушки или укропа, добавляют соль и перец.

Гарниры — каши рассыпчатые, рис отварной, пюре картофельное.

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

### 394. Жаркое по-домашнему

|   |     |     |     |     |     |     |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части) | 216 | 159 | 162 | 119 | 107 | 79  |
| или свинина (лопаточная и шейная части)                 | 173 | 147 | 129 | 110 | 87  | 74  |
| Картофель   | 253 | 190 | 253 | 190 | 267 | 200 |
| Лук репчатый  | 30  | 25  | 30  | 25  | 24  | 20  |
| Жир животный топленый пищевой                           | 12  | 12  | 12  | 12  | 10  | 10  |
| Томатное пюре   | 15  | 15  | 15  | 15  | 12  | 12  |
| Масса тушеного мяса                                     | —   | 100 | —   | 75  | —   | 50  |
| Маса готовых овощей                                     | —   | 250 | —   | 250 | —   | 250 |

|       |   |     |   |     |   |     |
|-------|---|-----|---|-----|---|-----|
| Выход | — | 350 | — | 325 | — | 300 |
|-------|---|-----|---|-----|---|-----|

Мясо нарезают по 2—4 куска на порцию массой по 30—40 г, картофель и лук — дольками, затем мясо и овощи обжаривают по отдельности.

Обжаренное мясо и овощи кладут в посуду слоями, чтобы снизу и сверху мяса были овощи, добавляют томатное пюре, соль, перец и бульон (продукты должны быть только покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5—10 мин до окончания тушения кладут лавровый лист. Отпускают жаркое вместе с бульоном и гарниром в горшочках. Блюдо можно готовить без томатного пюре.

|  | БРУТТО | НЕТТО |
|--|--------|-------|
|--|--------|-------|

### 395. Жаркое с грибами по-русски

|   |     |                     |
|---|-----|---------------------|
| Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части) | 162 | 119/75 <sup>1</sup> |
| Картофель   | 160 | 120                 |
| Лук репчатый  | 12  | 10                  |
| Кулинарный жир  | 20  | 20                  |
| Соус:   |     |                     |
| грибы сушеные   | 8   | 16 <sup>2</sup>     |
| вода  | 50  | 50                  |
| отвар грибной   | 40  | 40                  |
| мука пшеничная  | 3   | 3                   |
| маргарин  | 5   | 5                   |
| лук репчатый  | 24  | 20                  |
| маргарин  | 3   | 3                   |

БРУТТО НЕТТО

|                   |    |    |
|-------------------|----|----|
| Сметана           | 30 | 30 |
| Масса соуса       | —  | 75 |
| Помидоры          | 56 | 48 |
| Петрушка (зелень) | 7  | 5  |

|       |   |     |
|-------|---|-----|
| Выход | — | 280 |
|-------|---|-----|

<sup>1</sup> В числителе указана масса мяса нетто, в знаменателе — масса тушеного мяса.

<sup>2</sup> Масса вареных грибов.

Мясо нарезают кубиками, посыпают солью и перцем, обжаривают. Картофель нарезают кубиками, обжаривают. Лук репчатый нарезают полукольцами и пассеруют. В горшочек кладут мясо, на него картофель, лук, заливают сметанно-грибным соусом и тушат.

Для соуса подготовленные сушеные грибы замачивают и варят. Отвар процеживают, грибы промывают, нарезают соломкой. Лук репчатый шинкуют и пассеруют, добавляют нарезанные вареные грибы и продолжают жарку 3—5 мин. Пассерованную на жире муку разведут горячим грибным отваром до однородной консистенции, варят 20—25 мин., добавляют соль и процеживают, затем кладут пассерованный лук с грибами и варят 10—15 мин. В конце варки вводят сметану и доводят до кипения.

Отпускают в горшочке, посыпав рубленой зеленью.

### 396. Жаркое «Казань» (жаркое с черносливом)

|                              |     |                    |
|------------------------------|-----|--------------------|
| Баранина (лопаточная часть)  | 200 | 143                |
| Картофель                    | 160 | 120                |
| Лук репчатый                 | 31  | 26/13 <sup>1</sup> |
| Масло сливочное или маргарин | 20  | 20                 |
| Чернослив                    | 20  | 20                 |
| Помидоры                     | 59  | 50                 |
| Бульон                       | 75  | 75                 |
| Масса тушеного мяса          | —   | 100                |
| Масса соуса и овощей         | —   | 200                |

|       |   |     |
|-------|---|-----|
| Выход | — | 300 |
|-------|---|-----|

<sup>1</sup> В числителе указана масса лука нетто, в знаменателе — масса лука пассерованного.

Мясо нарезают на куски массой 30—40 г и обжаривают. Сырой очищенный картофель нарезают крупными кубиками (если мелкий — пополам) и жарят до полуготовности, мелко нарезанный лук репчатый пассеруют.

Подготовленное мясо и овощи кладут в горшочек, добавляют промытый чернослив, нарезанные дольками помидоры, соль, перец, лавровый лист, заливают бульоном и тушат до готовности.

Отпускают жаркое в горшочке.

### 397. Жаркое из субпродуктов по-ингушски

|               |     |    |
|---------------|-----|----|
| Сердце        | 98  | 83 |
| Легкие        | 75  | 69 |
| Почки говяжьи | 109 | 94 |

|                            | БРУТТО | НЕТТО |
|----------------------------|--------|-------|
| Печень говяжья             | 89     | 74    |
| Масса готовых субпродуктов | —      | 200   |
| Картофель                  | 137    | 103   |
| Морковь                    | 38     | 30    |
| Лук репчатый               | 30     | 25    |
| Масса готовых овощей       | —      | 150   |
| Петрушка (зелень)          | 5      | 4     |

**Выход** — 350

Подготовленные субпродукты нарезают на кусочки массой 20—30 г, кладут в сотейник, заливают горячей водой (1 л на 1 кг субпродуктов) и варят при слабом кипении до готовности. Подготовленные овощи нарезают: картофель — дольками, морковь соломкой, лук репчатый — полукольцами и добавляют в субпродукты, за 15 мин до окончания варки кладут соль, перец черный молотый.

При отпуске жаркое посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

### 398. Говядина в кисло-сладком соусе

|   |     |     |     |      |     |     |
|---|-----|-----|-----|------|-----|-----|
| Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части) | 227 | 167 | 170 | 125* | 109 | 80* |
| Жир животный топленый пищевой                           | 10  | 10  | 7   | 7    | 5   | 5   |
| Лук репчатый  | 30  | 25  | 24  | 20   | 18  | 15  |
| Томатное пюре   | 20  | 20  | 15  | 15   | 12  | 12  |
| Сахар   | 10  | 10  | 8   | 8    | 5   | 5   |
| Уксус 9%-ный  | 5   | 5   | 3   | 3    | 2   | 2   |
| Сухари ржаные   | 10  | 10  | 10  | 10   | 10  | 10  |
| Масса тушеного мяса                                     | —   | 100 | —   | 75   | —   | 48  |
| Масса соуса   | —   | 125 | —   | 100  | —   | 75  |
| Гарнир №№ 463, 469, 470, 472, 473, 474, 477, 478        | —   | 150 | —   | 150  | —   | 150 |

**Выход** — 375 — 325 — 273

Нарезанное порционными кусками мясо обжаривают, добавляют перец черный горошком, мелко нарезанный пассерованный лук, томатное пюре, заливают горячим бульоном или водой и тушат при слабом кипении около 1 ч. Затем добавляют измельченные сухари, уксус, сахар и продолжают тушение до готовности мяса, в конце тушения кладут лавровый лист. При отпуске мясо и гарнир поливают соусом, в котором тушилось мясо.

Гарниры — каши рассыпчатые, макаронные изделия отварные, картофель отварной, пюре картофельное, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с жиром, овощи, припущенные с жиром.

БРУТТО НЕТТО

### 399. Говядина, тушенная с луком, орехами и чесноком (адыгейское национальное блюдо)

|   |     |                    |
|---|-----|--------------------|
| Говядина (лопаточная и подлопаточная части, грудинка, покромка) | 270 | 199                |
| Лук репчатый  | 48  | 40/20 <sup>1</sup> |

|                              | БРУТТО | НЕТТО            |
|------------------------------|--------|------------------|
| Масло сливочное или маргарин | 50     | 50               |
| Орехи грецкие                | 244    | 110 <sup>2</sup> |
| Чеснок                       | 3      | 2                |
| Кинза сушеная молотая        | 1      | 1                |
| Масса тушеного мяса          | —      | 125              |
| Масса соуса с орехами        | —      | 175              |

**Выход** — 300

<sup>1</sup> В числителе указана масса лука репчатого нетто, в знаменателе — масса лука пассерованного.

<sup>2</sup> Масса измельченных жареных орехов.

Говядину нарезают на кусочки массой 20—30 г, кладут нарезанный соломкой репчатый лук и обжаривают. Затем добавляют воду (60 г), растертый с солью чеснок, посуду закрывают крышкой и тушат. После 15—20 мин тушения добавляют измельченные жареные орехи, сушеную молотую кинзу и тушат до готовности.

При отпуске посыпают мелко нарезанной свежей кинзой (2—3 г нетто).

### 400. Баранина с рисом и изюмом (еврейское национальное блюдо)

|                                       |      |                    |
|---------------------------------------|------|--------------------|
| Баранина (грудинка, лопаточная часть) | 200  | 143                |
| Маргарин                              | 20   | 20                 |
| Лук репчатый                          | 60   | 50/25 <sup>1</sup> |
| Крупа рисовая                         | 45   | 45                 |
| Изюм                                  | 10,2 | 10                 |
| Корица                                | 2    | 2                  |
| Перец черный молотый                  | 2    | 2                  |
| Вода                                  | 100  | 100                |
| Масса тушеного мяса                   | —    | 100                |
| Масса гарнира                         | —    | 170                |

**Выход** — 270

<sup>1</sup> В числителе указана масса лука нетто, в знаменателе — масса пассерованного лука.

Нарезанную кусочками по 20—30 г баранину обжаривают. Подготовленный лук репчатый мелко нарезают и пассеруют на маргарине. Баранину соединяют с пассерованным луком, добавляют подготовленные рис и изюм, измельченную корицу, соль, перец, заливают горячей водой и тушат при слабом нагреве, закрыв посуду крышкой, 1,2—1,3 ч.

Отпускают, равномерно распределив баранину с рисом и изюмом.

I II III  
БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО

### 401. Гуляш

|   |     |     |     |     |     |    |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| Говядина (лопаточная и подлопаточная части, грудинка, покромка) или свинина (лопаточная и шейная части) | 216 | 159 | 162 | 119 | 107 | 79 |
|   | 173 | 147 | 129 | 110 | 87  | 74 |

|   | I      |       | II     |       | III    |       |
|---|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| или баранина, козлятина (лопаточная часть)            | 200    | 143   | 150    | 107   | 99     | 71    |
| Жир животный топленый пищевой                         | 10     | 10    | 7      | 7     | 5      | 5     |
| Лук репчатый  | 30     | 25    | 24     | 20    | 18     | 15    |
| Томатное пюре   | 20     | 20    | 15     | 15    | 12     | 12    |
| Мука пшеничная  | 6      | 6     | 5      | 5     | 4      | 4     |
| Масса тушеного мяса                                   | —      | 100   | —      | 75    | —      | 50    |
| Масса соуса   | —      | 125   | —      | 100   | —      | 75    |
| Гарнир №№ 463, 465, 469, 472, 474, 477, 478, 482, 484 | —      | 50    | —      | 150   | —      | 150   |

**Выход** — 375 — 325 — 275

Нарезанное кубиками по 20—30 г и обжаренное мясо заливают бульоном или водой и тушат с добавлением пассерованного томатного пюре в закрытой посуде около часа.

На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, добавляя в него пассерованный лук, соль, перец, заливают им мясо и тушат еще 25—30 мин. За 5—10 мин до готовности кладут лавровый лист. В гуляш из говядины можно добавить чеснок (0,8 г нетто на порцию). Гуляш можно готовить со сметаной (15—20 г на порцию).

Гарниры — каши рассыпчатые, рис отварной, макаронные изделия отварные, пюре картофельное, картофель жареный (из сырого), овощи отварные с жиром, овощи, припущенные с жиром, капуста тушеная, свекла тушеная.

#### 402. Азу

|   |     |     |     |     |     |     |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части) | 216 | 159 | 162 | 119 | 107 | 79  |
| Жир животный топленый пищевой                           | 15  | 15  | 12  | 12  | 10  | 10  |
| Томатное пюре   | 20  | 20  | 15  | 15  | 12  | 12  |
| Лук репчатый  | 42  | 35  | 30  | 25  | 24  | 20  |
| Мука пшеничная  | 6   | 6   | 5   | 5   | 4   | 4   |
| Помидоры свежие   | 47  | 40  | —   | —   | —   | —   |
| Огурцы соленые  | 50  | 30  | 50  | 30  | 33  | 20  |
| Картофель   | 133 | 100 | 193 | 145 | 213 | 160 |
| Чеснок  | 1,0 | 0,8 | 1,0 | 0,8 | 1,0 | 0,8 |
| Масса тушеного мяса                                     | —   | 100 | —   | 75  | —   | 50  |
| Масса соуса и овощей                                    | —   | 250 | —   | 250 | —   | 250 |

**Выход** — 350 — 325 — 300

Мясо, нарезанное брусочками по 10—15 г, обжаривают, заливают горячим бульоном или водой, добавляют пассерованное томатное пюре и тушат почти до готовности в закрытой посуде при слабом кипении. На оставшемся бульоне приготавливают соус, в который кладут соленые огурцы, нарезанные соломкой, пассерованный лук, перец, соль. Полученным соусом заливают мясо, добавляют жареный картофель и тушат еще 15—20 мин. За 5—10 мин до готовности кладут свежие помидоры (1 колонка), лавровый лист. Готовое блюдо заправляют растертым чесноком. Блюдо можно готовить по I кол. без помидоров, увеличив

закладку картофеля на 45 г нетто. Для удобства порционирования картофель и помидоры можно тушить отдельно.

Отпускают азу вместе с соусом и гарниром.

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

#### 403. Плов

|   |     |     |     |     |     |     |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Баранина, козлятина (лопаточная часть, грудинка)        | 200 | 143 | 150 | 107 | 99  | 71  |
| Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части) | 216 | 159 | 162 | 119 | 107 | 79  |
| Свинина (лопаточная часть, грудинка)                    | 173 | 147 | 129 | 110 | 87  | 74  |
| Крупа рисовая   | 65  | 65  | 67  | 67  | 68  | 68  |
| Маргарин  | 20  | 20  | 15  | 15  | 10  | 10  |
| Лук репчатый  | 24  | 20  | 18  | 15  | 12  | 10  |
| Морковь   | 19  | 15  | 19  | 15  | 19  | 15  |
| Томатное пюре   | 15  | 15  | 15  | 15  | 15  | 15  |
| Масса тушеного мяса                                     | —   | 100 | —   | 75  | —   | 50  |
| Масса гарнира   | —   | 200 | —   | 200 | —   | 200 |

**Выход** — 300 — 275 — 250

Нарезанное кусочками по 20—30 г мясо посыпает солью и перцем, обжаривают, добавляют пассерованные с томатным пюре морковь и лук. Мясо и овощи заливают бульоном или водой (140, 150 и 160 г по I, II и III колонкам соответственно), доводят до кипения и всыпают перебранный промытый рис и варят до полуготовности. После того как рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой, помещают на противень с водой и ставят в жарочный шкаф на 25—40 мин. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами. Плов можно готовить без томатного пюре.

БРУТТО НЕТТО

#### 404. Ролет из баранины по-башкирски

|                              |         |                    |
|------------------------------|---------|--------------------|
| Баранина (грудинка)          | 126     | 90                 |
| Фарш:                        |         |                    |
| лук репчатый                 | 24      | 20/10 <sup>1</sup> |
| морковь                      | 16      | 13/9 <sup>1</sup>  |
| яйца                         | 2/7 шт. | 12                 |
| масло сливочное или маргарин | 6       | 6                  |
| соль                         | 0,3     | 0,3                |
| перец черный молотый         | 0,02    | 0,02               |
| Масса фарша                  | —       | 30                 |
| Лепешка:                     |         |                    |
| мука пшеничная               | 24      | 24                 |
| в том числе на подпыл        | 2       | 2                  |
| яйца                         | 1/7 шт  | 6                  |
| вода                         | 8       | 8                  |
| соль                         | 0,3     | 0,3                |

|   | БРУТТО | НЕТТО      |
|---|--------|------------|
| Масса теста                             | —      | 37         |
| Масса вареной до полуготовности лепешки | —      | 56         |
| Масса полуфабриката                     | —      | 175        |
| Бульон                                  | —      | 190        |
| Масса готового рулета                   | —      | 150        |
| Масса бульона                           | —      | 175        |
| <b>Выход</b>                            | —      | <b>325</b> |

<sup>1</sup> В числителе указана масса овощей нетто, в знаменателе — масса пассерованных овощей.

Порционные куски баранины отбивают, посыпают солью, перцем, кладут фарш, сверху накрывают отваренной до полуготовности лепешкой, свертывают в виде рулета, перевязывают шпагатом, заливают бульоном, тушат до готовности и вынимают из бульона, удаляют шпагат.

Для фарша очищенный репчатый лук мелко нарезают, пассеруют, соединяют с пассерованной измельченной морковью и вареными рублеными яйцами, добавляют соль, перец и тщательно перемешивают.

Для лепешки из муки, яйца, воды и соли готовят пресное тесто, выдерживают его 30—40 мин, раскатывают на лепешку толщиной 30 мм и варят до полуготовности в подсоленной воде.

Готовый рулет разрезают по 2 куска на порцию. Бульон подают отдельно.

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

#### 405. Рагу из баранины или свинины

|   |   |   |     |     |     |     |
|---|---|---|-----|-----|-----|-----|
| Баранина (грудника и шейная часть) <sup>1</sup>   | — | — | 144 | 129 | 96  | 86  |
| или свинина (грудника) <sup>2</sup>               | — | — | 110 | 104 | 74  | 70  |
| или рагу по-домашнему (полуфабрикат) <sup>3</sup> | — | — | —   | 104 | —   | 70  |
| Жир животный топленый пищевой                     | — | — | 12  | 12  | 10  | 10  |
| Картофель   | — | — | 193 | 145 | 213 | 160 |
| Морковь   | — | — | 25  | 20  | 44  | 35  |
| Репи <sup>3</sup>                                 | — | — | 27  | 20  | —   | —   |
| Петрушка (корень)                                 | — | — | 13  | 10  | —   | —   |
| Лук репчатый                                      | — | — | 30  | 25  | 24  | 20  |
| Томатное пюре                                     | — | — | 15  | 15  | 12  | 12  |
| Мука пшеничная                                    | — | — | 3   | 3   | 3   | 3   |
| Масса тушеной баранины                            | — | — | —   | 90  | —   | 60  |

<sup>1</sup> Масса полуфабриката — рагу из баранины дана с учетом содержания кости 20%, масса готового продукта дана с учетом содержания мякоти 64 г и 43 г (соответственно по II и III колонкам).

<sup>2</sup> Масса полуфабриката — рагу из свинины дана с учетом содержания кости 10% и жира не более 15%.

<sup>3</sup> Репу можно заменить морковью или брюквой.

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Масса тушеной свинины или тушеного рагу из полуфабриката | —      | —     | —      | 74    | —      | 50    |
| Масса овощей и соуса                                     | —      | —     | —      | 250   | —      | 250   |
| <b>Выход:</b>  |        |       |        |       |        |       |
| из баранины или свинины                                  | —      | —     | —      | 340   | —      | 310   |
| или полуфабриката  | —      | —     | —      | 324   | —      | 300   |

Для приготовления рагу берут распиленные мясо-костные кусочки баранины массой 20—30 г или мясо-костные кусочки свинины массой 30—40 г. Допускаются кусочки котлетного мяса массой 20—30 г.

Обжаренное мясо заливают горячим бульоном или водой, добавляют томатное пюре и тушат 30—40 мин. На бульоне, оставшемся после тушения, приготавливают соус, которым заливают мясо, кладут морковь, репу, петрушку, лук, нарезанные дольками и обжаренные (репу предварительно бланшируют). Тушат еще 10 мин, после чего закладывают обжаренный картофель и доводят до готовности. Помимо указанных овощей, в конце тушения в рагу можно добавить жареные кабачки и баклажаны, бланшированный сладкий перец, сырые помидоры, отварную стручковую фасоль, соответственно уменьшив норму картофеля, моркови, репы. Отпускают по 2—3 кусочка мяса на порцию вместе с соусом и гарниром.

#### 406. Сердце, легкие и другие субпродукты в соусе

|  |     |            |     |            |     |            |
|--|-----|------------|-----|------------|-----|------------|
| Сердце   | 196 | 167        | 147 | 125        | 98  | 83         |
| или легкие   | 167 | 154        | 125 | 115        | 84  | 77         |
| или почки говяжьи                                    | 242 | 208        | 181 | 156        | 121 | 104        |
| или почки бараньи, или свинные                       | 202 | 182        | 151 | 136        | 101 | 91         |
| Петрушка (корень)                                    | 4   | 3          | 3   | 2          | —   | —          |
| Морковь  | 5   | 4          | 4   | 3          | 3   | 2          |
| Лук репчатый   | 5   | 4          | 4   | 3          | 2,5 | 2          |
| Жир животный топленый пищевой                        | 10  | 10         | 7   | 7          | 5   | 5          |
| Масса готовых субпродуктов                           | —   | 100        | —   | 75         | —   | 50         |
| Гарнир №№ 463, 469, 470, 472—474, 477, 478, 482, 484 | —   | 150        | —   | 150        | —   | 150        |
| Соус № 528   | —   | 125        | —   | 100        | —   | 75         |
| Чеснок   | 1,0 | 0,8        | 1,0 | 0,8        | 1,0 | 0,8        |
| <b>Выход</b>   | —   | <b>375</b> | —   | <b>325</b> | —   | <b>275</b> |

Легкие и сердце, а также предварительно вымоченные говяжьи почки отваривают по отдельности с добавлением овощей до готовности. Готовые субпродукты нарезают на кусочки массой по 20—30 г и обжаривают. Почки бараньи и свинные нарезают ломтиками сырыми, после чего обжаривают. Подготовленные продукты заливают красным соусом и тушат 15—20 мин. Перед окончанием тушения добавляют чеснок. Отпускают с соусом и гарниром.

Гарниры — каши рассыпчатые макаронные изделия отварные, картофель отварной, пюре картофельное, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с жиром: овощи, припущенные с жиром, капуста тушеная, свекла тушеная.

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>407. Почки по-русски</b>                |        |       |        |       |        |       |
| Почки говяжьи                              | 242    | 208   | 181    | 155   | 121    | 104   |
| или почки телячьи, или бараньи, или свиные | 202    | 182   | 151    | 136   | 101    | 91    |
| Картофель                                  | 145    | 109   | 145    | 109   | 193    | 145   |
| Морковь                                    | 31     | 25    | 31     | 25    | 31     | 25    |
| Лук репчатый                               | 30     | 25    | 30     | 25    | 30     | 25    |
| Петрушка (корень)                          | 13     | 10    | 13     | 10    | —      | —     |
| Маргарин столовый                          | 17     | 17    | 13     | 13    | 8      | 8     |
| Огурцы соленые                             | 58     | 35    | 58     | 35    | 58     | 35    |
| Чеснок                                     | 1,0    | 0,8   | 1,0    | 0,8   | 1,0    | 0,8   |
| Масса готовых почек                        | —      | 100   | —      | 75    | —      | 50    |
| Масса соуса № 528 и овощей                 | —      | 225   | —      | 225   | —      | 250   |
| <b>Выход</b>                               | —      | 325   | —      | 300   | —      | 300   |

Вареные говяжьи почки или сырые бараньи, телячьи и свиные почки (реп. № 388), нарезают ломтиками и обжаривают, заливают соусом красным основным, добавляют морковь, петрушку и репчатый лук, нарезанные дольками и обжаренные, и через 5—10 мин — обжаренный картофель. В конце тушения кладут очищенные от кожицы и семян припущенные соленые огурцы, нарезанные ломтиками, душистый перец горошком, лавровый лист, доводят до кипения и заправляют растертым чесноком. Отпускают вместе с овощами и соусом. Картофель можно обжаривать и тушить отдельно.

#### 408. Печень, тушеная в соусе

|                                      |     |     |     |     |    |     |
|--------------------------------------|-----|-----|-----|-----|----|-----|
| Печень говяжья                       | 170 | 141 | 127 | 105 | 86 | 71  |
| или баранья, или свиная, или телячья | 160 | 141 | 119 | 105 | 81 | 71  |
| Мука пшеничная                       | 6   | 6   | 5   | 5   | 3  | 3   |
| Масса полуфабриката                  | —   | 147 | —   | 110 | —  | 74  |
| Жир животный топленый пищевой        | 10  | 10  | 7   | 7   | 5  | 5   |
| Масса тушеной печени                 | —   | 100 | —   | 75  | —  | 50  |
| Гарнир №№ 463, 470, 472—474, 477     | —   | 150 | —   | 150 | —  | 150 |
| Соус №№ 553, 555                     | —   | 100 | —   | 75  | —  | 50  |
| <b>Выход</b>                         | —   | 350 | —   | 300 | —  | 250 |

Печень нарезают на порционные куски, посыпают солью, перцем, панируют в муке и обжаривают с обеих сторон до полуготовности (5—10 мин). Затем печень заливают соусом и тушат в течение 15—20 мин. Подают с гарниром и соусом. Гарниры — каши рассыпчатые, картофель отварной, пюре картофельное, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с жиром.

Соусы — сметанный, сметанный с томатом и луком.

БРУТТО                      НЕТТО

#### 409. Печень по-деревенски (печень, запеченная в яйце — татарское национальное блюдо)

|                              |       |     |
|------------------------------|-------|-----|
| Печень говяжья               | 170   | 141 |
| Мука пшеничная               | 6     | 6   |
| Масса полуфабриката          | —     | 147 |
| Масло сливочное или маргарин | 15    | 15  |
| Лук репчатый                 | 36    | 30  |
| Яйца                         | 1 шт. | 40  |
| Молоко                       | 50    | 50  |

**Выход** — 195

Подготовленную печень нарезают пластом толщиной 10—15 мм, слегка отбивают, посыпают солью, перцем, панируют в просеянной муке и обжаривают на порционной сковороде, затем добавляют мелко нарезанный лук репчатый, через 5 мин заливают яично-молочной смесью и запекают в жарочном шкафу. Отпускают в порционной сковороде.

#### 410. Печень с грибами

|                              |     |                 |
|------------------------------|-----|-----------------|
| Печень говяжья               | 175 | 145             |
| Грибы белые сушеные          | 15  | 30 <sup>1</sup> |
| или грибы белые свежие       | 61  | 46              |
| Масса жареных грибов         | —   | 30              |
| Лук репчатый                 | 24  | 20              |
| Масло сливочное или маргарин | 20  | 20              |
| Сметана                      | 20  | 20              |
| Масса готовой печени         | —   | 100             |
| Масса соуса и овощей         | —   | 75              |

**Выход** — 175

<sup>1</sup> Масса вареных грибов.

Подготовленную печень нарезают брусочками и обжаривают. Вареные сушеные грибы или подготовленные свежие грибы нарезают ломтиками и обжаривают на масле сливочном или маргарине вместе с репчатым луком, нарезанным полукольцами. Подготовленные печень, грибы и лук кладут в горшочек, заливают процеженным грибным отваром, добавляют сметану и тушат до готовности. Отпускают блюдо в горшочке.

#### БЛЮДА ИЗ РУБЛЕННОГО МЯСА.

Из рубленого мяса, получаемого путем измельчения говядины, свинины, баранины или телятины на мясорубке, приготавливают натуральные рубленые изделия без добавления хлеба (бифштексы, шницели, котлеты и др.) и с добавлением хлеба (котлеты, биточки, зразы, тефтели и др.).

Для изготовления рубленых изделий как с добавлением, так и без добавления хлеба используют следующие куски мякоти: говядина — мякоть шейной части, пашина и обрезки, получающиеся при разделке туши, а также покромка от туш II категории; баранина, козлятина, телятина — мякоть шейной части и обрезки; свинина — обрезки. Все куски мякоти должны быть зачищены от сухожилий и грубой соединительной ткани. Такое мясо называется котлетным. Для улучшения



вкуса и сочности готовых изделий в состав нежирного котлетного мяса включают жир-сырец (5—10%). В свином котлетном мясе допускается содержание жировой ткани не более 30% и соединительной ткани — не более 5%. В котлетном мясе из говядины, баранины и телятины, содержание как жировой, так и соединительной ткани не должно превышать 10%.

Для приготовления натуральных рубленых изделий нарезанное на куски котлетное мясо соединяют с жиром-сырцом, измельчают на мясорубке, добавляют воду (или молоко), соль, перец, перемешивают, после чего формуют полуфабрикаты.

Для приготовления изделий с добавлением хлеба измельченное на мясорубке мясо соединяют с черствым пшеничным хлебом 1-го или высшего сорта, предварительно замоченным в молоке или воде, добавляют соль, перец (иногда репчатый лук) и перемешивают. После повторного пропускания через мясорубку котлетную массу еще раз перемешивают.

В процессе приготовления рубленых полуфабрикатов необходимо принимать меры, снижающие бактериальную обсемененность сырья и готовых полуфабрикатов (котлетное мясо промывают холодной проточной водой; измельченное мясо и котлетную массу охлаждают, добавляя холодную воду или пищевой лед).

Сформованные полуфабрикаты сразу направляют в тепловую обработку или помещают в холодильник для охлаждения до +6°С.

Мясные рубленые изделия рекомендуется жарить непосредственно перед отпуском. Полуфабрикаты кладут на сковороду или противень с жиром, нагретым до температуры 150—160°С, и обжаривают 3—5 мин с двух сторон до образования поджаристой корочки, а затем доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 250—280°С (5—7 мин). Готовые рубленые изделия должны быть полностью прожарены: температура в центре для натуральных рубленых изделий должна быть не ниже 85°С, для изделий из котлетной массы — не ниже 90°С. Органолептическими признаками готовности изделий из рубленого мяса являются выделение бесцветного сока в месте прокола и серый цвет на разрезе.

При отпуске натуральные рубленые изделия поливают жиром или мясным соком, изделия из котлетной массы — жиром или соусом. На гарнир отпускают картофель жареный, картофель отварной, картофельное пюре, овощи отварные или тушеные, макаронные изделия отварные, каши рассыпчатые и др.

|   | I      |       | II     |       | III    |       |
|---|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>411. Биштекс рубленый</b>              |        |       |        |       |        |       |
| Говядина (котлетное мясо)                 | 155    | 114   | 109    | 80    | 82     | 60    |
| Шпик                                      | 18     | 17    | 12,5   | 12    | 9,5    | 9     |
| Молоко или вода                           | 10,5   | 10,5  | 6,76   | 6,76  | 5,07   | 5,07  |
| Перец черный молотый                      | 0,06   | 0,05  | 0,04   | 0,04  | 0,03   | 0,03  |
| Соль                                      | 1,7    | 1,7   | 1,2    | 1,2   | 0,9    | 0,9   |
| Масса полуфабриката                       | —      | 43    | —      | 100*  | —      | 75*   |
| Жир животный топленый пищевой             | 10     | 10    | 7      | 7     | 5      | 5     |
| Масса жареного биштекса                   | —      | 100   | —      | 70    | —      | 53    |
| Гарнир №№ 463, 469, 470, 473—475, 477—479 | —      | 150   | —      | 150   | —      | 150   |
| <b>Выход</b>                              | —      | 250   | —      | 220   | —      | 203   |

В измельченное мясо добавляют свиной шпик, нарезанный кубиками (5×5 мм), соль, специи, воду (или молоко), вымешивают, разделяют в виде биточков по 1 шт. на порцию и жарят. При отпуске биштекс гарнируют и поливают соком, выделившимся при жарении.

Гарниры — каши рассыпчатые, макаронные изделия отварные, картофель отварной, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого); картофель, жаренный во фритюре, овощи отварные с жиром; овощи припущенные с жиром, овощи в молочном соусе (1-й и 2-й варианты).

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>412. Биштекс рубленый с яйцом или луком</b>   |        |       |        |       |        |       |
| Биштекс рубленый жареный № 411                   | —      | 100   | —      | 70    | —      | 53    |
| Яйца   | 1 шт.  | 40    | 1 шт.  | 40    | 1 шт.  | 40    |
| Жир животный топленый пищевой                    | 5      | 5     | 5      | 5     | 5      | 5     |
| Масса яичницы или лук, жаренный во фритюре № 489 | —      | 40    | —      | 40    | —      | 40    |
| Гарнир №№ 463, 469, 470, 473—475, 477—479        | —      | 60    | —      | 35    | —      | 30    |
|  | —      | 150   | —      | 150   | —      | 150   |

|               |   |     |   |     |   |     |
|---------------|---|-----|---|-----|---|-----|
| <b>Выход:</b> |   |     |   |     |   |     |
| с яйцом       | — | 290 | — | 260 | — | 243 |
| с луком       | — | 310 | — | 255 | — | 233 |

Готовый рубленый биштекс гарнируют, поливают мясным соком и кладут на него яичницу глазную из одного яйца или жареный во фритюре репчатый лук.

Гарниры — те же, что и в предыдущей рецептуре.

|  |         |     |         |     |          |     |
|--|---------|-----|---------|-----|----------|-----|
| <b>413. Шницель натуральный рубленый</b>                     |         |     |         |     |          |     |
| Свинина (котлетное мясо) или баранина (котлетное мясо)       | 156     | 133 | 128     | 109 | 95       | 81  |
| Жир-сырец бараний <sup>1</sup> или говядина (котлетное мясо) | 18      | 18  | 14      | 14  | 11       | 11  |
| Жир-сырец говяжий или свиной <sup>1</sup>                    | 156     | 115 | 129     | 95  | 95       | 70  |
| Вода   | 18      | 18  | 14      | 14  | 11       | 11  |
| Яйца   | 12      | 12  | 9       | 9   | 7        | 7   |
| Сушари   | 1/5 шт. | 8   | 1/7 шт. | 6   | 1/10 шт. | 4   |
| Масса полуфабриката  | 20      | 20  | 15      | 15  | 12       | 12  |
| Жир животный топленый пищевой                                | —       | 171 | —       | 137 | —        | 103 |
| Масса жареного шницеля                                       | 12      | 12  | 10      | 10  | 6        | 6   |
|  | —       | 125 | —       | 100 | —        | 75  |

<sup>1</sup> Жир-сырец бараний используют для бараньих котлет, жир-сырец свиной или говяжий — для говяжьих котлет.

|   | I      |       | II     |       | III    |       |
|---|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Гарнир №№ 463, 468, 469, 470, 473, 474, 477, 478, 504, 511. | —      | 150   | —      | 150   | —      | 150   |
| Мargarин столовый или масло сливочное                       | 8      | 8     | 5      | 5     | —      | —     |
| <b>Выход</b>  | —      | 283   | —      | 255   | —      | 225   |

Подготовленный фарш (с. 252) разделяют в виде изделий плоско-овальной формы, смазывают в лезоне, панируют в сухарях и жарят. При отпуске шницель гарнируют и поливают жиром (I и II кол.). Можно отпускать с жиром и по III кол. (4 г).

Гарниры — каши рассыпчатые, бобовые отварные, макаронные изделия отварные, картофель отварной, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с жиром, овощи, припущенные с жиром, сложные гарниры.

#### 414. Котлеты натуральные рубленые

|  |     |     |     |     |    |     |
|--|-----|-----|-----|-----|----|-----|
| Баранина (котлетное мясо)                        | 159 | 114 | 119 | 85  | 80 | 57  |
| Жир-сырец бараний <sup>1</sup>                   | 17  | 17  | 14  | 14  | 9  | 9   |
| или свинина (котлетное мясо)                     | 154 | 131 | 116 | 99  | 77 | 66  |
| Вода   | 14  | 14  | 10  | 10  | 7  | 7   |
| Масса полуфабриката                              | —   | 143 | —   | 107 | —  | 71  |
| Жир животный топленый пищевой                    | 10  | 10  | 7   | 7   | 5  | 5   |
| Масса жареных котлет                             | —   | 100 | —   | 75  | —  | 50  |
| Гарнир №№ 463, 468, 469, 470, 473, 474, 477, 478 | —   | 150 | —   | 150 | —  | 150 |
| <b>Выход</b>                                     | —   | 250 | —   | 225 | —  | 200 |

<sup>1</sup> Используют только для котлет из баранины.

Приготовленный согласно рецептуре фарш (с. 252) разделяют в виде котлет и жарят. При отпуске гарнируют и поливают мясным соком. В рубленое мясо можно добавлять репчатый лук (10, 8 и 5 г нетто на порцию по I, II и III колонкам соответственно). Выход котлет при этом не изменяется, так как соответственно уменьшается закладка воды.

Гарниры — каши рассыпчатые, бобовые отварные, макаронные изделия отварные, картофель отварной, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с жиром; овощи, припущенные с жиром.

#### 415. Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом

|  | I      |       | II     |       |
|--|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Говядина (котлетное мясо)                | 101    | 74    | 50     | 37    |
| или свинина (котлетное мясо)             | 87     | 74    | 43     | 37    |
| или телятина (котлетное мясо)            | 111    | 74    | 56     | 37    |
| или баранина, козлятина (котлетное мясо) | 103    | 74    | 52     | 37    |
| Хлеб пшеничный                           | 18     | 18    | 9      | 9     |
| Молоко или вода                          | 24     | 24    | 2      | 12    |
| Котлетная масса                          | —      | 114   | —      | 57    |
| Фарш — соус № 552                        | —      | 54    | —      | 26    |
| Масло сливочное или маргарин столовый    | 8      | 8     | 5      | 5     |
| Сыр                                      | 4,3    | 4     | 3,3    | 3     |
| Масса полуфабриката                      | —      | 179   | —      | 90    |
| Масса запеченных котлет                  | —      | 140   | —      | 70    |
| Гарнир №№ 470, 477, 478, 498, 499        | —      | 100   | —      | 150   |
| Соус №№ 528, 529                         | —      | 50    | —      | 50    |
| <b>Выход</b>                             | —      | 290   | —      | 270   |

Непанированные котлеты кладут на смазанный жиром противень или сковороду, в середине по длине котлеты делают углубление, заполняют его густым молочным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают 15—20 мин. При отпуске котлеты гарнируют, соус красный основной и красный с вином подливают сбоку.

Гарниры — картофель отварной, овощи отварные с жиром; овощи, припущенные с жиром, сложные гарниры.

|                                       | I      |       | II     |       | III    |       |
|---------------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                                       | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>416. Котлеты, биточки, шницели</b> |        |       |        |       |        |       |
| Говядина (котлетное мясо)             | 101    | 74    | 76     | 56    | 50     | 37    |
| или свинина (котлетное мясо)          | 87     | 74    | 66     | 56    | 43     | 37    |
| или телятина (котлетное мясо)         | 112    | 74    | 85     | 56    | 56     | 37    |
| или баранина (котлетное мясо)         | 103    | 74    | 78     | 56    | 52     | 37    |
| Хлеб пшеничный                        | 18     | 18    | 14     | 14    | 9      | 9     |
| Молоко или вода                       | 24     | 24    | 17     | 17    | 12     | 12    |
| Сухари                                | 10     | 10    | 8      | 8     | 5      | 5     |
| Масса полуфабриката                   | —      | 123   | —      | 93    | —      | 62    |
| Жир животный топленый пищевой         | 6      | 6     | 5      | 5     | 3      | 3     |

|   | I      |       | II     |       | III    |       |
|---|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Масса жареных котлет, биточков, шницелей                              | —      | 100   | —      | 75    | —      | 50    |
| Гарнир №№ 463, 468—470, 472—474, 477, 482, 499                        | —      | 150   | —      | 150   | —      | 150   |
| Соус №№ 528, 530, 553, 554 или маргарин столовый, или масло сливочное | 8      | 8     | 5      | 5     | 5      | 5     |

|               |   |     |   |     |   |     |
|---------------|---|-----|---|-----|---|-----|
| <b>Выход:</b> |   |     |   |     |   |     |
| с соусом      | — | 300 | — | 275 | — | 250 |
| с жиром       | — | 258 | — | 230 | — | 205 |

Из готовой котлетной массы разделяют изделия овально-приплюснутой формы с заостренным концом (котлеты) или круглоприплюснутой формы толщиной 2,0—2,5 см (биточки), или плоскооальной формы, толщиной 1 см (шницели).

Котлеты, биточки и шницели можно готовить с добавлением репчатого лука (10; 8 и 5 г нетто) и чеснока (1,0; 0,8; 0,5 г нетто) по I, II и III колонкам соответственно. Выход изделий при этом не изменяется, так как соответственно уменьшается норма молока или воды.

При отпуске изделий их гарнируют и поливают жиром или соусом.

Котлеты, биточки отпускают по 2 или 1 шт., шницели — по 1 шт. на порцию.

Гарниры — каши рассыпчатые, бобовые отварные, макаронные изделия отварные, картофель отварной, пюре картофельное, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с жиром, капуста тушеная, сложный гарнир.

Соусы — красный основной, луковый, сметанный, сметанный с томатом.

БРУТТО                      НЕТТО

#### 417. Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски

|                                  |         |     |
|----------------------------------|---------|-----|
| Говядина (котлетное мясо)        | 75      | 55  |
| Свинина (котлетное мясо)         | 12      | 10  |
| Картофель                        | 20      | 15  |
| Лук репчатый                     | 12      | 10  |
| Яйца                             | 1/8 шт. | 5   |
| Сухари                           | 5       | 5   |
| Масса полуфабриката              | —       | 100 |
| Кулинарный жир                   | 6       | 6   |
| Масса жареных котлет             | —       | 80  |
| Гарнир № 477—479                 | —       | 100 |
| Соус № 528, 530, 531             | —       | 50  |
| или масло сливочное или маргарин | 8       | 8   |

|               |   |     |
|---------------|---|-----|
| <b>Выход:</b> |   |     |
| с соусом      | — | 230 |
| с жиром       | — | 188 |

Подготовленные говядину, свинину, сырой очищенный картофель, репчатый лук нарезают, пропускают через мясорубку, добавляют яйца, соль, перец. Массу тщательно перемешивают и формируют изделия овально-приплюснутой формы с

заостренным концом, панируют в сухарях и обжаривают с двух сторон, доводя до готовности в жарочном шкафу.

Отпускают по 2 шт. на порцию, гарнируют и поливают соусом или жиром.

Гарниры — овощи отварные с жиром, овощи припущенные с жиром, овощи в молочном соусе.

Соусы — красный основной, луковый, красный с луком и огурцами.

БРУТТО                      НЕТТО                      БРУТТО                      НЕТТО

#### 418. Зразы рубленные

|  |         |     |         |     |
|--|---------|-----|---------|-----|
| Говядина (котлетное мясо)                | 103     | 76  | 52      | 38  |
| или свинина (котлетное мясо)             | 89      | 76  | 45      | 38  |
| или телятина (котлетное мясо)            | 115     | 76  | 58      | 38  |
| или баранина, козлятина (котлетное мясо) | 106     | 76  | 53      | 38  |
| Хлеб пшеничный                           | 16      | 16  | 8       | 8   |
| Молоко или вода                          | 23      | 23  | 11      | 11  |
| Котлетная масса                          | —       | 113 | —       | 56  |
| Фарш:                                    |         |     |         |     |
| Лук репчатый                             | 62      | 52  | 31      | 26  |
| Жир животный топленый пищевой            | 7       | 7   | 4       | 4   |
| Масса пассерованного лука                | —       | 26  | —       | 13  |
| Яйца                                     | 1/4 шт. | 10  | 1/8 шт. | 5   |
| Петрушка (зелень)                        | 5       | 4   | 3       | 2   |
| Масса фарша                              | —       | 40  | —       | 20  |
| Сухари                                   | 12      | 12  | 6       | 6   |
| Масса полуфабриката                      | —       | 165 | —       | 82  |
| Жир животный топленый пищевой            | 6       | 6   | 4       | 4   |
| Масса жареных зраз                       | —       | 140 | —       | 70  |
| Гарнир №№ 463, 470, 472, 477             | —       | 100 | —       | 150 |
| Соус №№ 528, 530                         | —       | 50  | —       | 50  |

|              |   |     |   |     |
|--------------|---|-----|---|-----|
| <b>Выход</b> | — | 290 | — | 270 |
|--------------|---|-----|---|-----|

Котлетную массу формируют в виде лепешки толщиной в 1 см, на середину которой кладут фарш (измельченный пассерованный лук и зелень, рубленные вареные яйца). После этого края лепешек соединяют, панируют в сухарях, придавая им овально-приплюснутую форму, и жарят. Отпускают с гарниром и соусом по 2—1 шт. на порцию по I, II, III колонкам соответственно.

Приготавливать зразы можно и без яиц, увеличив соответственно закладку пассерованного лука. Вместо указанного в рецептуре фарша зразы можно фаршировать омлетом (рец. № 284), нарезанным мелкими ломтиками.

Гарниры — каши рассыпчатые, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с жиром.

Соусы — красный основной, луковый.

### 419. Рулетки мясные, фаршированные капустой, по-домашнему

|                             | БРУТТО  | НЕТТО |
|-----------------------------|---------|-------|
| Свинина (котлетное мясо)    | 106     | 90    |
| Сметана                     | 20      | 20    |
| Яйца                        | 1/3 шт. | 13    |
| Масса полуфабриката         | —       | 120   |
| Фарш:                       |         |       |
| капуста белокочанная свежая | 25      | 20    |
| лук репчатый                | 12      | 10    |
| морковь                     | 6       | 5     |
| петрушка (зелень)           | 5       | 4     |
| маргарин                    | 10      | 10    |
| яйца                        | 1/4 шт. | 10    |
| Масса фарша                 | —       | 30    |
| Мука пшеничная              | 5       | 5     |
| Яйца                        | 1/4 шт. | 10    |
| Сухари                      | 15      | 15    |
| Масса полуфабриката         | —       | 175   |
| Кулинарный жир              | 12      | 12    |
| Масса готовых рулетиков     | —       | 140   |
| Гарнир № 494                | —       | 100   |

**Выход** — 240

Мясо нарезают кусочками, добавляют сметану, соль, специи и оставляют в прохладном помещении на 2—3 ч. Затем мясо пропускают через мясорубку, в фарш добавляют яйцо и перемешивают. Готовую массу разделяют на лепешки толщиной 1 см, на середину кладут фарш.

Для фарша подготовленные капусту, морковь нарезают соломкой, лук репчатый — полукольцами, обжаривают, добавляют мелко рубленое яйцо, сваренное вкрутую, зелень петрушки, перемешивают.

Края лепешек соединяют и придают изделиям овальную форму. Рулетки панируют, смачивают в яйце, панируют в сухарях, жарят во фритюре. Доводят до готовности в духовом шкафу.

Отпускают по 2 шт. на порцию со сложным гарниром.

### 420. Рулет с луком и яйцом

|  |         |    |
|--|---------|----|
| Говядина (котлетное мясо)                | 103     | 76 |
| или баранина, козлятина (котлетное мясо) | 106     | 76 |
| или телятина (котлетное мясо)            | 115     | 76 |
| Хлеб пшеничный                           | 15      | 15 |
| Молоко или вода                          | 23      | 23 |
| Котлетная масса                          | —       | 13 |
| Фарш:                                    |         |    |
| Лук репчатый                             | 57      | 48 |
| Маргарин столовый                        | 5       | 5  |
| Масса пассерованного лука                | —       | 24 |
| Яйца                                     | 1/4 шт. | 10 |
| Петрушка (зелень)                        | 5       | 4  |
| Масса фарша                              | —       | 38 |
| Яйца                                     | 1/5 шт. | 8  |

|   | БРУТТО | НЕТТО |
|---|--------|-------|
| Сухари  | 4      | 4     |
| Масса полуфабриката   | —      | 161   |
| Жир животный топленый пищевой (на смазку противня и сбрызгивание) | 1      | 1     |
| Масса готового рулета   | —      | 142   |
| Гарнир №№ 463, 470, 472, 477                                      | —      | 100   |

**Выход** — 242

Для приготовления фарша пассерованный лук рубят, соединяют с измельченными вареными яйцами и зеленью петрушки. Далее готовят, как в рец. № 421. Допускается приготовление рулета без яиц, с соответствующим увеличением закладки репчатого лука. Рулет можно отпускать с соусом красным или луковым (50 г на порцию).

Гарниры — каши рассыпчатые, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с жиром.

|   | I       |       | II      |       |
|---|---------|-------|---------|-------|
|   | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО  | НЕТТО |
| <b>421. Рулет с макаронами или яйцом</b>              |         |       |         |       |
| Говядина (котлетное мясо)                             | 155     | 114   | 103     | 76    |
| или баранина, козлятина (котлетное мясо)              | 159     | 114   | 106     | 76    |
| или телятина (котлетное мясо)                         | 173     | 114   | 115     | 76    |
| Хлеб пшеничный  | 23      | 23    | 15      | 15    |
| Молоко или вода                                       | 34      | 34    | 23      | 23    |
| Котлетная масса                                       | —       | 170   | —       | 113   |
| Фарш:   |         |       |         |       |
| Макаронные отварные № 469                             | —       | 125   | —       | 75    |
| или яйца  | 2 шт.   | 80    | 1 шт.   | 40    |
| Маргарин столовый                                     | 3       | 3     | 2       | 2     |
| Масса фарша из макарон                                | —       | 128   | —       | 77    |
| или из яиц  | —       | 83    | —       | 42    |
| Яйца  | 1/4 шт. | 10    | 1/6 шт. | 7     |
| Сухари  | 6       | 6     | 4       | 4     |
| Масса полуфабриката с макаронами                      | —       | 313   | —       | 199   |
| Масса полуфабриката с яйцом                           | —       | 267   | —       | 165   |
| Маргарин столовый (на смазку противня и сбрызгивание) | 4       | 4     | 3       | 3     |
| Масса готового рулета:                                |         |       |         |       |
| с макаронами  | —       | 275   | —       | 175   |
| с яйцом   | —       | 235   | —       | 145   |
| Соус №№ 528, 530                                      | —       | 50    | —       | 50    |
| <b>Выход:</b>   |         |       |         |       |
| с макаронами  | —       | 325   | —       | 225   |
| с яйцом   | —       | 285   | —       | 195   |

На смоченную водой полотняную салфетку раскладывают котлетную массу ровным слоем толщиной в 1,5—2 см. На котлетную массу кладут фарш (заправленные жиром отварные макароны или рубленые крутые яйца). Затем края салфетки соединяют так, чтобы один край котлетной массы слегка находил на другой, и рулет скатывают с салфетки на смазанный жиром противень швом вниз. Поверхность рулета смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают жиром, прокалывают в нескольких местах и запекают 30—40 мин. Готовый рулет режут на порции и поливают соусом.

Рулет с яйцом можно отпускать с рассыпчатыми кашами, отварными макаронными изделиями, с картофелем и отварными овощами, с картофельным пюре (75 г на порцию).

Соусы — красный основной, луковый.

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>422. Тефтели</b>                      |        |       |        |       |        |       |
| 1-й вариант                              |        |       |        |       |        |       |
| Говядина (котлетное мясо)                | 103    | 76    | 52     | 38    |        |       |
| или свинина (котлетное мясо)             | 89     | 76    | 45     | 38    |        |       |
| или телятина (котлетное мясо)            | 115    | 76    | 58     | 38    |        |       |
| или баранина, козлятина (котлетное мясо) | 106    | 76    | 53     | 38    |        |       |
| Хлеб пшеничный                           | 16     | 16    | 8      | 8     |        |       |
| Молоко или вода                          | 24     | 24    | 12     | 12    |        |       |
| Лук репчатый                             | 29     | 24    | 24     | 20    |        |       |
| Жир животный топленый пищевой            | 4      | 4     | 3      | 3     |        |       |
| Масса пассерованного лука                | —      | 12    | —      | 10    |        |       |
| Мука пшеничная                           | 8      | 8     | 4      | 4     |        |       |
| Масса полуфабриката                      | —      | 135   | —      | 71    |        |       |
| Жир животный топленый пищевой            | 7      | 7     | 3      | 3     |        |       |
| Масса готовых тефтелей                   | —      | 115   | —      | 60    |        |       |
| Соус №№ 528, 533, 540, 554               | —      | 75    | —      | 50    |        |       |
| Гарнир №№ 463, 465, 470, 472, 477        | —      | 100   | —      | 150   |        |       |
| <b>Выход</b>                             | —      | 290   | —      | 260   |        |       |

В котлетную массу добавляют измельченный пассерованный репчатый лук (можно добавлять зеленый лук), перемешивают и формируют в виде шариков по 3—4 шт. на порцию, панируют в муке, обжаривают, перекладывают в неглубокую посуду в 1—2 ряда, заливают соусом, в который добавляют 10—20 г воды, и тушат 8—10 мин.

Отпускают тефтели с гарниром и соусом, в котором они тушились.

Соусы — красный основной, красный с кореньями (для тефтелей), томатный, сметанный с томатом.

Гарниры — каши рассыпчатые, рис отварной, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с жиром.

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>423. Тефтели</b>                      |        |       |        |       |        |       |
| 2-й вариант                              |        |       |        |       |        |       |
| Говядина (котлетное мясо)                | 103    | 76    | 52     | 38    |        |       |
| или свинина (котлетное мясо)             | 89     | 76    | 45     | 38    |        |       |
| или телятина (котлетное мясо)            | 115    | 76    | 58     | 38    |        |       |
| или баранина, козлятина (котлетное мясо) | 106    | 76    | 53     | 38    |        |       |
| Вода                                     | 12     | 12    | 6      | 6     |        |       |
| Крупа рисовая                            | 11     | 11    | 5      | 5     |        |       |
| Масса готового рассыпчатого риса         | —      | 30    | —      | 15    |        |       |
| Лук репчатый                             | 29     | 24    | 21     | 18    |        |       |
| Жир животный топленый пищевой            | 4      | 4     | 3      | 3     |        |       |
| Масса пассерованного лука                | —      | 12    | —      | 9     |        |       |
| Мука пшеничная                           | 8      | 8     | 4      | 4     |        |       |
| Масса полуфабриката                      | —      | 135   | —      | 71    |        |       |
| Жир животный топленый пищевой            | 7      | 7     | 5      | 5     |        |       |
| Масса готовых тефтелей                   | —      | 115   | —      | 60    |        |       |
| Соус №№ 528, 533, 540, 554               | —      | 75    | —      | 50    |        |       |
| Гарнир №№ 470, 472, 477                  | —      | 125   | —      | 150   |        |       |
| <b>Выход</b>                             | —      | 315   | —      | 260   |        |       |

В мясной фарш без хлеба добавляют соль, перец, мелко нарезанный пассерованный лук, рассыпчатый рис, перемешивают и разделяют тефтели в виде шариков по 3—4 шт. на порцию. Шарики панируют в муке, обжаривают, перекладывают в неглубокую посуду в 1—2 ряда, заливают соусом с добавлением воды (10—20 г на порцию) и тушат 8—10 мин.

При отпуске тефтели гарнируют и поливают соусом, в котором они тушились.

Соусы те же, что и в рец. № 422.

Гарниры — картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с жиром.

|                               | I      |       | II     |       | III    |       |
|-------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                               | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>424. Биточки паровые</b>   |        |       |        |       |        |       |
| Говядина (котлетное мясо)     | 101    | 74    | 76     | 56    | 50     | 37    |
| или телятина (котлетное мясо) | 112    | 74    | 85     | 56    | 56     | 37    |
| Хлеб пшеничный                | 18     | 18    | 13     | 13    | 9      | 9     |
| Молоко или вода               | 22     | 22    | 16     | 16    | 11     | 11    |

|                                       | I      |       | II     |       | III    |       |
|---------------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                                       | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Масло сливочное или маргарин столовый | 4      | 4     | 3      | 3     | 2      | 2     |
| Масса полуфабриката                   | —      | 114   | —      | 85    | —      | 57    |
| Масса припущенных биточков            | —      | 100   | —      | 75    | —      | 50    |
| Гарнир №№ 466, 472, 479, 506          | —      | 100   | —      | 150   | —      | 150   |
| Соус №№ 538, 539                      | —      | 75    | —      | 50    | —      | 50    |
| <b>Выход</b>                          | —      | 275   | —      | 275   | —      | 250   |

Из взбитой котлетной массы с добавлением жира формируют биточки, которые варят на пару 20—25 мин или припускают под крышкой 15—20 мин. Отпускают биточки с гарниром и соусом. В качестве дополнительного гарнира можно дать готовые вареные белые грибы или шампиньоны (40, 20, 10 г нетто по I, II и III колонкам соответственно).

Гарниры — рис припущенный, пюре картофельное, овощи в молочном соусе (1-й вариант), сложный гарнир.

Соусы — паровой, белый с яйцом.

#### 425. Оладьи из печени

|                                       | I      |       | II     |       | III    |       |
|---------------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                                       | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Печень говяжья или печень свинья      | 139    | 115   | 120    | 100   | —      | —     |
| Хлеб пшеничный                        | 20     | 20    | 15     | 15    | —      | —     |
| Масло сливочное или маргарин столовый | 5      | 5     | 3      | 3     | —      | —     |
| Масса полуфабриката                   | —      | 136   | —      | 115   | —      | —     |
| Жир животный топленый пищевой         | 13     | 13    | 11     | 11    | —      | —     |
| Масса жареных оладьев                 | —      | 120   | —      | 101   | —      | —     |
| Гарнир №№ 472—474, 478                | —      | 150   | —      | 150   | —      | —     |
| Масло сливочное или маргарин столовый | 6      | 6     | 5      | 5     | —      | —     |
| <b>Выход</b>                          | —      | 276   | —      | 256   | —      | —     |

Подготовленную печень пропускают через мясорубку, соединяют с натертым черствым хлебом, добавляют жир, соль, перец и разделяют в виде лепешек по 2—3 шт. на порцию. Жарят на сковороде с жиром, нагретым до 150—180° С, до образования корочки с обеих сторон. При отпуске оладьи поливают жиром и гарнируют.

#### 426. Биточки по-селянски (украинское национальное блюдо)

|                                | I      |       | II     |       |
|--------------------------------|--------|-------|--------|-------|
|                                | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Говядина (котлетное мясо)      | 136    | 100   | 101    | 74    |
| Жир-сырец (говяжий или свиной) | 5      | 5     | 4      | 4     |

|  | I      |                 | II     |                |
|--|--------|-----------------|--------|----------------|
|  | БРУТТО | НЕТТО           | БРУТТО | НЕТТО          |
| Лук репчатый                                 | 12     | 10              | 12     | 10             |
| Вода   | 15     | 15              | 10     | 10             |
| Мука пшеничная                               | 5      | 5               | 5      | 5              |
| Масса полуфабриката                          | —      | 130             | —      | 100            |
| Жир животный топленый пищевой                | 8      | 8               | 6      | 6              |
| Масса готовых биточков                       | —      | 100             | —      | 75             |
| На соус:                                     |        |                 |        |                |
| Грибы сушеные                                | 5      | 10 <sup>1</sup> | 3      | 6 <sup>1</sup> |
| Лук репчатый                                 | 42     | 35              | 27     | 23             |
| Жир животный топленый пищевой                | 5      | 5               | 4      | 4              |
| Вода   | 50     | 50              | 40     | 40             |
| Томатное пюре                                | 8      | 8               | 6      | 6              |
| Масса соуса с томатным пюре, луком и грибами | —      | 75              | —      | 50             |
| Картофель                                    | 173    | 130             | 173    | 130            |
| Морковь                                      | 16     | 13              | 16     | 13             |
| Лук репчатый                                 | 29     | 24              | 29     | 24             |
| Томатное пюре                                | 9      | 9               | 9      | 9              |
| Жир животный топленый пищевой                | 11     | 11              | 11     | 11             |
| Масса тушеных овощей                         | —      | 150             | —      | 150            |
| <b>Выход</b>                                 | —      | 325             | —      | 275            |

<sup>1</sup> Масса вареных грибов.

Говядину вместе с жиром-сырцом измельчают на мясорубке с крупной решеткой, добавляют мелко нарезанный репчатый лук, воду, соль, перец и хорошо перемешивают. Из приготовленной массы формируют биточки (по 1 шт. на порцию), панируют в муке и обжаривают с двух сторон. Подготовленные вареные грибы мелко нарезают и обжаривают вместе с луком и томатным пюре. Обжаренные биточки перекладывают в посуду, добавляют поджаренные с луком и томатным пюре грибы, заливают грибным отваром и тушат 10—15 мин. Картофель и морковь нарезают кубиками или дольками, обжаривают отдельно почти до готовности. Затем соединяют с мелко нарезанным луком, пассерованным томатным пюре, заливают бульоном или водой и тушат до готовности. В конце тушения добавляют перец и лавровый лист. Отпускают биточки с тушеными овощами и соусом, в котором они тушились.

#### 427. Котлеты полтавские (украинское национальное блюдо)

|                           | I      |       | II     |       |
|---------------------------|--------|-------|--------|-------|
|                           | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Говядина (котлетное мясо) | 141    | 104   | 106    | 78    |
| Вода                      | 10     | 10    | 7      | 7     |
| Шпик                      | 10     | 10    | 7      | 7     |
| Чеснок                    | 1,3    | 1     | 1      | 0,8   |
| Сухари                    | 12     | 12    | 9      | 9     |

|                                       | I      |       | II     |       |
|---------------------------------------|--------|-------|--------|-------|
|                                       | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Масса полуфабриката                   | —      | 135   | —      | 100   |
| Жир животный топленый пищевой         | 9      | 9     | 7      | 7     |
| Масса жареных котлет                  | —      | 100   | —      | 75    |
| Гарнир №№ 474, 475                    | —      | 150   | —      | 150   |
| Масло сливочное или маргарин столовый | 7      | 7     | 5      | 5     |
| <b>Выход</b>                          | —      | 257   | —      | 230   |

Говядину пропускают два раза через мясорубку, добавляют воду, шпик, нарезанный мелкими кубиками, измельченный чеснок, соль, перец и перемешивают. Из подготовленной массы формируют котлеты (по 2 шт. на порцию), панируют в сухарях и жарят. Подают с жареным картофелем.

При отпуске котлеты поливают жиром.

|   | I      |       | II     |       | III    |       |
|---|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>428. Люля-кебаб (азербайджанское национальное блюдо)</b> |        |       |        |       |        |       |
| Баранина (котлетное мясо)                                   | 331    | 237   | 277    | 198   | —      | —     |
| Жир-сырец (курдючный)                                       | 20     | 20    | 10     | 10    | —      | —     |
| Лук репчатый  | 20     | 17    | 20     | 17    | —      | —     |
| Соль  | 5      | 5     | 5      | 5     | —      | —     |
| Перец   | 0,1    | 0,1   | 0,1    | 0,1   | —      | —     |
| Масса полуфабриката   | —      | 270   | —      | 222   | —      | —     |
| Масса жареного люля-кебаб                                   | —      | 170   | —      | 140   | —      | —     |
| Мука пшеничная, для лаваша                                  | 45     | 45    | 45     | 45    | —      | —     |
| Вода  | —      | 12    | —      | 12    | —      | —     |
| Масса готового лаваша                                       | —      | 50    | —      | 50    | —      | —     |
| Лук зеленый   | 40     | 32    | 40     | 32    | —      | —     |
| Петрушка (зелень)   | 15     | 11    | 15     | 11    | —      | —     |
| Сумах <sup>1</sup>  | 3      | 3     | 3      | 3     | —      | —     |
| <b>Выход</b>  | —      | 265   | —      | 235   | —      | —     |

<sup>1</sup> Сумах сушеный, дробленый, получаемый из плодов дикорастущего кустарника семейства сумачовых, используется как вкусовая приправа к мясным блюдам.

Баранину, лук репчатый, жир-сырец пропускают через мясорубку, заправляют солью и перцем. Из приготовленного фарша формируют люля в виде сарделек, нанизывают на шпажку и жарят на углях. Из муки на воде замешивают крутое тесто, раскатывают лаваш толщиной 1 мм, выпекают на противне без жира.

При подаче люля-кебаб кладут на лаваш, гарнируют луком, зеленью, посыпают сумахом. Люля-кебаб можно подавать без лаваша.

#### 429. Палочки из оленины (национальное блюдо народов Севера)

|                            | БРУТТО | НЕТТО |
|----------------------------|--------|-------|
| Оленина (котлетное мясо) * | 101    | 74    |
| Яичный порошок             | 2      | 2     |
| Молоко сухое               | 5      | 5     |
| Сало оленье или шпик       | 52     | 50    |
| Масса полуфабриката        | —      | 139   |
| Маргарин                   | 3      | 3     |
| Масса готовых палочек      | —      | 100   |
| Гарнир № 472, 473, 474     | —      | 100   |
| <b>Выход</b>               | —      | 200   |

\* Нормы отходов и потерь при холодной и тепловой обработках определяют контрольными проработками.

Оленину пропускают через мясорубку, добавляют соль и выдерживают сутки при температуре 2—3°С. Затем в массу добавляют сухое молоко, яичный порошок, вновь измельчают на мясорубке вместе с салом оленьим или шпиком и тщательно перемешивают. Из кондитерского мешка массу отсаживают в виде палочек на смазанный жиром противень и запекают.

Подают 2—3 палочки на порцию.

Гарниры — пюре картофельное, картофель жареный из вареного, картофель жареный из сырого.

Палочки можно отпускать без гарнира.

#### МЯСО ЗАПЕЧЕННОЕ

Мясо и мясные продукты запекают с картофелем, овощами, кашами и другими гарнирами вместе с соусом или без него. Мясо и мясные продукты для приготовления запеченных блюд предварительно варят, припускают или жарят. Подготовленные полуфабрикаты запекают на порционных сковородах или противнях в жарочном шкафу при температуре 220—280°С. В первом случае блюда отпускают в тех же сковородах, в которых они запекались, во втором случае блюда при отпуске порционируют.

Все компоненты блюд в процессе запекания должны быть прогреты до температуры не ниже 80°С. Для этого полуфабрикаты, подготовленные для запекания в сковородах на 1—5 порций, помещают в жарочный шкаф, разогретый до температуры 250—280°С, на 10—30 мин. Полуфабрикаты, подготовленные для запекания в противнях, запекают при более низкой температуре (220—250°С), но не более продолжительное время (около часа).

Внешним признаком готовности запеченных блюд является образование поджаристой корочки, чему способствует наличие на их поверхности сметаны, тертого сыра, сухарей и пр. Готовность запеченных блюд в производственных условиях определяется органолептически.

Длительное хранение готовых запеченных блюд не рекомендуется, так как их внешний вид и вкусовые качества быстро ухудшаются.

|   | I      |       | II     |                      | III    |                      |
|---|--------|-------|--------|----------------------|--------|----------------------|
|   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО                | БРУТТО | НЕТТО                |
| <b>430. Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом или субпродуктами</b> |        |       |        |                      |        |                      |
| Говядина (котлетное мясо)   | —      | —     | 162    | 119                  | 107    | 79                   |
| или сердце  | —      | —     | 147    | 125                  | 98     | 83                   |
| или легкие  | —      | —     | 113    | 104                  | 75     | 69                   |
| или печень говяжья  | —      | —     | 133    | 110                  | 89     | 74                   |
| Жир животный топленый пищевой   | —      | —     | 5      | 6                    | 4      | 4                    |
| Масса готовых мясопродуктов   | —      | —     | —      | 75                   | —      | 50                   |
| Картофель   | —      | —     | 309    | 232/225 <sup>1</sup> | 309    | 232/225 <sup>1</sup> |
| Масса вареного протертого картофеля   | —      | —     | —      | 220                  | —      | 220                  |
| Лук репчатый  | —      | —     | 29     | 24                   | 21     | 18                   |
| Маргарин столовый   | —      | —     | 4      | 4                    | 3      | 3                    |
| Масса пассерованного лука   | —      | —     | —      | 12                   | —      | 9                    |
| Маргарин столовый   | —      | —     | 5      | 5                    | 3      | 3                    |
| Сухари  | —      | —     | 6      | 6                    | 5      | 5                    |
| Масса полуфабриката   | —      | —     | —      | 315                  | —      | 286                  |
| Масса запеченного блюда   | —      | —     | —      | 268                  | —      | 243                  |
| Маргарин столовый   | —      | —     | 10     | 10                   | 5      | 5                    |
| или соус №№ 528, 557, 558   | —      | —     | —      | 50                   | —      | 50                   |
| <b>Выход:</b>   |        |       |        |                      |        |                      |
| с жиром   | —      | —     | —      | 278                  | —      | 248                  |
| с соусом  | —      | —     | —      | 318                  | —      | 293                  |

<sup>1</sup> В числителе масса картофеля нетто, в знаменателе — масса вареного картофеля.

Легкие и сердце варят, печень жарят, а мясо обжаривают и тушат. Готовые продукты пропускают через мясорубку, добавляют пассерованный лук, перец. Протертый картофель делают на две равные части. Одну часть кладут на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень или сковороду, разравнивают, кладут фарш, а на него оставшуюся часть картофеля. После разравнивания изделие посыпают сухарями, сбрызгивают жиром и запекают.

Если блюдо готовят в виде рулета, его формируют так же, как рулет картофельный с овощами и грибами (рец. № 242).

При отпуске запеканку или рулет нарезают по одному куску на порцию, поливают жиром или соусом.

Соусы — красный основной, грибной, грибной с томатом.

|  | I      |       | II      |                  | III     |                  |
|--|--------|-------|---------|------------------|---------|------------------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО  | НЕТТО            | БРУТТО  | НЕТТО            |
| <b>431. Макаронник с мясом или субпродуктами</b> |        |       |         |                  |         |                  |
| Говядина (котлетное мясо)                        | —      | —     | 162     | 119              | 107     | 79               |
| или сердце                                       | —      | —     | 147     | 125              | 98      | 83               |
| или легкие                                       | —      | —     | 113     | 104              | 75      | 69               |
| или печень говяжья                               | —      | —     | 133     | 110              | 89      | 74               |
| Маргарин столовый                                | —      | —     | 6       | 6                | 4       | 4                |
| Масса готовых мясопродуктов                      | —      | —     | —       | 75               | —       | 50               |
| Макаронны  | —      | —     | 72      | 207 <sup>1</sup> | 71      | 204 <sup>1</sup> |
| Лук репчатый                                     | —      | —     | 29      | 24               | 21      | 18               |
| Маргарин столовый                                | —      | —     | 4       | 4                | 3       | 3                |
| Масса пассерованного лука                        | —      | —     | —       | 12               | —       | 9                |
| Яйца   | —      | —     | 1/4 шт. | 10               | 1/5 шт. | 8                |
| Маргарин столовый                                | —      | —     | 5       | 5                | 3       | 3                |
| Сухари   | —      | —     | 6       | 6                | 5       | 5                |
| Масса полуфабриката                              | —      | —     | —       | 312              | —       | 277              |
| Масса запеченного блюда                          | —      | —     | —       | 265              | —       | 235              |
| Маргарин столовый                                | —      | —     | 10      | 10               | 5       | 5                |
| <b>Выход</b>                                     | —      | —     | —       | 275              | —       | 240              |

<sup>1</sup> Масса отварных макарон.

Макаронны варят в подсоленной воде, охлаждают до 70°С и заправляют взбитыми яйцами. Далее блюдо готовится так же, как запеканка с мясом (рец. № 430).

При отпуске макаронник нарезают по одному куску на порцию и поливают жиром. Можно отпускать с соусом красным основным или томатным.

### 432. Солянка сборная на сковороде

|  |    |                    |    |                    |    |                    |
|--|----|--------------------|----|--------------------|----|--------------------|
| Говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка) | 76 | 56/35 <sup>1</sup> | 76 | 56/35 <sup>1</sup> | 54 | 40/25 <sup>1</sup> |
| или баранина, козлятина (лопаточная часть, грудинка) | 77 | 55/35 <sup>1</sup> | 77 | 55/35 <sup>1</sup> | 55 | 39/25 <sup>1</sup> |
| или свинина (лопаточная часть, грудинка)             | 68 | 58/35 <sup>1</sup> | 68 | 58/35 <sup>1</sup> | 49 | 42/25 <sup>1</sup> |
| Сосиски или сардельки                                | 26 | 25 <sup>1</sup>    | 26 | 25 <sup>1</sup>    | 26 | 25 <sup>1</sup>    |
| Окорок копчено-вареный (со шкурой и костями)         | 20 | 15 <sup>1</sup>    | 20 | 15 <sup>1</sup>    | —  | —                  |
| Почки говяжьи  | 60 | 52/25 <sup>1</sup> | —  | —                  | —  | —                  |
| или язык говяжий                                     | 42 | 42/25 <sup>1</sup> | —  | —                  | —  | —                  |
| Огурцы соленые                                       | 58 | 35                 | 58 | 35                 | 58 | 35                 |
| Масса припущенных огурцов                            | —  | 30                 | —  | 30                 | —  | 30                 |

<sup>1</sup> Масса вареных продуктов.



|                               | I      |       | II     |       | III    |       |
|-------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                               | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Каперсы                       | 30     | 15    | 30     | 15    | 20     | 10    |
| Соус № 528                    | —      | 50    | —      | 50    | —      | 50    |
| Капуста тушеная № 482         | —      | 150   | —      | 200   | —      | 200   |
| Сухари                        | 4      | 4     | 3      | 3     | 5      | 5     |
| Сыр                           | 3,3    | 3     | 2,2    | 2     | —      | —     |
| Мargarин столовый             | 5      | 5     | 4      | 4     | 3      | 3     |
| Масса полуфабриката           | —      | 355   | —      | 377   | —      | 346   |
| Масса запеченной солянки      | —      | 284   | —      | 302   | —      | 277   |
| Маслины                       | 20     | 20    | 15     | 15    | 10     | 10    |
| Фрукты или ягоды маринованные | 36     | 20    | 27     | 15    | 18     | 10    |
| Лимон                         | 9      | 8     | 6      | 5     | 6      | 5     |
| <b>Выход</b>                  | —      | 332   | —      | 337   | —      | 302   |

Вареные сосиски или сардельки, почки или язык, окорок, мясо, нарезанные тонкими ломтиками, слегка обжаривают, соединяют с припущенными солеными огурцами, очищенными от кожицы и семян и нарезанными ломтиками, каперсами, красным соусом и доводят до кипения. На сковороду, смазанную жиром, кладут часть тушеной капусты, на нее — мясные продукты с соусом и каперсами, затем снова оставшуюся капусту. После этого поверхность разравнивают, сверху посыпают тертым сыром и молотыми сухарями или одними сухарями, сбрызгивают жиром и запекают в жарочном шкафу в течение 15 мин при температуре 250° С до образования румяной корочки. Перед подачей на солянку кладут ломтик лимона. Можно посыпать зеленью петрушки или укропа. Украшают маринованными фруктами, маслинами и лимоном.

Солянку можно приготовить без фруктов, маслин, лимона, соответственно уменьшив выход.

При отсутствии почек и языка их можно заменить сердцем и рубцом в соответствующих количествах.

Соус — красный основной.

#### 433. Говядина в луковом соусе запеченная

|   |         |                      |     |                      |     |                      |
|---|---------|----------------------|-----|----------------------|-----|----------------------|
| Говядина (лопаточная и подлопаточная части) | 219     | 161                  | 164 | 121                  | 110 | 81                   |
| Масса вареной говядины                      | —       | 100                  | —   | 75                   | —   | 50                   |
| Картофель                                   | 172     | 129/125 <sup>1</sup> | 206 | 206/150 <sup>2</sup> | 206 | 206/150 <sup>2</sup> |
| Молоко или вода                             | —       | 25                   | —   | —                    | —   | —                    |
| Масло сливочное или маргарин                | 5       | 5                    | —   | —                    | —   | —                    |
| Яйца  | 1/8 шт. | 5                    | —   | —                    | —   | —                    |
| Масса картофельного пюре                    | —       | 155                  | —   | —                    | —   | —                    |
| Соус № 530                                  | —       | 100                  | —   | 100                  | —   | 100                  |
| Сухари                                      | —       | —                    | 2   | 2                    | 5   | 5                    |
| Сыр   | 5,4     | 5                    | 3,3 | 3                    | —   | —                    |
| Мargarин столовый                           | 7       | 7                    | 5   | 5                    | 3   | 3                    |
| Масса полуфабриката                         | —       | 367                  | —   | 333                  | —   | 305                  |
| <b>Выход</b>                                | —       | 330                  | —   | 300                  | —   | 275                  |

<sup>1</sup> В числителе — масса сырого очищенного картофеля нетто, в знаменателе — масса вареного картофеля.

<sup>2</sup> Масса отварного очищенного картофеля.

На смазанную жиром порционную сковородку подливают немного соуса и кладут 1—2 кусочка вареной говядины. Вокруг мяса выпускают из кондитерского мешка картофельное пюре (I колонка) или укладывают кружочки вареного картофеля (II и III колонки). Мясо и картофель заливают соусом, посыпают тертым сыром или сухарями, сбрызгивают жиром и запекают в жарочном шкафу.

#### 434. Баранина рубленая, запеченная в омлете (чувашское национальное блюдо)

|                                 | БРУТТО  | НЕТТО |
|---------------------------------|---------|-------|
| Баранина (котлетное мясо)       | 98      | 70    |
| Лук репчатый                    | 36      | 30    |
| Жир животный топленый пищевой   | 10      | 10    |
| Яйца                            | 1/2 шт. | 20    |
| Молоко                          | 30      | 30    |
| Масса готовой баранины в омлете | —       | 110   |
| Гарнир № 465                    | —       | 100   |

**Выход** — 210

Подготовленную баранину, очищенный лук репчатый пропускают через мясорубку, обжаривают с жиром, добавляют соль, перец черный молотый и перемешивают. Затем массу выкладывают на порционную сковороду, смазанную жиром, заливают яично-молочной смесью и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают в порционной сковороде. Отдельно подается отварной рис.

#### 435. Говядина, запеченная с макаронами

|   |     |                 |
|---|-----|-----------------|
| Говядина (лопаточная и подлопаточная части) | 219 | 161             |
| Масса вареной говядины                      | —   | 100             |
| Макароны                                    | 40  | 40              |
| Вода  | 240 | 240             |
| Соль  | 2   | 2               |
| Масса отварных макарон                      | —   | 115             |
| Масло сливочное или маргарин                | 10  | 10              |
| Майонез                                     | 50  | 50              |
| Сыр   | 22  | 20 <sup>1</sup> |
| Масса полуфабриката                         | —   | 285             |

**Выход** — 255

<sup>1</sup> Масса тертого сыра.

Говядину отваривают, нарезают поперек волокон на куски массой 50 г. Макароны варят в подсоленной воде, затем откидывают.

На смазанную жиром порционную сковородку кладут отварные макароны, на них два куса отварной говядины, сверху поливают майонезом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают жиром и запекают в жарочном шкафу в течение 10 мин при температуре 250° С.

При отпуске блюдо можно украсить маринованными фруктами (20—30 г на порцию).

#### 436. Мозги, запеченные на гренках

|                              | БРУТТО | НЕТТО              |
|------------------------------|--------|--------------------|
| Мозги                        | 41     | 33/25 <sup>1</sup> |
| Хлеб ржаной                  | 40     | 35                 |
| Соус № 551                   | 25     | 25                 |
| Сыр                          | 5,5    | 5 <sup>2</sup>     |
| Масло сливочное или маргарин | 3      | 3                  |
| Масса полуфабриката          | —      | 89                 |
| <b>Выход</b>                 | —      | 80                 |

<sup>1</sup> В числителе указана масса мозгов нетто, в знаменателе — масса отварных мозгов.

<sup>2</sup> Масса тертого сыра.

Подготовленные мозги варят, нарезают ломтиками, кладут на гренки, приготовленные из подсушенного ржаного хлеба, заливают молочным соусом, посыпают тертым сыром и запекают в жарочном шкафу.

Подают блюдо в порционной сковороде, в которой запекалось.

|   | I      |       | II     |                     | III    |                    |
|---|--------|-------|--------|---------------------|--------|--------------------|
|   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО               | БРУТТО | НЕТТО              |
| <b>437. Кабачки, баклажаны, перец или помидоры, фаршированные мясом и рисом</b> |        |       |        |                     |        |                    |
| Кабачки   | —      | —     | 266    | 160 <sup>1</sup>    | 212    | 128 <sup>3</sup>   |
| или баклажаны   | —      | —     | 168    | 160                 | 135    | 128                |
| или помидоры  | —      | —     | 219    | 160                 | 175    | 128                |
| или перец сладкий   | —      | —     | 213    | 160                 | 171    | 128                |
| Говядина (котлетное мясо)   | —      | —     | 164    | 121/75 <sup>2</sup> | 110    | 81/50 <sup>2</sup> |
| или баранина (котлетное мясо)   | —      | —     | 164    | 117/75 <sup>2</sup> | 109    | 78/50 <sup>2</sup> |
| Крупа рисовая   | —      | —     | 16     | 45 <sup>3</sup>     | 9      | 25 <sup>3</sup>    |
| Лук репчатый  | —      | —     | 29     | 24                  | 21     | 18                 |
| Маргарин столовый   | —      | —     | 7      | 7                   | 5      | 5                  |
| Масса пассерованного лука с жиром   | —      | —     | —      | 15                  | —      | 11                 |
| Масса фарша   | —      | —     | —      | 135                 | —      | 86                 |
| Сухари  | —      | —     | —      | —                   | 3      | 3                  |
| Сыр   | —      | —     | 3,3    | 3                   | —      | —                  |
| Масса полуфабриката   | —      | —     | —      | 295                 | —      | 215                |
| Масса запеченного блюда   | —      | —     | —      | 266                 | —      | 194                |
| Соус №№ 540, 553, 554   | —      | —     | —      | 100                 | —      | 75                 |
| <b>Выход</b>  | —      | —     | —      | 366                 | —      | 269                |

<sup>1</sup> Масса кабачков, сваренных до полуготовности.

<sup>2</sup> В числителе — масса сырого мяса нетто, в знаменателе — масса вареного мяса.

<sup>3</sup> Масса каши рисовой рассыпчатой.

Кабачки очищают от кожицы, разрезают поперек на куски толщиной 3—5 см, удаляют часть мякоти с семенами и отваривают в подсоленной воде до полуготовности.

Помидоры промывают, срезают часть мякоти у плодоножки и вынимают семенное гнездо, часть мякоти, которую используют в дальнейшем для соусов и супов.

Баклажаны промывают, разрезают вдоль пополам, предварительно отрезав плодоножку, и вынимают часть мякоти с семенами.

У стручков перца срезают плодоножку с частью мякоти, удаляют семена, бланшируют.

Подготовленные овощи наполняют фаршем мясным с рисом, укладывают в один ряд на противень, посыпают сыром или сухарями, сбрызгивают жиром и запекают.

При подаче поливают соусом.

Фарш: вареное мясо пропускают через мясорубку, соединяют с пассерованным луком, готовым рассыпчатым рисом, добавляют соль, перец и перемешивают.

Соусы — томатный, сметанный, сметанный с томатом.

|  | БРУТТО  | НЕТТО                |
|--|---------|----------------------|
| <b>438. Тулма (голубцы — татарское национальное блюдо)</b> |         |                      |
| Капуста белокочанная свежая                                | 163     | 130/120 <sup>1</sup> |
| Фарш:  |         |                      |
| говядина (котлетное мясо)                                  | 92      | 68                   |
| или баранина (котлетное мясо)                              | 95      | 68                   |
| крупа рисовая  | 10      | 28 <sup>2</sup>      |
| лук репчатый   | 24      | 20                   |
| масло сливочное или маргарин                               | 7       | 7                    |
| Масса пассерованного лука                                  | —       | 10                   |
| Масса фарша  | —       | 105                  |
| Яйца   | 1/8 шт. | 5                    |
| Масса полуфабриката  | —       | 230                  |
| Маргарин   | 3       | 3                    |
| Соус:  |         |                      |
| лук репчатый   | 15      | 13                   |
| морковь  | 16      | 13                   |
| томатное пюре  | 13      | 13                   |
| масло сливочное или маргарин                               | 7       | 7                    |
| сметана  | 32      | 32                   |
| соль   | 0,7     | 0,7                  |
| перец черный молотый                                       | 0,03    | 0,03                 |
| бульон   | 25      | 25                   |
| Масса соуса  | —       | 75                   |
| <b>Выход</b>   | —       | 250                  |

<sup>1</sup> В числителе указана масса сырой капусты нетто, в знаменателе — масса вареной до полуготовности капусты.

<sup>2</sup> Масса рассыпчатого вареного риса.

Кочаны капусты кладут в горячую воду, предварительно вырезав из них кочерыгу, варят, периодически снимая с кочанов верхние сварившиеся листья. Затем их разравнивают и утолщенные части листьев слегка отбивают. На лист капусты укладывают фарш, заворачивают его, придавая изделиям цилиндрическую форму.

Затем голубцы смазывают яйцами, кладут на смазанный жиром противень, обжаривают, заливают соусом и тушат 30—40 мин. В конце тушения добавляют лавровый лист.

Для фарша говядину или баранину вместе с луком пропускают через мясорубку, добавляют сваренный в подсоленной воде рассыпчатый рис, мелко нарезанный пассерованный лук репчатый, соль, перец черный молотый и перемешивают.

Для соуса мелко нарезанные лук репчатый и морковь пассеруют, кладут томатное пюре и продолжают пассерование еще 5—7 мин. Затем добавляют бульон, сметану, соль, перец и варят до готовности.

Отпускают тулму вместе с соусом, в котором она тушилась, по 2 шт. на порцию.

## БЛЮДА ИЗ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ, ПЕРНАТОЙ ДИЧИ И КРОЛИКА

Для вторых блюд сельскохозяйственную птицу, пернатую дичь, кролика и изделия из них варят, припускают, жарят, тушат и запекают.

При изготовлении блюд из кур, гусей и уток I категории жир для жаренья и поливки, предусмотренный рецептурой, не расходуется; при отпуске блюда поливают вместо масла сливочного или маргарина жиром и соком, выделившимся при жаренье.

Указанные в рецептурах нормы пернатой дичи в штуках — 1, 1/2, 1/4, 1/5 и т. д. даны из расчета выхода готового изделия примерно 125, 100 и 75 г, исходя из средней массы дичи (табл. 18 «Расчет расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий из пернатой дичи»).

В помещенных ниже рецептурах указаны соусы и гарниры, хорошо сочетающиеся по вкусовым качествам с основным продуктом блюда. Изделия можно отпускать с другими соусами и гарнирами, не предусмотренными в рецептуре, но имеющимися в соответствующих разделах Сборника.

На гарнир дополнительно можно подавать огурцы, помидоры, яблоки, ягоды, маринованные овощи и фрукты в количестве 50—75 г (нетто) на порцию.

Часть хлеба (2—3 г), предусмотренного для панировки котлет натуральных из птицы, дичи или кролика, можно заменить мукой пшеничной.

Норма расхода соли, специй и зелени в рецептурах не указана, их следует вводить в следующем количестве: соли и зелени петрушки или укропа 3—5 г (нетто), перца — 0,05 г и лаврового листа — 0,02 г на порцию.

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

### 439. Птица, дичь или кролик отварные с гарниром

|                                 |     |     |     |     |     |     |
|---------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Курица                          | 260 | 179 | 208 | 143 | 155 | 107 |
| или цыпленок                    | 230 | 161 | 184 | 129 | 139 | 97  |
| или бройлер-цыпленок            | 218 | 157 | 175 | 126 | 131 | 94  |
| или индейка                     | 234 | 172 | 186 | 137 | 140 | 103 |
| или гусь                        | 261 | 172 | 208 | 137 | 156 | 103 |
| или утка                        | 266 | 172 | 212 | 137 | 159 | 103 |
| или фазан (шт.)                 | 1/3 | 1/3 | 1/4 | 1/4 | 1/6 | 1/6 |
| или кролик                      | 179 | 170 | 143 | 136 | 107 | 102 |
| Лук репчатый                    | 5   | 4   | 4   | 3   | 2,5 | 2   |
| Петрушка (корень)               | 5   | 4   | 4   | 3   | —   | —   |
| или сельдерей (корень)          | 6   | 4   | 4   | 3   | —   | —   |
| или сельдерей (корень)          | —   | 125 | —   | 100 | —   | 75  |
| Масса вареной птицы или кролика |     |     |     |     |     |     |

|        | №№  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--------|---|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|        |   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Гарнир | №№ 463, 465, 466, 468, 470, 472, 477, 482, 493, 505 | —      | 150   | —      | 150   | —      | 150   |
| Соус   | №№ 528, 538, 539                                    | —      | 75    | —      | 75    | —      | 50    |

#### Выход:

|         |   |         |   |         |   |         |
|---------|---|---------|---|---------|---|---------|
| птицы,  | — | 350     | — | 325     | — | 275     |
| кролика | — | 1/3 шт. | — | 1/4 шт. | — | 1/6 шт. |
| фазана  | — | +225    | — | +225    | — | +200    |

Обработанные тушки птицы перед варкой формуют, т. е. придают им компактную форму.

Дичь заправляют в одну нитку. При этом тушку кладут на стол спинкой вниз придерживают ее левой рукой, а правой пропускают через окорочка поварскую иглу с ниткой. Затем иглу с ниткой переносят под тушку в первоначальное положение, вторично пропускают ее под конец выступа филейной части, прижимают ножки к тушке и завязывают нитку на спинке узлом.

Подготовленные тушки птицы, дичи или кролика кладут в горячую воду (2—2,5 л на 1 кг продукта), быстро доводят до кипения, а затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют нарезанные коренья, лук, соль, варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности, после чего сваренные тушки вынимают из бульона, дают им остыть и по мере спроса нарубают на порции.

Отпускают птицу по 2 кусочка (филе и окорочек) на порцию. Кроликов нарубают на 4—6 и более частей в зависимости от величины тушек и нормы выхода порции.

При порционировании птицы, особенно крупной (кур, бройлеров-пылят, индеек, гусей, уток), можно вырубить спинную кость. Для этого птицу разрубают вдоль на две части так, чтобы одна половина получилась без спинной кости. Затем от второй половины отрубают спинную кость и порционируют. Норма отходов при разрубе указана в табл. 17 «Расчет расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий из птицы сельскохозяйственной».

Нарубленные порции птицы, дичи или кролика заливают горячим бульоном, доводят до кипения и хранят на мармите в закрытой посуде. Бульон, оставшийся после варки продуктов, используют для приготовления супа, соуса или гарнира (рассыпчатой рисовой каши).

При отпуске отварную птицу, кролика или фазана гарнируют и поливают соусом или подают натуральными без соуса.

Гарниры — каша рассыпчатая, рис отварной или припущенный, зеленый горошек отварной, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные, сложный гарнир.

Для отварных гусей и уток — капуста тушеная, яблоки печеные и др.

Соусы — паровой, белый с яйцом, для гусей и уток — красный основной.

### 440. Птица или дичь под паровым соусом с грибами и рисом

|                                     |     |     |     |     |     |     |
|-------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Курица                              | 260 | 179 | 208 | 143 | 155 | 107 |
| или цыпленок                        | 230 | 161 | 184 | 129 | 139 | 97  |
| или бройлер-цыпленок                | 218 | 157 | 175 | 126 | 131 | 94  |
| или индейка                         | 234 | 172 | 186 | 137 | 140 | 103 |
| или фазан (шт.)                     | 1/3 | 1/3 | 1/4 | 1/4 | 1/6 | 1/6 |
| Масло сливочное                     | 3   | 3   | 2   | 2   | 1   | 1   |
| Масса вареной или припущенной птицы | —   | 125 | —   | 100 | —   | 75  |

|                         | I      |       | II     |       | III    |       |
|-------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                         | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Грибы белые свежие      | 53     | 40    | 43     | 33    | 26     | 20    |
| или грибы белые сушеные | 15     | 15    | 12,5   | 12,5  | 7,5    | 7,5   |
| или шампиньоны свежие   | 66     | 50    | 55     | 42    | 33     | 25    |
| Масса готовых грибов    | —      | 30    | —      | 25    | —      | 15    |
| Гарнир №№ 465, 466      | —      | 150   | —      | 150   | —      | 150   |
| Соус № 538              | —      | 100   | —      | 75    | —      | 75    |

| Выход: |   |         |   |         |   |         |
|--------|---|---------|---|---------|---|---------|
| птицы  | — | 405     | — | 350     | — | 315     |
| фазана | — | 1/3 шт. | — | 1/4 шт. | — | 1/6 шт. |
|        |   | +280    |   | +250    |   | +240    |

Кур, цыплят, бройлеров-цыплят, фазанов припускают. Индеек отваривают. Готовую птицу рубят на порции, бульон используют для изготовления соуса.

Подготовленные белые свежие грибы, отваривают в воде (25—30 мин), тщательно промытые сушеные грибы замачивают в течение 3—4 ч, затем в этой же воде варят 1,5—2 ч. При использовании свежих шампиньонов их припускают. Отвар используют при припускании птицы.

При отпуске птицу гарнируют, сверху на нее кладут нарезанные готовые грибы и поливают паровым соусом. Гарнир — рис отварной или припущенный.

#### 441. Котлеты натуральные из филе птицы или дичи под соусом паровым с грибами

|                                |         |     |         |     |   |   |
|--------------------------------|---------|-----|---------|-----|---|---|
| Курица                         | 381     | 137 | 286     | 103 | — | — |
| или бройлер-цыпленок           | 442     | 137 | 332     | 103 | — | — |
| или фазан                      | 1/4 шт. | 114 | 1/5 шт. | 85  | — | — |
| или рябчик или куропатка серая | 3/4 шт. | 114 | 1/2 шт. | 85  | — | — |
| или куропатка белая            | 1/2 шт. | 114 | 1/3 шт. | 85  | — | — |
| Кислота лимонная               | 0,1     | 0,1 | 0,1     | 0,1 | — | — |
| Масло сливочное                | 7       | 7   | 5       | 5   | — | — |
| Масса припущенной котлеты      | —       | 100 | —       | 75  | — | — |
| Грибы белые свежие             | 26      | 20  | —       | —   | — | — |
| или грибы белые сушеные        | 7,5     | 7,5 | —       | —   | — | — |
| или шампиньоны свежие          | 33      | 25  | —       | —   | — | — |
| Масса готовых грибов           | —       | 15  | —       | —   | — | — |
| Гренки № 704                   | —       | 15  | —       | 15  | — | — |
| Гарнир №№ 465, 466, 470, 477   | —       | 100 | —       | 100 | — | — |
| Соус №№ 538, 539               | —       | 100 | —       | 75  | — | — |

| Выход |   |     |   |     |   |   |
|-------|---|-----|---|-----|---|---|
|       | — | 330 | — | 265 | — | — |

Филе птицы или дичи зачищают. Для этого отделяют внутренний мускул (малое филе) от наружного (большое филе). Из малого филе удаляют сухожилия, а из большого — остаток ключицы. Зачищенное большое филе смачивают холодной водой, кладут на доску и острым влажным ножом срезают с него поверхностную пленку. Большое филе надрезают с внутренней стороны в продольном направлении, слегка разворачивают, перерезают в двух-трех местах сухожилия и вкладывают в надрез малое филе, которое покрывают развернутой частью большого филе.

Подготовленные котлеты кладут в посуду с растопленным сливочным маслом, добавляют соль, лимонную кислоту, заливают наполовину бульоном и припускают под крышкой 12—15 мин.

Подготовленные белые свежие грибы отваривают в воде (25—30 мин), тщательно промытые сушеные грибы замачивают в течение 3—4 ч, затем в этой же воде варят 1,5—2 ч. При использовании свежих шампиньонов их припускают. Отвар используют при припускании птицы.

При отпуске котлету кладут на гренки, сверху укладывают нарезанные ломтиками грибы.

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

#### 442. Сациви из курицы или индейки (птица в ореховом соусе — грузинское национальное блюдо)

|   |         |      |         |      |   |   |
|---|---------|------|---------|------|---|---|
| Курица                                  | 325     | 224  | 216     | 149  | — | — |
| или индейка                             | 258     | 212  | 192     | 141  | — | — |
| Масса готовой птицы                     | —       | 150  | —       | 100  | — | — |
| На соус:                                |         |      |         |      |   |   |
| Орехи грецкие                           | 67      | 30   | 44      | 20   | — | — |
| Масло сливочное                         | 12      | 12   | 10      | 10   | — | — |
| Лук репчатый                            | 30      | 25   | 19      | 16   | — | — |
| Мука пшеничная                          | 3       | 3    | 2       | 2    | — | — |
| Яйца (желток)                           | 1/2 шт. | 8    | 1/3 шт. | 5,3  | — | — |
| Чеснок                                  | 3       | 2,3  | 2       | 1,6  | — | — |
| Уксус 3%-ный                            | 10      | 10   | 7       | 7    | — | — |
| Гвоздика                                | 0,2     | 0,2  | 0,15    | 0,15 | — | — |
| Корица                                  | 0,2     | 0,2  | 0,15    | 0,15 | — | — |
| Перец красный молотый                   | 0,5     | 0,5  | 0,3     | 0,3  | — | — |
| Шафран                                  | 0,05    | 0,05 | 0,03    | 0,03 | — | — |
| Ушко-сунели (сушеная зелень для сациви) | 0,2     | 0,2  | 0,15    | 0,15 | — | — |
| Бульон куриный                          | 100     | 100  | 70      | 70   | — | — |
| Масса соуса                             | —       | 150  | —       | 100  | — | — |

| Выход |   |     |   |     |   |   |
|-------|---|-----|---|-----|---|---|
|       | — | 300 | — | 200 | — | — |

Подготовленную тушку курицы или индейки отваривают до полуготовности, жарят в жарочном шкафу и рубят на порционные куски (по 2 кусочка — филе и окорочек — на порцию).

Для соуса: мелко нарезанный лук пассеруют на масле, добавляют муку и разводят бульоном. Орехи измельчают, добавляют толченый чеснок, соль, шафран, перец, корицу, гвоздику, разводят небольшим количеством бульона и вводят эту массу в кипящий бульон с луком. Затем все протирают, добавляют прокипяченный уксус, ушко-сунели и варят в течение 5 мин. Яичные желтки растирают

в небольшом количестве охлажденного до 50° С соуса сациви, затем постепенно вводят их в горячий соус при непрерывном помешивании.

Порционные куски птицы заливают горячим соусом сациви и охлаждают. Подают вместе с соусом в холодном виде.

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

#### 443. Рагу из птицы, дичи, кролика или субпродуктов

|   |         |     |         |     |         |     |
|---|---------|-----|---------|-----|---------|-----|
| Курица  | 265     | 181 | 213     | 145 | 160     | 109 |
| или цыпленок  | 261     | 181 | 209     | 145 | 157     | 109 |
| или бройлер-цыпленок                                | 240     | 171 | 192     | 137 | 145     | 103 |
| или утка  | 300     | 192 | 240     | 154 | 180     | 115 |
| или индейка   | 235     | 171 | 188     | 137 | 142     | 103 |
| или гусь  | 318     | 208 | 256     | 167 | 191     | 125 |
| или фазан   | 1/3 шт. | 181 | 1/4 шт. | 145 | 1/8 шт. | 109 |
| или кролик  | 176     | 167 | 140     | 133 | 105     | 100 |
| или субпродукты птицы <sup>1</sup>                  | —       | 156 | —       | 125 | —       | 94  |
| Маргарин столовый                                   | 5       | 5   | 4       | 4   | 3       | 3   |
| Масса жареной птицы, дичи, кролика или субпродуктов | —       | 125 | —       | 100 | —       | 75  |
| Картофель   | 133     | 100 | 193     | 145 | 213     | 160 |
| Морковь   | 44      | 35  | 25      | 20  | 44      | 35  |
| Репя  | 33      | 25  | 27      | 20  | —       | —   |
| Петрушка (корень)                                   | 20      | 15  | 13      | 10  | —       | —   |
| Томатное пюре                                       | 20      | 20  | 15      | 15  | 12      | 12  |
| Лук репчатый  | 42      | 35  | 30      | 25  | 24      | 20  |
| Маргарин столовый                                   | 10      | 10  | 8       | 8   | 7       | 7   |
| Мука пшеничная                                      | 3       | 3   | 3       | 3   | 3       | 3   |
| Масса гарнира и соуса                               | —       | 250 | —       | 250 | —       | 250 |
| <b>Выход</b>  | —       | 375 | —       | 350 | —       | 325 |

<sup>1</sup> Желудки и сердца — 50%, шея и крылья — 50%.

Подготовленные тушки птицы и кролика, нарубленные на куски по 40—50 г, или обработанные субпродукты птицы (мелкие — целиком, а крупные — нарубленные на 2—3 части) обжаривают до образования поджаристой корочки. Затем подготовленные продукты заливают горячим бульоном или водой в количестве 20—30% от массы набора продуктов, добавляют пассерованное томатное пюре и тушат 30—40 мин. Бульон, оставшийся после тушения, сливают и приготавливают на нем соус красный основной (рец. № 528), которым заливают тушеные кусочки мяса, добавляют обжаренные нарезанные кубиками картофель, морковь, репу (предварительно бланшированную), петрушку, лук и тушат 15—20 мин. Отпускают рагу вместе с соусом и гарниром.

#### 444. Птица или кролик, тушеные в соусе

|                      |     |     |     |     |     |     |
|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Курица               | 271 | 187 | 216 | 149 | 163 | 112 |
| или цыпленок         | 267 | 187 | 213 | 149 | 160 | 112 |
| или бройлер-цыпленок | 246 | 177 | 196 | 141 | 147 | 106 |

|                                   | I      |       | II     |       | III    |       |
|-----------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                                   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| или утка                          | 306    | 198   | 246    | 159   | 184    | 119   |
| или индейка                       | 241    | 177   | 192    | 141   | 144    | 106   |
| или гусь                          | 326    | 215   | 261    | 172   | 195    | 129   |
| или кролик                        | 179    | 170   | 143    | 136   | 107    | 102   |
| Маргарин столовый                 | 5      | 5     | 4      | 4     | 3      | 3     |
| Масса жареной птицы или кролика   | —      | 125   | —      | 100   | —      | 75    |
| Гарнир №№ 465, 466, 470, 472, 474 | —      | 150   | —      | 150   | —      | 150   |
| Соус №№ 528, 529, 530             | —      | 125   | —      | 100   | —      | 75    |
| <b>Выход</b>                      | —      | 400   | —      | 350   | —      | 300   |

Подготовленные тушки птицы (с. 272) или кролика жарят, разрезают на порционные куски, заливают соусом и тушат 15—20 мин. При отпуске гарнируют и поливают соусом, в котором тушилась птица или кролик.

Гарниры — рис отварной или припущенный, картофель отварной, картофельное пюре, картофель жареный (из сырого).

Соусы — красный основной, красный с вином, луковый.

БРУТТО                      НЕТТО

#### 445. Цыплята, тушеные с морковью и репой

|                       |  |     |                     |
|-----------------------|--|-----|---------------------|
| Цыпленок              |  | 157 | 109/75 <sup>1</sup> |
| Мука пшеничная        |  | 4   | 4                   |
| Морковь               |  | 50  | 40                  |
| Репя                  |  | 40  | 30                  |
| Лук репчатый          |  | 48  | 40                  |
| Сельдерей (корень)    |  | 15  | 10                  |
| Маргарин              |  | 15  | 15                  |
| Соус № 553            |  | —   | 75                  |
| Масса гарнира и соуса |  | —   | 150                 |
| <b>Выход</b>          |  | —   | 225                 |

<sup>1</sup> В числителе указана масса цыпленка нетто, в знаменателе — масса тушеного цыпленка.

Подготовленные овощи (морковь, репу, лук репчатый, сельдерей) нарезают соломкой. Лук репчатый и морковь пассеруют. Репу предварительно бланшируют, потом обжаривают. Подготовленную тушку цыпленка нарезают на порции, панируют в муке и обжаривают на маргарине до образования корочки. Обжаренного цыпленка кладут в сотейник, добавляют подготовленные овощи, немного воды, закрывают посуду крышкой и тушат до полуготовности, затем заливают соусом сметанным и доводят до готовности.

Тушеного цыпленка отпускают с овощами и соусом, в котором они тушились. Это блюдо можно готовить в порционных горшочках.

#### 446. Жаркое из курицы по-русски

|                   | БРУТТО   | НЕТТО               |
|-------------------|----------|---------------------|
| Курица            | 276      | 81/125 <sup>1</sup> |
| Лук репчатый      | 100      | 80/40 <sup>2</sup>  |
| Изюм              | 10,2     | 10                  |
| Орехи (ядро)      | 7        | 7                   |
| Соус № 554        | —        | 100                 |
| Кулинарный жир    | 15       | 15                  |
| Петрушка (зелень) | 4        | 3                   |
| <b>Выход</b>      | <b>—</b> | <b>280</b>          |

<sup>1</sup> В числителе указана масса курицы нетто, в знаменателе — масса тушеной курицы.

<sup>2</sup> В числителе указана масса лука нетто, в знаменателе — масса лука пассерованного.

Подготовленную тушку курицы рубают кусками по 30—40 г и обжаривают до полуготовности, кладут в горшочек, добавляют пассерованный репчатый лук, нарезанный полукольцами, заливают соусом сметанным с томатом и тушат. В конце тушения добавляют рубленые орехи, подготовленный изюм, специи. Отпускают жаркое в горшочке, посыпав рубленой зеленью петрушки.

#### 447. Филе индейки, фаршированное яблоками и черносливом

|                                    |          |                    |
|------------------------------------|----------|--------------------|
| Индейка                            | 220      | 90 <sup>1</sup>    |
| Яйца (для льезона)                 | 1/4 шт.  | 10                 |
| Мука пшеничная                     | 10       | 10                 |
| Фарш:                              |          |                    |
| яблоки свежие                      | 29       | 20                 |
| чернослив                          | 27       | 40/30 <sup>2</sup> |
| сахар                              | 4        | 4                  |
| Масса фарша                        | —        | 50                 |
| Масса полуфабриката                | —        | 160                |
| Кулинарный жир                     | 10       | 10                 |
| Масса жареного фаршированного филе | —        | 115                |
| Яблоки маринованные                | 91       | 50                 |
| Горошек зеленый консервированный   | 31       | 20                 |
| Помидоры свежие                    | 35       | 30                 |
| <b>Выход</b>                       | <b>—</b> | <b>215</b>         |

<sup>1</sup> Мякоть без кожи.

<sup>2</sup> В числителе — масса припущенного чернослива, в знаменателе — масса чернослива без косточки.

Подготовленные тушки индейки разделяют на мякоть без кожи. Филе индейки нарезают на порционные куски, отбивают, посыпают солью. На подготовленное филе кладут фарш, завертывают в виде конверта, смачивают в льезоне и панируют в пшеничной муке. Подготовленные изделия обжаривают с двух сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Для фарша яблоки без кожицы и семенного гнезда нарезают соломкой и посыпают сахарным песком, подготовленный чернослив припускают, удаляют косточки, измельчают, соединяют с яблоками и перемешивают.

Подают филе с маринованными плодами, оформляют зеленью петрушки. На гарнир подают яблоки маринованные, зеленый горошек консервированный, помидоры свежие, нарезанные дольками или кружочками.

#### 448. Жаркое из цыплят и субпродуктов кур

|                                  | БРУТТО   | НЕТТО           |
|----------------------------------|----------|-----------------|
| Обработанные субпродукты кур     | —        | 94              |
| Маргарин для жарения             | 3        | 3               |
| Масса готовых субпродуктов       | —        | 50              |
| Цыпленок (полуфабрикат-окорочка) | —        | 58              |
| Маргарин для жарения             | 3        | 3               |
| Масса жареного окорочка          | —        | 40              |
| Картофель                        | 115      | 70 <sup>1</sup> |
| Маргарин для жарения             | 5        | 5               |
| Грибы шампиньоны                 | 71       | 54              |
| Масса вареных грибов             | —        | 38              |
| Лук репчатый                     | 48       | 40              |
| Маргарин                         | 10       | 10              |
| Масса пассерованного лука        | —        | 20              |
| Соус № 553                       | —        | 50              |
| Сыр                              | 11       | 10 <sup>2</sup> |
| <b>Выход</b>                     | <b>—</b> | <b>250</b>      |

<sup>1</sup> Масса вареного очищенного картофеля.

<sup>2</sup> Масса тертого сыра.

Обработанные субпродукты кур заливают горячей водой, варят 15 мин, нарезают ломтиками и обжаривают. Окорочка цыплят посыпают солью, перцем и обжаривают. Подготовленные шампиньоны отваривают, нарезают ломтиками, а репчатый лук — полукольцами, пассеруют. Вареный очищенный картофель нарезают ломтиками и обжаривают.

Готовые субпродукты, жареные окорочка, отварные нарезанные шампиньоны, обжаренный картофель, пассерованный лук укладывают в баранчик, заправляют соусом сметанным, посыпают тертым сыром и запекают.

При отпуске посыпают мелко рубленой зеленью петрушки (2 г нетто на порцию).

|   | I       |       | II      |       | III    |       |
|---|---------|-------|---------|-------|--------|-------|
|   | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>449. Плов из птицы, дичи или кролика</b> |         |       |         |       |        |       |
| Курица                                      | 265     | 181   | 213     | 145   | —      | —     |
| или цыпленок                                | 261     | 181   | 209     | 145   | —      | —     |
| или бройлер-цыпленок                        | 240     | 171   | 192     | 137   | —      | —     |
| или индейка                                 | 235     | 171   | 188     | 137   | —      | —     |
| или утка                                    | 300     | 192   | 240     | 154   | —      | —     |
| или гусь                                    | 318     | 208   | 256     | 167   | —      | —     |
| или фазан                                   | 1/3 шт. | 181   | 1/4 шт. | 145   | —      | —     |
| или рябчик или куропатка серая              | 3/4 шт. | 167   | 2/3 шт. | 133   | —      | —     |
| или кролик                                  | 176     | 167   | 140     | 133   | —      | —     |
| Маргарин столовый                           | 20      | 20    | 15      | 15    | —      | —     |
| Лук репчатый                                | 24      | 20    | 18      | 15    | —      | —     |

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Морковь                                | 25     | 20    | 19     | 15    | —      | —     |
| Томатное пюре                          | 10     | 10    | 10     | 10    | —      | —     |
| Крупа рисовая                          | 65     | 65    | 70     | 70    | —      | —     |
| <b>Масса тушеной птицы или кролика</b> | —      | 125   | —      | 100   | —      | —     |
| <b>Масса готового риса с овощами</b>   | —      | 200   | —      | 20    | —      | —     |
| <b>Выход</b>                           | —      | 325   | —      | 300   | —      | —     |

Птицу, дичь или кролика рубят на порции (по одному куску), обжаривают до образования корочки, посыпают солью, перцем, кладут в посуду, добавляют пассерованные, мелко нарезанные морковь и лук, томатное пюре, заливают горячим бульоном или водой и дают закипеть (жидкость наливают из расчета нормы воды для приготовления рассыпчатой каши), затем кладут промытую рисовую крупу и варят до загустения. После этого посуду с пловом ставят на 40—50 мин в жарочный шкаф.

#### 450. Птица или кролик жареные

|  |     |     |     |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Курица   | 271 | 187 | 216 | 149 | 163 | 112 |
| или цыпленок                                     | 267 | 187 | 213 | 149 | 160 | 112 |
| или бройлер-цыпленок                             | 246 | 177 | 196 | 141 | 147 | 106 |
| или индейка                                      | 241 | 177 | 192 | 141 | 144 | 106 |
| или утка   | 306 | 198 | 246 | 159 | 184 | 119 |
| или гусь   | 326 | 215 | 261 | 172 | 195 | 129 |
| или кролик                                       | 179 | 170 | 143 | 136 | 107 | 102 |
| Сметана  | 5   | 5   | 3   | 3   | 2   | 2   |
| Маргарин столовый                                | 6   | 6   | 5   | 5   | 4   | 4   |
| <b>Масса жареной птицы или кролика</b>           | —   | 125 | —   | 100 | —   | 75  |
| Масло сливочное                                  | 10  | 10  | 7   | 7   | 5   | 5   |
| Гарнир №№ 463, 465, 466, 468, 474, 482, 493, 510 | —   | 150 | —   | 150 | —   | 150 |

**Выход** — 285 — 257 — 230

Подготовленные тушки птицы и кроликов солят, смазывают сметаной, кладут на противень или сковороду с жиром, разогретым до температуры 150—160° С, и обжаривают на плите до образования поджаристой корочки по всей поверхности тушки.

После обжаривания на плите тушки доводят до полной готовности в жарочном шкафу.

Тушки крупной птицы (индеек, гусей, уток) солят, кладут на противни спинкой вниз, поливают растопленным жиром и ставят в жарочный шкаф.

Во время жаренья птицы в жарочном шкафу тушки периодически переворачивают и поливают жиром и соком, выделившимся при жареньи.

Взрослых кур, гусей, уток и индеек перед жареньем рекомендуется предварительно отваривать до полуготовности.

На порции птицу и кролика рубят непосредственно перед подачей по 2 куска (филе и окорочек). При порционировании жареной птицы, особенно крупной (кур, индеек, гусей и уток) можно вырубить спинную кость (с. 273).

При отпуске жареные птицу и кролика гарнируют, поливают мясным соком (с. 222) и сливочным маслом. Можно отпускать и без масла сливочного, соответственно уменьшив выход блюда.

Гарниры — гречневая каша, рис отварной или припущенный, горошек зеленый отварной, картофель жареный (из сырого), капуста тушеная, яблоки печеные, сложный гарнир. Дополнительно на гарнир подают зеленые салаты, салаты из свежих огурцов, красной капусты в количестве 50—75 г (нетто) на порцию. Салаты подают отдельно.

Жареных гуся и утку лучше всего подавать с капустой тушеной, яблоками печеными или гречневой кашей.

|                                      | I      |                  | II     |                  | III    |                  |
|--------------------------------------|--------|------------------|--------|------------------|--------|------------------|
|                                      | БРУТТО | НЕТТО            | БРУТТО | НЕТТО            | БРУТТО | НЕТТО            |
| <b>451. Гусь, утка фаршированные</b> |        |                  |        |                  |        |                  |
| Гусь                                 | 326    | 215              | 261    | 172              | 195    | 129              |
| или утка                             | 306    | 198              | 246    | 159              | 184    | 119              |
| Маргарин столовый                    | 6      | 6                | 5      | 5                | 4      | 4                |
| Картофель                            | 207    | 155              | 207    | 155              | 207    | 155              |
| или чернослив                        | 133    | 150 <sup>1</sup> | 133    | 150 <sup>1</sup> | 133    | 150 <sup>1</sup> |
| или яблоки                           | 250    | 175              | 250    | 175              | 250    | 175              |
| Сахар <sup>2</sup>                   | 5      | 5                | 5      | 5                | 5      | 5                |
| <b>Масса фарша</b>                   | —      | 150              | —      | 150              | —      | 150              |
| <b>Масса жареного изделия</b>        | —      | 275              | —      | 250              | —      | 225              |
| Масло сливочное                      | 10     | 10               | 7      | 7                | 5      | 5                |
| <b>Выход</b>                         | —      | 285              | —      | 257              | —      | 230              |

<sup>1</sup> Масса вареного чернослива без косточки.

<sup>2</sup> При фаршировании картофелем сахар не используется.

Обработанную тушку гуся или утки фаршируют картофелем, или черносливом, или яблоками и жарят в жарочном шкафу 45—60 мин. Для начинки подбирают клубни картофеля среднего размера или обтачивают их и слегка обжаривают; яблоки очищают от кожицы, удаляют семенное гнездо, нарезают дольками и посыпают сахаром; предварительно замоченный чернослив с удаленной косточкой посыпают сахаром. При отпуске фаршированную птицу рубят на порции, укладывают на блюдо вместе с начинкой и поливают соком, выделившимся при жаренье, и растопленным сливочным маслом.

#### 452. Утка, фаршированная картофелем и черносливом

|                                 | БРУТТО | НЕТТО |
|---------------------------------|--------|-------|
| Утка                            | 246    | 154   |
| <b>Фарш:</b>                    |        |       |
| картофель                       | 333    | 250   |
| <b>Масса отжатого картофеля</b> | —      | 125   |
| масло сливочное или маргарин    | 5      | 5     |
| молоко                          | 26     | 25    |

|                              | БРУТТО | НЕТТО |
|------------------------------|--------|-------|
| чернослив                    | 40     | 45'   |
| <b>Масса фарша</b>           | —      | 195   |
| <b>Масса полуфабриката</b>   | —      | 349   |
| <b>Масса готовой утки</b>    | —      | 225   |
| Масло сливочное или маргарин | 20     | 20    |
| <b>Выход</b>                 | —      | 245   |

Масса набухшего чернослива без косточки.

Обработанную тушку утки фаршируют массой из протертого сырого, предварительно отжатого картофеля и чернослива без косточек, запекают в жарочном шкафу в течение 45—60 мин.

Для фарша сырой очищенный картофель протирают, отжимают, заливают горячим молоком, добавляют соль, перец черный молотый, сливочное масло или маргарин, мелко рубленный чернослив, предварительно замоченный с удаленной косточкой.

При отпуске фаршированную утку рубят на порции, поливают соком, вышедшим при запекании, и растопленным маслом или маргарином.

#### 453. Котлеты по-киевски

|                                 |         |                    |
|---------------------------------|---------|--------------------|
| Курица <sup>1</sup>             | 231     | 83+7 <sup>2</sup>  |
| или филе куриное (полуфабрикат) | —       | 83+7 <sup>2</sup>  |
| Масло сливочное                 | 30      | 30                 |
| Яйца                            | 1/4 шт. | 10                 |
| Хлеб пшеничный                  | 28      | 25                 |
| <b>Масса полуфабриката</b>      | —       | 145+7 <sup>2</sup> |
| Кулинарный жир                  | 15      | 15                 |
| <b>Масса жареных котлет</b>     | —       | 128+7 <sup>2</sup> |
| Гарнир №№ 468, 475, 503, 511    | —       | 150                |
| Масло сливочное                 | 10      | 10                 |
| <b>Выход</b>                    | —       | 288+7 <sup>2</sup> |

<sup>1</sup> Мякоть без кожи.

<sup>2</sup> Масса косточки.

Подготовленное филе кур (реп. № 441) фаршируют сливочным маслом, смазывают в яйцах, панируют дважды в белой панировке и жарят во фритюре 5—7 мин до образования поджаристой корочки. Доводят до готовности в жарочном шкафу. При отпуске котлеты гарнируют и поливают сливочным маслом. Котлеты можно подавать на гренках (реп. № 704).

Гарниры — горошек зеленый отварной; картофель, жаренный во фритюре; сложный гарнир.

|  | I        |       | II       |       | III    |       |
|--|----------|-------|----------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО   | НЕТТО | БРУТТО   | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>454. Котлеты натуральные из филе птицы, дичи или кролика с гарниром</b> |          |       |          |       |        |       |
| Курица <sup>1</sup>  | 289      | 104   | 192      | 69    | —      | —     |
| или бройлер-цыпленок <sup>1</sup>  | 335      | 104   | 223      | 69    | —      | —     |
| или фазан  | 1/5 шт.  | 85    | 1/8 шт.  | 57    | —      | —     |
| или рябчик или куропатка серая   | 1/2 шт.  | 85    | 1/3 шт.  | 57    | —      | —     |
| или глухарь  | 1/10 шт. | 85    | 1/16 шт. | 57    | —      | —     |
| или тетерев  | 1/6 шт.  | 85    | 1/8 шт.  | 57    | —      | —     |
| или куропатка белая  | 1/3 шт.  | 85    | 1/4 шт.  | 57    | —      | —     |
| или кролик   | 134      | 94    | 90       | 63    | —      | —     |
| Масло сливочное  | 8        | 8     | 5        | 5     | —      | —     |
| <b>Масса жареной котлеты</b>   | —        | 75    | —        | 50    | —      | —     |
| Гренки № 704   | —        | 20    | —        | 20    | —      | —     |
| Масло сливочное  | 7        | 7     | 5        | 5     | —      | —     |
| Гарнир №№ 474, 510, 511  | —        | 150   | —        | 150   | —      | —     |
| <b>Выход</b>   | —        | 252   | —        | 225   | —      | —     |

<sup>1</sup> Мякоть без кожи.

Подготовленное филе птицы или дичи (реп. № 441), или мякоть кролика жарят на масле непосредственно перед подачей. При отпуске котлеты кладут на гренок, гарнируют и поливают маслом.

Гарниры — картофель жареный (из сырого), сложный гарнир.

#### 455. Котлеты из филе птицы или дичи панированные жареные

|                                |         |     |          |     |   |   |
|--------------------------------|---------|-----|----------|-----|---|---|
| Курица                         | 261     | 94  | 192      | 69  | — | — |
| или бройлер-цыпленок           | 303     | 94  | 223      | 69  | — | — |
| или фазан                      | 1/4 шт. | 94  | 1/6 шт.  | 69  | — | — |
| или рябчик или куропатка серая | 2/3 шт. | 94  | 1/2 шт.  | 69  | — | — |
| или глухарь                    | 1/8 шт. | 94  | 1/12 шт. | 69  | — | — |
| Хлеб пшеничный                 | 22      | 20  | 17       | 15  | — | — |
| Яйца                           | 1/5 шт. | 8   | 1/7 шт.  | 6   | — | — |
| <b>Масса полуфабриката</b>     | —       | 114 | —        | 85  | — | — |
| Масло сливочное                | 10      | 10  | 10       | 10  | — | — |
| <b>Масса жареного филе</b>     | —       | 100 | —        | 75  | — | — |
| Масло сливочное                | 10      | 10  | 5        | 5   | — | — |
| Гарнир №№ 468, 474, 503, 506   | —       | 150 | —        | 150 | — | — |
| <b>Выход</b>                   | —       | 260 | —        | 230 | — | — |



Филе, зачищенное от пленок и сухожилий, смачивают в яйцах, панируют в белой панировке и жарят. При отпуске гарнируют и поливают сливочным маслом.

Гарниры — горошек зеленый отварной, картофель жареный (из сырого), сложный гарнир.

Гарнир к этому блюду можно подавать в корзиночках (рец. № 709).

#### 456. Птица, дичь или кролик по-столичному

|                                   | БРУТТО  | НЕТТО |
|-----------------------------------|---------|-------|
| Курица <sup>1</sup>               | 272     | 98    |
| или бройлер-цыпленок <sup>1</sup> | 316     | 98    |
| или фазан                         | 1/4 шт. | 98    |
| или кролик                        | 146     | 102   |
| Хлеб пшеничный                    | 37      | 33    |
| Яйца                              | 1/2 шт. | 20    |
| Масса полуфабриката из птицы      | —       | 148   |
| То же из кролика                  | —       | 153   |
| Масло сливочное                   | 20      | 20    |
| Масса жареного филе               | —       | 130   |
| Масло сливочное                   | 10      | 10    |
| Гарнир №№ 468, 475, 503, 506      | —       | 150   |

**Выход** — 290

<sup>1</sup> Мякоть без кожи.

Зачищенное филе птицы (без косточки), мякоть задних ножек или спинной части кролика слегка отбивают, смачивают в яйцах, панируют в белом хлебе, нарезанном соломкой, и жарят 12—15 мин непосредственно перед подачей.

При отпуске на филе кладут масло; дополнительно можно положить консервированные фрукты (50 г), соответственно увеличив выход блюда.

Гарниры — горошек зеленый отварной; картофель жаренный во фритюре; сложный гарнир.

Гарнир можно подавать в корзиночках (рец. № 709).

|                                   | I      |       | II     |       | III    |       |
|-----------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                                   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>457. Кролик по-любительски</b> |        |       |        |       |        |       |
| Кролик                            | 190    | 133   | 143    | 100   | —      | —     |
| Шпик                              | 41     | 39    | 29     | 28    | —      | —     |
| Лук репчатый                      | 60     | 50    | 48     | 40    | —      | —     |
| Маргарин столовый                 | 10     | 10    | 8      | 8     | —      | —     |
| Масса жареного кролика            | —      | 100   | —      | 75    | —      | —     |
| Масса жареного шпика              | —      | 35    | —      | 25    | —      | —     |
| Масса жареного лука               | —      | 25    | —      | 20    | —      | —     |
| Масло сливочное                   | 10     | 10    | 7      | 7     | —      | —     |
| Гарнир №№ 465, 466                | —      | 150   | —      | 150   | —      | —     |
| Соус Южный или соус Острый        | 15     | 15    | 10     | 10    | —      | —     |
| <b>Выход</b>                      | —      | 335   | —      | 287   | —      | —     |

Для этого блюда используют мякоть, снятую со спинной части кролика или задних ножек (окорочков). Приготавливают и отпускают так же, как и шашлык из говядины (рец. № 384).

Гарниры — рис отварной или припущенный.

#### 458. Кролик в маринаде

|                         | БРУТТО | НЕТТО |
|-------------------------|--------|-------|
| Кролик                  | 143    | 136   |
| Морковь                 | 6      | 5     |
| Петрушка (корень)       | 7      | 5     |
| Масса вареного кролика  | —      | 100   |
| Маринад:                |        |       |
| морковь                 | 19     | 10    |
| петрушка (корень)       | 20     | 10    |
| лук репчатый            | 36     | 30    |
| репа                    | 40     | 30    |
| томатное пюре           | 15     | 15    |
| масло растительное      | 10     | 10    |
| сахар                   | 5      | 5     |
| уксус 3%-ный            | 30     | 30    |
| Масса готового маринада | —      | 100   |

**Выход** — 200

Подготовленный кролик нарубают на порционные куски и варят с добавлением моркови, корня петрушки, соли и специй. Куски вареного кролика кладут в посуду, заливают маринадом и тушат до готовности, затем охлаждают.

Для маринада подготовленные лук репчатый, морковь, петрушку (корень), бланшированную репу нарезают соломкой, обжаривают на растительном масле с добавлением томатного пюре, затем подливают немного бульона от варки кролика, добавляют уксус, перец и кипятят 15—20 мин. В конце варки добавляют лавровый лист, соль, сахар.

Отпускают кролика вместе с маринадом, можно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

#### 459. Цыплята-табака (грузинское национальное блюдо)

|                                      | БРУТТО | НЕТТО |
|--------------------------------------|--------|-------|
| Цыплята                              | 414    | 290   |
| Масло сливочное                      | 18     | 18    |
| Сметана                              | 5      | 5     |
| Масса жареного цыпленка <sup>1</sup> | —      | 200   |
| Соус ткемали                         | 50     | 50    |
| или чеснок                           | 26     | 20    |
| вода кипяченая                       | 30     | 30    |

**Выход** — 250

<sup>1</sup> Указанная масса готового цыпленка может быть увеличена в соответствии с фактической массой получаемых тушек, но не более 250 г.

У обработанного цыпленка разрезают грудку вдоль, после чего придают тушке плоскую форму, посыпают солью, смазывают сметаной и жарят с обеих сторон на раскаленной сковороде с маслом или в кеци (глиняной сковороде) под прессом. Жареного цыпленка украшают зеленью. Отдельно подают соус ткемали или чеснок, толченый с солью и разведенный холодной водой.

|   | I           |       | II         |       | III         |       |
|---|-------------|-------|------------|-------|-------------|-------|
|   | БРУТТО      | НЕТТО | БРУТТО     | НЕТТО | БРУТТО      | НЕТТО |
| <b>460. Котлеты рубленные из птицы, дичи или кролика с гарниром</b> |             |       |            |       |             |       |
| Курица <sup>1</sup>   | 231         | 111   | 154        | 74    | 77          | 37    |
| или индейка <sup>1</sup>  | 227         | 111   | 151        | 74    | 75          | 37    |
| или фазан   | 1/4 шт. 111 |       | 1/6 шт. 74 |       | 1/12 шт. 37 |       |
| или рябчик или куропатка серая                                      | 3/4 шт. 111 |       | 1/2 шт. 74 |       | 1/4 шт. 37  |       |
| или тетерев   | 1/4 шт. 111 |       | 1/6 шт. 74 |       | 1/12 шт. 37 |       |
| или кролик  | 159         | 111   | 106        | 74    | 53          | 37    |
| Хлеб пшеничный  | 27          | 27    | 18         | 18    | 9           | 9     |
| Молоко или вода   | 39          | 39    | 26         | 26    | 13          | 13    |
| Внутренний жир  | 4           | 4     | 3          | 3     | 2           | 2     |
| Сухари  | 15          | 15    | 10         | 10    | 5           | 5     |
| или хлеб пшеничный  | 28          | 25    | 22         | 20    | 11          | 10    |
| Масса полуфабриката   | —           | 188   | —          | 125   | —           | 63    |
| Маргарин столовый   | 10          | 10    | 5          | 5     | 3           | 3     |
| Масса жареных котлет  | —           | 150   | —          | 100   | —           | 50    |
| Гарнир №№ 463, 468, 472, 474, 503, 506                              | —           | 150   | —          | 150   | —           | 150   |
| Соус №№ 528   | —           | 50    | —          | 50    | —           | 50    |
| или маргарин столовый   | 10          | 10    | 8          | 8     | 5           | 5     |
| <b>Выход:</b>   |             |       |            |       |             |       |
| с соусом  | —           | 350   | —          | 300   | —           | 250   |
| с маргарином  | —           | 310   | —          | 253   | —           | 205   |

По I колонке можно готовить котлеты из мякоти без кожи в соответствии с нормами закладки сырья (табл. 23).

Мясо птицы или кролика нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку вместе с внутренним жиром. Измельченное мясо соединяют с замоченным в молоке или воде хлебом, кладут соль, молотый перец, хорошо перемешивают, пропускают через мясорубку и выбивают. Готовую котлетную массу порционируют, панируют в сухарях или белой панировке (хлеб можно нарезать в виде соломки или кубиков), формируют котлеты, которые затем обжаривают с обеих сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Из кур можно приготовить котлеты (фуршет) по 5—6 шт. на порцию.

По I колонке вместо молока можно использовать сливки.

Гарниры — каши рассыпчатые, горошек зеленый отварной, пюре картофельное, картофель жареный (из сырого), сложный гарнир.

Соус — красный основной.

#### 461. Биточки рубленные из птицы, дичи или кролика паровые под белым соусом с рисом

|                                |             |     |            |    |             |    |
|--------------------------------|-------------|-----|------------|----|-------------|----|
| Курица <sup>1</sup>            | 308         | 111 | 206        | 74 | 103         | 37 |
| или индейка <sup>1</sup>       | 271         | 111 | 180        | 74 | 91          | 37 |
| или фазан                      | 1/4 шт. 111 |     | 1/6 шт. 74 |    | 1/12 шт. 37 |    |
| или рябчик или куропатка серая | 3/4 шт. 111 |     | 1/2 шт. 74 |    | 1/4 шт. 37  |    |

|                              | I           |       | II          |       | III         |       |
|------------------------------|-------------|-------|-------------|-------|-------------|-------|
|                              | БРУТТО      | НЕТТО | БРУТТО      | НЕТТО | БРУТТО      | НЕТТО |
| или глухарь                  | 1/8 шт. 111 |       | 1/12 шт. 74 |       | 1/24 шт. 37 |       |
| или кролик                   | 159         | 111   | 106         | 74    | 53          | 37    |
| Хлеб пшеничный               | 27          | 27    | 18          | 18    | 9           | 9     |
| Молоко или вода              | 39          | 39    | 26          | 26    | 13          | 13    |
| Внутренний жир               | 4           | 4     | 3           | 3     | 2           | 2     |
| Масса полуфабриката          | —           | 170   | —           | 114   | —           | 57    |
| Масло сливочное              | 3           | 3     | 2           | 2     | 1           | 1     |
| Масса припущенных биточков   | —           | 150   | —           | 100   | —           | 50    |
| Гарнир №№ 465, 466, 472, 505 | —           | 150   | —           | 150   | —           | 150   |
| Соус №№ 538, 539             | —           | 100   | —           | 75    | —           | 50    |
| <b>Выход</b>                 | —           | 400   | —           | 325   | —           | 250   |

<sup>1</sup> Мякоть без кожи.

Готовую котлетную массу (рец. № 460) разделяют на биточки (1—3 шт. на порцию), припускают 15—20 мин.

Гарниры — рис отварной или припущенный, пюре картофельное, сложный гарнир.

Соусы — паровой, белый с яйцом.

По I колонке вместо молока можно использовать сливки.

#### 462. Котлеты рубленные из кур, кролика, запеченные с соусом молочным

|                         |     |     |     |     |     |     |
|-------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Курица <sup>1</sup>     | 231 | 111 | 154 | 74  | 77  | 37  |
| или кролик              | 159 | 111 | 106 | 74  | 53  | 37  |
| Хлеб пшеничный          | 27  | 27  | 18  | 18  | 9   | 9   |
| Молоко или вода         | 39  | 39  | 26  | 26  | 13  | 13  |
| Внутренний жир          | 6   | 6   | 4   | 4   | 2   | 2   |
| Масса котлетной массы   | —   | 172 | —   | 115 | —   | 57  |
| Фарш:                   |     |     |     |     |     |     |
| Соус № 552              | —   | 75  | —   | 50  | —   | 25  |
| Масло сливочное         | 15  | 15  | 10  | 10  | 5   | 5   |
| Сыр                     | 9,3 | 9   | 6,5 | 6   | 3,3 | 3   |
| Масса полуфабриката     | —   | 270 | —   | 180 | —   | 90  |
| Масса запеченных котлет | —   | 210 | —   | 140 | —   | 70  |
| Гарнир №№ 468, 470      | —   | 150 | —   | 250 | —   | 150 |
| Соус №№ 528, 529        | —   | 50  | —   | 50  | —   | 50  |
| <b>Выход</b>            | —   | 410 | —   | 340 | —   | 270 |

<sup>1</sup> Мякоть с кожей.

Котлеты кладут на смазанный жиром противень или сковороду, в середине по длине котлеты делают углубление, заполняют его густым молочным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают. При отпуске котлеты гарнируют, соус подливают сбоку.

По I колонке вместо молока можно использовать сливки.

Гарниры — горошек зеленый отварной, картофель отварной.

Соусы — красный основной, красный с вином.

В рецептурах указан жир для приготовления рассыпчатых и вязких каш, часть которого используется при варке каши (50%), оставшийся жир (50%) добавляют в готовую кашу.

### ГАРНИРЫ ИЗ КРУП, БОБОВЫХ И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

## ГАРНИРЫ

### ГАРНИРЫ ДЛЯ ГОРЯЧИХ БЛЮД

Гарниры повышают питательную ценность блюд, разнообразят их вкус, дают возможность красиво оформить блюдо, то есть сделать его привлекательным, аппетитным и тем самым повысить усвояемость пищи. Для приготовления гарниров используют широкий набор продуктов: крупы, бобовые, макаронные изделия, картофель, овощи, грибы, плоды и ягоды.

Крупяные гарниры представляют собой рассыпчатые или вязкие каши. Макароны используют для гарниров отварными, бобовые — отварными и в виде пюре.

Широкое применение находят овощные гарниры. Для их приготовления используют разнообразные свежие, соленые, квашеные, маринованные, отварные, припущенные, жареные, запеченные и тушеные овощи.

Особое место в кулинарии занимают гарниры из картофеля. Вкусовые качества этого продукта делают его почти универсальным гарниром. В зависимости от вкусовых особенностей и от вида тепловой обработки основного продукта картофель подвергают различной кулинарной обработке — варке, жаренью, тушению.

Гарниры можно подразделить на простые, состоящие из какого-то одного продукта (картофельное пюре, каша, макароны отварные и т. п.), и сложные. Обычно сложные гарниры состоят из двух-трех различных продуктов (морковь или свекла припущенные или отварные, горошек или фасоль отварные или другие продукты в различных сочетаниях).

В данном разделе приведен ассортимент наиболее часто используемых гарниров. В качестве гарнира можно также использовать отдельные овощи и крупяные блюда, рецептуры которых приведены в соответствующих разделах Сборника.

Рецептуры гарниров для горячих мясных, рыбных и холодных блюд даны на 1000 г выхода. Норма гарнира на порцию принята 150 г. В зависимости от пищевой ценности гарнира эта норма может быть уменьшена до 50 г или увеличена до 200 г. Так, например, тушеную капусту и другие тушеные овощи можно отпускать по 200 г на порцию, а рассыпчатые каши — по 100 г.

Дополнительно на гарнир можно подать свежие, соленые или маринованные овощи (огурцы, помидоры, капусту и др.) и плоды консервированные по 25, 50, 75 г массой нетто на порцию.

Для приготовления гарнира в основном рекомендуется использовать маргарин столовый, в некоторых рецептурах используется жир животный топленый пищевой, масло сливочное. В случае, если гарниры употребляются к блюдам, к которым по вкусовым качествам указанные в рецептурах виды жиров неприемлемы, можно использовать и другие жиры, при этом следует руководствоваться табл. 26 «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд».

Способы приготовления большинства гарниров не описываются, их готовят так же, как блюда из этих продуктов в соответствующих разделах Сборника.

Для крупяных гарниров указана масса каши, которая рассчитывается по данным табл. 4 «Количество крупы, жидкости, соли, расходуемое на приготовление каш» раздела «Блюда из круп» (с. 149).

|                              | I      |       | II     |       | III    |       |
|------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                              | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>463. Каша рассыпчатая</b> |        |       |        |       |        |       |
| Масса каши                   | —      | 950   | —      | 960   | —      | 970   |
| Маргарин столовый            | 60     | 60    | 45     | 45    | 35     | 35    |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

### 464. Каша вязкая

|                   |    |     |    |     |    |     |
|-------------------|----|-----|----|-----|----|-----|
| Масса каши        | —  | 950 | —  | 960 | —  | 970 |
| Маргарин столовый | 60 | 60  | 45 | 45  | 35 | 35  |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

|  | I      |       | II и III |       |
|--|--------|-------|----------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО   | НЕТТО |

### 465. Рис отварной

|                                       |     |     |     |     |
|---------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| Крупа рисовая                         | 352 | 352 | 360 | 360 |
| Маргарин столовый или масло сливочное | 60  | 60  | 45  | 45  |

**Выход** — 1000 — 1000

Подготовленный рис кладут в подсоленную кипящую воду (6 л воды, 60 г соли на 1 кг риса) и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают и промывают горячей кипяченой водой. После стекания воды рис кладут в посуду, заправляют жиром, перемешивают и прогревают.

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

### 466. Рис припущенный

|                                       |     |     |     |     |     |     |
|---------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Крупа рисовая                         | 340 | 340 | 345 | 345 | 350 | 350 |
| Бульон или вода                       | —   | 715 | —   | 725 | —   | 735 |
| Маргарин столовый или масло сливочное | 60  | 60  | 45  | 45  | 35  | 35  |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

В подсоленный бульон или воду добавляют 50% жира, предусмотренного рецептурой, и всыпают подготовленную для варки крупу рисовую, а далее готовят так же, как кашу рисовую рассыпчатую (с. 150). Остальные 50% жира добавляют в готовую кашу.

I II III  
БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО

#### 467. Рис припущенный с томатом

|   |     |      |     |      |     |      |
|---|-----|------|-----|------|-----|------|
| Крупа рисовая                                     | 340 | 340  | 345 | 345  | 350 | 350  |
| Бульон или вода                                   | —   | 655  | —   | 665  | —   | 675  |
| Маргарин столовый для пассерования томатного пюре | 5   | 5    | 5   | 5    | 5   | 5    |
| Томатное пюре                                     | 60  | 60   | 60  | 60   | 60  | 60   |
| Маргарин столовый                                 | 55  | 55   | 40  | 40   | 30  | 30   |
| <b>Выход</b>                                      | —   | 1000 | —   | 1000 | —   | 1000 |

Приготавливают так же, как рис припущенный (реп. № 466), в конце варки добавляют пассерованное в течение 10—15 мин томатное пюре.

#### 468. Бобовые отварные

##### 1-й вариант

|                              |    |      |    |      |    |      |
|------------------------------|----|------|----|------|----|------|
| Масса отварных бобовых № 270 | —  | 950  | —  | 960  | —  | 970  |
| Маргарин столовый            | 60 | 60   | 45 | 45   | 35 | 35   |
| <b>Выход</b>                 | —  | 1000 | —  | 1000 | —  | 1000 |

##### 2-й вариант

|  |      |                  |      |                  |      |                  |
|--|------|------------------|------|------------------|------|------------------|
| Горошек зеленый свежий   | 1033 | 950 <sup>1</sup> | 1043 | 960 <sup>1</sup> | 1054 | 970 <sup>1</sup> |
| Быстрозамороженный или горошек зеленый консервированный                | 1462 | 950              | 1477 | 960              | 1492 | 970              |
| или фасоль стручковая консервированная                                 | 1583 | 950              | 1600 | 960              | 1617 | 970              |
| или кукуруза сахарная консервированная                                 | 1583 | 950              | 1600 | 960              | 1617 | 970              |
| или кукуруза свежая в початках молочной спелости                       | 5051 | 2879             | 5104 | 2909             | 5156 | 2939             |
| или горох овощной (лопатка) свежий или фасоль овощная (лопатка) свежая | 1200 | 1080             | 1212 | 1091             | 1224 | 1102             |
| Масса отварной кукурузы, гороха, фасоли                                | —    | 950              | —    | 960              | —    | 970              |
| Маргарин столовый  | 60   | 60               | 45   | 45               | 35   | 35               |
| <b>Выход</b>   | —    | 1000             | —    | 1000             | —    | 1000             |

<sup>1</sup> Масса отварного горошка зеленого свежего.

I II III  
БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО

#### 469. Макароны изделия отварные

|   |    |      |    |      |    |      |
|---|----|------|----|------|----|------|
| Масса отварных макаронных изделий № 273 | —  | 950  | —  | 960  | —  | 970  |
| Маргарин столовый                       | 60 | 60   | 45 | 45   | 35 | 35   |
| <b>Выход</b>                            | —  | 1000 | —  | 1000 | —  | 1000 |

#### ГАРНИРЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ОВОЩЕЙ

##### 470. Картофель отварной

|                                       |      |      |      |      |      |      |
|---------------------------------------|------|------|------|------|------|------|
| Картофель                             | 1305 | 979  | 1320 | 990  | 1333 | 1000 |
| или картофель молодой                 | 1264 | 1011 | 1276 | 1021 | 1290 | 1032 |
| Масса картофеля вареного              | —    | 950  | —    | 960  | —    | 970  |
| Маргарин столовый или масло сливочное | 60   | 60   | 45   | 45   | 35   | 35   |
| <b>Выход</b>                          | —    | 1000 | —    | 1000 | —    | 1000 |

##### 471. Картофель в молоке

|                                       |      |      |      |      |      |      |
|---------------------------------------|------|------|------|------|------|------|
| Картофель                             | 1173 | 880  | 1187 | 890  | 1200 | 900  |
| Молоко                                | 300  | 300  | 300  | 300  | 300  | 300  |
| Маргарин столовый или масло сливочное | 40   | 40   | 30   | 30   | 20   | 20   |
| Мука пшеничная                        | 5    | 5    | 5    | 5    | 5    | 5    |
| <b>Выход</b>                          | —    | 1000 | —    | 1000 | —    | 1000 |

Сырой очищенный картофель, нарезанный кубиками, варят 10 мин, затем воду сливают, заливают соусом молочным и доводят до готовности. Для соуса муку пассеруют на жире, разводят молоком горячим, солят.

##### 472. Пюре картофельное

|                                       |      |                  |      |                  |      |                  |
|---------------------------------------|------|------------------|------|------------------|------|------------------|
| Картофель                             | 1107 | 830              | 1127 | 845              | 1140 | 855              |
| Молоко                                | 158  | 150 <sup>1</sup> | 158  | 150 <sup>1</sup> | 158  | 150 <sup>1</sup> |
| Маргарин столовый или масло сливочное | 60   | 60               | 45   | 45               | 35   | 35               |
| <b>Выход</b>                          | —    | 1000             | —    | 1000             | —    | 1000             |

<sup>1</sup> Масса кипяченого молока. При отсутствии молока можно на 10 г увеличить норму закладки жира.

|   | БРУТТО | НЕТТО             |
|---|--------|-------------------|
| <b>473. Картофель жареный (из вареного)</b>                               |        |                   |
| Картофель ломтиками   | 1656   | 1205 <sup>1</sup> |
| Жир животный топленый пищевой, или кулинарный жир, или масло растительное | 96     | 96                |
| <b>Выход</b>  | —      | 1000              |

<sup>1</sup> Масса картофеля вареного очищенного нарезанного.

|   | БРУТТО | НЕТТО |
|---|--------|-------|
| <b>474. Картофель жареный (из сырого)</b>                                 |        |       |
| Картофель брусочками, ломтиками, дольками, кубиками                       | 1932   | 1449  |
| Жир животный топленый пищевой, или кулинарный жир, или масло растительное | 100    | 100   |
| <b>Выход</b>  | —      | 1000  |

Нарезанный сырой картофель промывают в холодной воде, обсушивают, затем посыпают солью, кладут слоем не более 5 см на сковороду или противень с разогретым жиром и жарят 15—20 мин, периодически помешивая, до образования поджаристой корочки.

|  | БРУТТО      | НЕТТО | БРУТТО      | НЕТТО |
|--|-------------|-------|-------------|-------|
|  | 1-й вариант |       | 2-й вариант |       |

|   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
|---|--------|-------|--------|-------|
| <b>475. Картофель, жаренный во фритюре</b>                                |        |       |        |       |
| Картофель брусочками  | —      | —     | 2667   | 2090  |
| Картофель соломкой, стружкой  | 3333   | 2500  | —      | —     |
| Жир животный топленый пищевой, или кулинарный жир, или масло растительное | 225    | 225   | 160    | 160   |
| <b>Выход</b>  | —      | 1000  | —      | 1000  |

Нарезанный сырой картофель промывают в холодной воде, обсушивают, кладут в кипящий жир и жарят до готовности 8—10 мин. Жареный картофель откидывают на дуршлаг для стекания жира и посыпают мелкой солью.

|                                       | БРУТТО | НЕТТО            |
|---------------------------------------|--------|------------------|
| <b>476. Крокеты картофельные</b>      |        |                  |
| Картофель                             | 1209   | 880 <sup>1</sup> |
| Масло сливочное                       | 40     | 40               |
| Мука пшеничная                        | 60     | 60               |
| Яйца                                  | 2 шт.  | 80               |
| Сухари                                | 60     | 60               |
| Масса полуфабrikата                   | —      | 1110             |
| Кулинарный жир или масло растительное | 110    | 110              |
| <b>Выход</b>                          | —      | 1000             |

<sup>1</sup> Масса картофеля очищенного вареного.

Картофель варят, осушивают и протирают. Масло сливочное, желтки яиц и 1/3 муки пшеничной используют на заправку массы картофельной. Оставшуюся муку, белки яичные и сухари употребляют для панирования крокет. Крокеты готовят в форме шарика, груши, столбика (3—4 шт. на порцию) и жарят в большом количестве жира 5—7 мин.

|                                       | I      |       | II     |       | III    |       |
|---------------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                                       | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>477. Овощи отварные с жиром</b>    |        |       |        |       |        |       |
| Морковь                               | 1291   | 1033  | 1304   | 1043  | 1318   | 1054  |
| или капуста белокочанная (ранняя)     | 1320   | 1056  | 1334   | 1067  | 1348   | 1078  |
| или капуста белокочанная свежая       | 1291   | 1033  | 1304   | 1043  | 1318   | 1054  |
| или капуста цветная                   | 2031   | 1056  | 2052   | 1067  | 2073   | 1078  |
| или брюссельская (кочанчики)          | 1720   | 1118  | 1737   | 1129  | 1755   | 1141  |
| или кольраби                          | 1625   | 1056  | 1642   | 1067  | 1658   | 1078  |
| или спаржа                            | 1479   | 1080  | 1495   | 1091  | —      | —     |
| или тыква                             | 1636   | 1145  | 1653   | 1157  | 1670   | 1169  |
| Масса отварных овощей                 | —      | 950   | —      | 960   | —      | 970   |
| Маргарин столовый или масло сливочное | 60     | 60    | 45     | 45    | 35     | 35    |
| <b>Выход</b>                          | —      | 1000  | —      | 1000  | —      | 1000  |

|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| <b>478. Овощи, припущенные с жиром</b> |        |       |        |       |        |       |
| Морковь                                | 1250   | 1000  | 1278   | 1022  | 1291   | 1033  |
| или репа                               | 1333   | 1000  | 1363   | 1022  | 1377   | 1033  |
| или брюква                             | 1282   | 1000  | 1310   | 1022  | 1324   | 1033  |
| или тыква                              | 1583   | 1108  | 1619   | 1133  | 1636   | 1145  |
| или кабачки                            | 1760   | 1179  | 1799   | 1205  | 1818   | 1218  |
| Масса припущенных овощей               | —      | 920   | —      | 940   | —      | 950   |
| Маргарин столовый или масло сливочное  | 60     | 60    | 45     | 45    | 35     | 35    |
| Сахар                                  | 15     | 15    | 15     | 15    | 15     | 15    |
| Мука пшеничная                         | 15     | 15    | 15     | 15    | 15     | 15    |
| <b>Выход</b>                           | —      | 1000  | —      | 1000  | —      | 1000  |

Овощи нарезают дольками или кубиками, затем кладут в посуду слоем не более 5 см и припускают в небольшом количестве мясного бульона или воды с добавлением жира.

При приготовлении овощей с соусом припущенные овощи заправляют соусом мясным и прогревают. При использовании моркови в соус добавляют сахар в количестве 3 г на порцию.

#### 479. Овощи в молочном соусе (1-й вариант)

|  | БРУТТО | НЕТТО                |
|--|--------|----------------------|
| Морковь  | 271    | 217/200 <sup>1</sup> |
| Картофель  | 275    | 206/200 <sup>1</sup> |
| Горошек зеленый консервированный                         | 154    | 100                  |
| или горошек зеленый быстрозамороженный                   | 109    | 109/100 <sup>1</sup> |
| или кукуруза свежая в початках молочно-восковой спелости | 532    | 303/100 <sup>1</sup> |
| Капуста белокочанная                                     | 278    | 222/200 <sup>1</sup> |
| Соус № 549   | —      | 340                  |
| <b>Выход</b>   | —      | 1000                 |

<sup>1</sup> В числителе указана масса овощей нетто, в знаменателе — масса припущенных или вареных овощей.

Способ приготовления см. в рец. № 208.

#### 480. Морковь, тушенная в сметанном соусе

|                                       | БРУТТО | НЕТТО |
|---------------------------------------|--------|-------|
| Морковь                               | 1125   | 980   |
| Мargarин столовый или масло сливочное | 25     | 25    |
| Сахар                                 | 10     | 10    |
| Соус № 553                            | —      | 200   |
| <b>Выход</b>                          | —      | 1000  |

Морковь очищают, моют, нарезают кубиками и припускают с жиром, добавляют соус сметанный и тушат до готовности 10—15 мин.

#### 481. Морковь, тушенная с черносливом или яблоками

|                                       | БРУТТО | НЕТТО                |
|---------------------------------------|--------|----------------------|
| Морковь                               | 1063   | 850                  |
| Margarин столовый или масло сливочное | 50     | 50                   |
| Чернослив                             | 178    | 267/200 <sup>1</sup> |
| или яблоки                            | 286    | 200                  |
| Сахар                                 | 25     | 25                   |
| <b>Выход</b>                          | —      | 1000                 |

<sup>1</sup> В числителе указана масса вареного чернослива с косточкой, в знаменателе — масса вареного чернослива без косточки.

Морковь, нарезанную кубиками или дольками, припускают в небольшом количестве воды с добавлением жира до полуготовности. Чернослив заливают водой и варят до полуготовности, после чего удаляют косточки. В морковь кладут подготовленный чернослив или яблоки, очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом, нарезанные кубиками или ломтиками, добавляют сахар и тушат до готовности 12—15 мин.

#### 482. Капуста тушеная

|                               | I      |       | II     |       | III    |       |
|-------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                               | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Капуста белокочанная свежая   | 1250   | 1000  | 1313   | 1050  | 1433   | 1146  |
| или квашеная <sup>1</sup>     | 1200   | 840   | 1286   | 900   | 1429   | 1000  |
| Жир животный топленый пищевой | 60     | 60    | 45     | 45    | 35     | 35    |
| Морковь                       | 50     | 40    | 50     | 40    | 25     | 20    |
| Лук репчатый                  | 95     | 80    | 71     | 60    | 48     | 40    |
| Петрушка (корень)             | 27     | 20    | 27     | 20    | —      | —     |
| Томатное пюре                 | 100    | 100   | 80     | 80    | 60     | 60    |
| Уксус 3%-ный <sup>2</sup>     | 30     | 30    | 30     | 30    | 30     | 30    |
| Мука пшеничная                | 12     | 12    | 12     | 12    | 12     | 12    |
| Сахар                         | 30     | 30    | 30     | 30    | 30     | 30    |
| Перец черный горошком         | 0,2    | 0,2   | 0,2    | 0,2   | 0,2    | 0,2   |
| Лавровый лист                 | 0,1    | 0,1   | 0,1    | 0,1   | 0,1    | 0,1   |
| <b>Выход</b>                  | —      | 1000  | —      | 1000  | —      | 1000  |

<sup>1</sup> Можно приготовить капусту тушеную с фасолью, при этом фасоль расходуется в количестве 200 г на указанный выход, а закладка капусты уменьшается наполовину.

<sup>2</sup> При использовании капусты квашеной уксус из рецептуры исключается и увеличивается закладка сахара на 20 г.

Способ приготовления см. в рец. № 210.

#### 483. Капуста жареная

|                                       | БРУТТО | НЕТТО |
|---------------------------------------|--------|-------|
| Капуста белокочанная свежая           | 1666   | 1333  |
| или брюссельская                      | 2198   | 1429  |
| или кольраби                          | 2748   | 1786  |
| Margarин столовый или масло сливочное | 40     | 40    |
| <b>Выход</b>                          | —      | 1000  |

Капусту белокочанную нарезают шашками, кольраби — кружочками, брюссельскую и цветную капусту разбирают на отдельные кочешки. Капусту варят в кипящей подсоленной воде в течение 5—10 мин, затем обжаривают и доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 3—5 мин.

#### 484. Свекла тушенная

|                   | I      |       | II     |       | III    |       |
|-------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Свекла            | 1138   | 910   | 1163   | 930   | 1188   | 950   |
| Margarин столовый | 48     | 48    | 33     | 33    | 23     | 23    |
| Уксус 3%-ный      | 30     | 30    | 30     | 30    | 30     | 30    |
| Сахар             | 15     | 15    | 15     | 15    | 15     | 15    |
| Соус № 537        | —      | 240   | —      | 240   | —      | 240   |
| <b>Выход</b>      | —      | 1000  | —      | 1000  | —      | 1000  |

Предварительно очищенную, сваренную свеклу нарезают кубиками, прогревают с жиром, заправляют уксусом, сахаром, соусом белым и тушат 10—15 мин.

|   | I      |       | II     |       | III    |       |
|---|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>485. Свекла, тушеная в сметанном соусе</b> |        |       |        |       |        |       |
| Свекла  | 1138   | 930   | 1163   | 930   | 1188   | 950   |
| Мargarин столовый                             | 25     | 25    | 10     | 10    | —      | —     |
| Сахар   | 15     | 15    | 15     | 15    | 15     | 15    |
| Соус № 553 (II колонка)                       | —      | 250   | —      | 250   | —      | 250   |
| <b>Выход</b>                                  | —      | 1000  | —      | 1000  | —      | 1000  |

Способ приготовления см. в рец. № 484.

#### 486. Рагу овощное (1-й вариант)

|                                  |                      |      |     |
|----------------------------------|----------------------|------|-----|
| Картофель                        |                      | 267  | 200 |
| Морковь                          | 228/182 <sup>1</sup> | 124  |     |
| Тыква                            | 171                  | 120  |     |
| или кабачки                      | 179                  | 120  |     |
| Петрушка (корень)                | 51/38 <sup>1</sup>   | 24   |     |
| Капуста цветная                  | 196/102 <sup>1</sup> | 92   |     |
| Горошек зеленый консервированный | 123                  | 80   |     |
| Лук репчатый                     | 238/200 <sup>1</sup> | 100  |     |
| Соус № 528                       | —                    | 300  |     |
| Кулинарный жир                   | 40                   | 40   |     |
| Чеснок                           | 4                    | 3    |     |
| Перец черный горошком            | 0,2                  | 0,2  |     |
| Лавровый лист                    | 0,08                 | 0,08 |     |
| <b>Выход</b>                     | —                    | 1000 |     |

#### 487. Рагу овощное (2-й вариант)

|                             |                      |      |     |
|-----------------------------|----------------------|------|-----|
| Картофель                   |                      | 267  | 200 |
| Морковь                     | 199/159 <sup>1</sup> | 108  |     |
| Петрушка (корень)           | 51/38 <sup>1</sup>   | 24   |     |
| Лук репчатый                | 143/120 <sup>1</sup> | 60   |     |
| Репи                        | 215/161 <sup>1</sup> | 124  |     |
| или брюква                  | 206/161 <sup>1</sup> | 124  |     |
| Капуста белокочанная свежая | 150/120 <sup>1</sup> | 108  |     |
| Кулинарный жир              | 40                   | 40   |     |
| Соус № 528                  | —                    | 300  |     |
| Тыква                       | 171                  | 120  |     |
| или кабачки                 | 179                  | 120  |     |
| Чеснок                      | 4                    | 3    |     |
| Перец черный горошком       | 0,2                  | 0,2  |     |
| Лавровый лист               | 0,08                 | 0,08 |     |
| <b>Выход</b>                | —                    | 1000 |     |

<sup>1</sup> В графе брутто в числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе — масса продуктов нетто.

БРУТТО                      НЕТТО

#### 488. Лук маринованный

|                       |      |      |
|-----------------------|------|------|
| Лук репчатый          | 1054 | 885  |
| Уксус 3%-ный          | 100  | 100  |
| Масло растительное    | 50   | 50   |
| Соль                  | 15   | 15   |
| Лавровый лист         | 0,5  | 0,5  |
| Перец черный горошком | 0,2  | 0,2  |
| Гвоздика или корица   | 0,2  | 0,2  |
| <b>Выход</b>          | —    | 1000 |

Лук репчатый режут кольцами. Уксус и растительное масло наливают в посуду, туда же кладут нарезанный лук, сахар, соль, специи и, помешивая, нагревают до температуры 75—80° С. Затем лук быстро охлаждают.

#### 489. Лук, жаренный во фритюре

|                |      |      |
|----------------|------|------|
| Лук репчатый   | 3500 | 2940 |
| Мука пшеничная | 60   | 60   |
| Кулинарный жир | 150  | 150  |
| <b>Выход</b>   | —    | 1000 |

Лук репчатый режут кольцами, посыпают мукой, встряхивают от лишней муки. В подготовленный фритюр (разогретый до 160—180° С) кладут лук и жарят 1—1,5 мин.

#### 490. Помидоры жареные

|                        |      |      |
|------------------------|------|------|
| Помидоры свежие        | 1867 | 1587 |
| Margarин столовый      | 60   | 60   |
| или масло растительное | 50   | 50   |
| <b>Выход</b>           | —    | 1000 |

Подготовленные помидоры разрезают на две половинки, солят и жарят на жире.

#### 591. Тыква, кабачки, баклажаны жареные

|                    |      |      |
|--------------------|------|------|
| Тыква              | 1786 | 1250 |
| или кабачки        | 1866 | 1493 |
| или баклажаны      | 1349 | 1282 |
| Мука пшеничная     | 50   | 50   |
| Масло растительное | 60   | 60   |
| <b>Выход</b>       | —    | 1000 |

Способ приготовления указан в рец. № 236.

|   | БРУТТО | НЕТТО |
|---|--------|-------|
| <b>492. Грибы в сметанном соусе</b>                 |        |       |
| Грибы белые свежие                                  | 1214   | 923   |
| или шампиньоны свежие                               | 1974   | 1500  |
| или грибы белые сушеные                             | 300    | 300   |
| или грибы белые маринованные или соленые (в банках) | 1231   | 923   |
| или сморчки свежие                                  | 1429   | 1200  |
| Маргарин столовый                                   | 40     | 40    |
| Масса готовых грибов                                | —      | 600   |
| Соус № 553  | —      | 400   |
| <b>Выход</b>  | —      | 1000  |

Способ приготовления указан в рец. № 238.

#### 493. Яблоки печеные

|                                       |      |      |
|---------------------------------------|------|------|
| Яблоки                                | 1714 | 1200 |
| Сахар                                 | 35   | 35   |
| Масло сливочное или маргарин столовый | 10   | 10   |
| <b>Выход</b>                          | —    | 1000 |

Яблоки (лучше антоновские) очищают от кожицы, нарезают на 4—6 частей и удаляют семенное гнездо. Яблоки укладывают на смазанную маслом сковороду, посыпают сахаром и запекают в жарочном шкафу 10—12 мин.

### ГАРНИРЫ СЛОЖНЫЕ

Гарнир сложный состоит из двух, трех, четырех и более различных продуктов.

Ниже приведены отдельные варианты сложных гарниров, причем указанные сочетания продуктов не обязательны, они могут меняться в зависимости от возможностей предприятия и спроса потребителей, однако общая норма выхода гарнира (150 г на порцию) должна сохраняться. К рекомендуемым гарнирам сверх установленной нормы можно подавать свежие, соленые или маринованные овощи (огурцы, помидоры, капусту и др. в количестве 50—75 г нетто на порцию), а также плоды маринованные (25—50 г нетто на порцию).

При составлении сложных гарниров следует подбирать продукты, сочетающиеся по вкусу и окраске. Подбор сложного гарнира требует особого внимания повара, так как при его изготовлении необходимо учитывать не только вкусовые сочетания гарнира и основного продукта, но и всех составных частей самого гарнира. При оформлении блюд не следует класть рядом гарнир одинаковый по цвету, поскольку это ухудшает внешний вид блюда. Нельзя допускать примерно таких сочетаний: картофель и макароны отварные, зеленый горошек и фасоль стручковая и т. п.

В приведенных вариантах сложных гарниров указана масса готовых, направленных продуктов. Расход продуктов на их приготовление рассчитывается по соответствующим рецептурам для каждого вида гарнира.

#### 494. 1-й вариант

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Картофель отварной, пюре или жареный | 75  |
| Капуста или свекла тушеная           | 75  |
| <b>Выход</b>                         | 150 |

#### 495. 2-й вариант

|  |     |
|--|-----|
| Картофель жареный или пюре                     | 75  |
| Горошек зеленый или фасоль стручковая отварные | 75  |
| <b>Выход</b>                                   | 150 |

#### 496. 3-й вариант

|   |     |
|---|-----|
| Картофель жареный                                       | 75  |
| Репа, брюква, морковь, припущенные или в молочном соусе | 75  |
| <b>Выход</b>  | 150 |

#### 497. 4-й вариант

|   |     |
|---|-----|
| Морковь или свекла припущенные или отварные | 75  |
| Горошек или фасоль отварные                 | 75  |
| <b>Выход</b>                                | 150 |

#### 498. 5-й вариант

|  |     |
|--|-----|
| Морковь, тушенная с яблоками или черносливом | 75  |
| Картофель отварной, пюре или жареный         | 75  |
| <b>Выход</b>                                 | 150 |

#### 499. 6-й вариант

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Овощи в молочном соусе | 75  |
| Картофель жареный      | 75  |
| <b>Выход</b>           | 150 |

#### 500. 7-й вариант

|  |     |
|--|-----|
| Кабачки или баклажаны жареные            | 75  |
| Морковь припущенная или в молочном соусе | 75  |
| <b>Выход</b>                             | 150 |

#### 501. 8-й вариант

|  |     |
|--|-----|
| Картофель тушенный или картофельное пюре       | 75  |
| Морковь или свекла, тушенная в сметанном соусе | 75  |
| <b>Выход</b>                                   | 150 |



**502. 9-й вариант**

|   |    |
|---|----|
| Свекольное или морковное пюре               | 75 |
| Горошек зеленый или стручки фасоли отварные | 75 |

**Выход** 150

**503. 10-й вариант**

|  |    |
|--|----|
| Капуста цветная, брюссельская или спаржа | 75 |
| Картофель жареный                        | 75 |

**Выход** 150

**504. 11-й вариант**

|  |    |
|--|----|
| Картофель жареный                            | 50 |
| Морковь, тушенная с яблоками или черносливом | 50 |
| Горошек, фасоль отварные                     | 50 |

**Выход** 150

**505. 12-й вариант**

|  |    |
|--|----|
| Овоши припущенные или в молочном соусе | 50 |
| Горошек зеленый консервированный       | 50 |
| Картофель отварной или пюре            | 50 |

**Выход** 150

**506. 13-й вариант**

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Картофель жареный              | 50 |
| Грибы в сметанном соусе        | 50 |
| Морковь или свекла припущенные | 50 |

**Выход** 150

**507. 14-й вариант**

|   |    |
|---|----|
| Фасоль или горох с томатом и луком        | 50 |
| Морковь, свекла, репа или брюква отварные | 50 |
| Капуста отварная                          | 50 |

**Выход** 150

**508. 15-й вариант**

|  |    |
|--|----|
| Картофель жареный или картофельное пюре        | 50 |
| Свекла или морковь, тушенная в сметанном соусе | 50 |
| Горошек зеленый или фасоль стручковая          | 50 |

**Выход** 150

**509. 16-й вариант**

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Овощи в молочном соусе | 100 |
| Помидоры свежие        | 50  |

**Выход** 150

**510. 17-й вариант**

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Капуста цветная отварная     | 50 |
| Морковь, тушенная с яблоками | 30 |
| Горошек зеленый              | 30 |
| Картофель жареный            | 40 |

**Выход** 150

**511. 18-й вариант**

|  |    |
|--|----|
| Картофель жареный                              | 50 |
| Кольраби отварная                              | 40 |
| Салат из краснокочанной капусты                | 30 |
| Горошек зеленый или фасоль стручковая отварные | 30 |

**Выход** 150

**512. 19-й вариант**

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Помидоры свежие                | 20 |
| Горошек зеленый                | 40 |
| Морковь или свекла припущенные | 50 |
| Яблоки печеные                 | 40 |

**Выход** 150

**ГАРНИРЫ ДЛЯ ХОЛОДНЫХ БЛЮД**

В качестве гарниров к холодным блюдам используют винегреты, салаты и отдельные наборы из овощей и плодов в различных сочетаниях.

Для салатов и винегретов картофель, морковь, свеклу, огурцы режут мелкими кубиками или ломтиками, капусту, салат, лук — соломкой. Если каждый из указанных видов овощей подают на гарнир отдельно, то в этом случае их режут мелкими кубиками, соломкой, ломтиками или применяют фигурную нарезку.

Гарниры для холодных блюд приведены на 1000 г выхода готового продукта. Норма гарнира на порцию — 50—100 г.

Ниже приведены варианты гарниров, причем указанные сочетания продуктов не обязательные, они могут изменяться в зависимости от возможностей предприятия и спроса потребителей. При отсутствии отдельных продуктов, указанных в вариантах, их можно заменять другими, но общая норма выхода должна сохраняться.

### ГАРНИРЫ ИЗ ОВОЩЕЙ

|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
|--|--------|-------|--------|-------|
| <b>513. 1-й вариант</b>                |        |       |        |       |
| Морковь                                | 38     | 38    | 25     | 25    |
| Масса готовой моркови <sup>1</sup>     | —      | 30    | —      | 20    |
| Картофель                              | 41     | 41    | 28     | 28    |
| Масса готового картофеля <sup>1</sup>  | —      | 30    | —      | 20    |
| Огурцы соленые (неочищенные)           | 33     | 30    | 22     | 20    |
| или помидоры соленые (в бочковой таре) | 33     | 30    | 22     | 20    |
| Горошек зеленый консервированный       | 46     | 30    | 31     | 20    |
| Желе мясное или рыбное № 574           | —      | 15    | —      | 10    |
| Заправка для салатов № 572             | —      | 15    | —      | 10    |
| <b>Выход</b>                           | —      | 150   | —      | 100   |

<sup>1</sup> Здесь и далее приводится масса вареных очищенных овощей.

### 514. 2-й вариант

|                             |    |     |    |     |
|-----------------------------|----|-----|----|-----|
| Огурцы свежие (неочищенные) | 63 | 60  | 42 | 40  |
| Помидоры свежие             | 71 | 60  | 47 | 40  |
| Салат зеленый               | 42 | 30  | 28 | 20  |
| <b>Выход</b>                | —  | 150 | —  | 100 |

### 515. 3-й вариант

|                             |    |     |    |     |
|-----------------------------|----|-----|----|-----|
| Салат из капусты            | —  | 75  | —  | 50  |
| Огурцы свежие (неочищенные) | 79 | 75  | 53 | 50  |
| или помидоры свежие         | 88 | 75  | 59 | 50  |
| <b>Выход</b>                | —  | 150 | —  | 100 |

### 516. 4-й вариант

|                                  |    |    |    |    |
|----------------------------------|----|----|----|----|
| Морковь                          | 38 | 38 | 25 | 25 |
| Масса готовой моркови            | —  | 30 | —  | 20 |
| Огурцы соленые (неочищенные)     | 33 | 30 | 22 | 20 |
| Горошек зеленый консервированный | 23 | 15 | 15 | 10 |
| Картофель                        | 62 | 62 | 41 | 41 |

|                                     | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
|-------------------------------------|--------|-------|--------|-------|
| Масса готового картофеля            | —      | 45    | —      | 30    |
| Майонез <sup>1</sup> или соус № 564 | —      | 30    | —      | 20    |
| <b>Выход</b>                        | —      | 150   | —      | 100   |

<sup>1</sup> Используется майонез промышленного производства.

### 517. 5-й вариант

|                             |    |     |    |     |
|-----------------------------|----|-----|----|-----|
| Огурцы свежие (неочищенные) | 32 | 30  | 21 | 20  |
| Помидоры свежие             | 35 | 30  | 24 | 20  |
| Салат зеленый               | 21 | 15  | 14 | 10  |
| Картофель                   | 62 | 62  | 41 | 41  |
| Масса готового картофеля    | —  | 45  | —  | 30  |
| Морковь                     | 38 | 38  | 25 | 25  |
| Масса готовой моркови       | —  | 30  | —  | 20  |
| <b>Выход</b>                | —  | 150 | —  | 100 |

### 518. 6-й вариант

|                                    |    |     |    |     |
|------------------------------------|----|-----|----|-----|
| Капуста цветная                    | 96 | 50  | 63 | 33  |
| или спаржа                         | 70 | 51  | 47 | 34  |
| Масса готовой капусты или спаржи   | —  | 45  | —  | 30  |
| Помидоры свежие                    | 71 | 60  | 47 | 40  |
| Фасоль овощная (лопатка) свежая    | 38 | 34  | 26 | 23  |
| или горох овощной (лопатка) свежий | 38 | 34  | 26 | 23  |
| Масса готовой фасоли или гороха    | —  | 30  | —  | 20  |
| Сельдерей листовый                 | 18 | 15  | 12 | 10  |
| или салат зеленый                  | 21 | 15  | 14 | 10  |
| <b>Выход</b>                       | —  | 150 | —  | 100 |

### 519. 7-й вариант

|                               |   |   |    |     |
|-------------------------------|---|---|----|-----|
| Огурцы маринованные           | — | — | 55 | 30  |
| Яблоки или груши маринованные | — | — | 55 | 30  |
| Салат зеленый                 | — | — | 14 | 10  |
| Желе мясное или рыбное № 574  | — | — | —  | 30  |
| <b>Выход</b>                  | — | — | —  | 100 |

БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО

**520. 8-й вариант**

|                       |     |    |    |    |    |    |
|-----------------------|-----|----|----|----|----|----|
| Яблоки маринованные   | 109 | 60 | 73 | 40 | 36 | 20 |
| Сливы маринованные    | 109 | 60 | 73 | 40 | 36 | 20 |
| Виноград маринованный | 60  | 30 | 40 | 20 | 20 | 10 |

**Выход** — 150 — 100 — 50

БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО

**521. 9-й вариант**

|                                      |    |    |    |    |
|--------------------------------------|----|----|----|----|
| Огурцы маринованные                  | 55 | 30 | 36 | 20 |
| Помидоры свежие                      | 53 | 45 | 35 | 30 |
| Фасоль стручковая консервированная   | 50 | 30 | 33 | 20 |
| или горошек зеленый консервированный | 46 | 30 | 31 | 20 |
| Желе мясное или рыбное № 574         | —  | 30 | —  | 20 |
| Салат зеленый                        | 21 | 15 | 14 | 10 |

**Выход** — 150 — 100

БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО

**522. 10-й вариант**

|  |     |     |     |    |     |    |
|--|-----|-----|-----|----|-----|----|
| Огурцы свежие (очищенные)                                  | 125 | 100 | 94  | 75 | 63  | 50 |
| или огурцы свежие (неочищенные)                            | 105 | 100 | 79  | 75 | 53  | 50 |
| или огурцы соленые (очищенные)                             | 125 | 100 | 94  | 75 | 63  | 50 |
| или огурцы соленые (неочищенные)                           | 111 | 100 | 83  | 75 | 56  | 50 |
| или огурцы маринованные                                    | 182 | 100 | 136 | 75 | 91  | 50 |
| или помидоры свежие  | 118 | 100 | 88  | 75 | 59  | 50 |
| или помидоры соленые                                       | 111 | 100 | 83  | 75 | 56  | 50 |
| или редис красный обрезной без ботвы (очищенный от кожицы) | 133 | 100 | 100 | 75 | 67  | 50 |
| или редис белый с ботвой (очищенный от кожицы)             | 200 | 100 | 150 | 75 | 100 | 50 |
| или лук зеленый  | 125 | 100 | 94  | 75 | 63  | 50 |
| или лук репчатый   | —   | —   | —   | —  | 60  | 50 |
| или лук маринованный                                       | 182 | 100 | 136 | 75 | 91  | 50 |
| или грибы соленые  | 122 | 100 | 91  | 75 | 61  | 50 |

**Выход** — 100 — 75 — 50

**ГАРНИРЫ ИЗ ОВОЩЕЙ К СЕЛЬДИ И ОТВАРНОЙ РЫБЕ**

БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО

**523. 1-й вариант**

|                          |    |    |    |    |
|--------------------------|----|----|----|----|
| Картофель                | 82 | 82 | 65 | 55 |
| Масса готового картофеля | —  | 60 | —  | 40 |
| Свекла                   | 57 | 57 | 38 | 38 |
| Масса готовой свеклы     | —  | 45 | —  | 30 |
| Морковь                  | 38 | 38 | 25 | 25 |
| Масса готовой моркови    | —  | 30 | —  | 20 |
| Лук репчатый             | 18 | 15 | 12 | 10 |
| или лук зеленый          | 19 | 15 | 13 | 10 |

**Выход** — 150 — 100

**524. 2-й вариант**

|                             |    |    |    |    |
|-----------------------------|----|----|----|----|
| Картофель                   | 62 | 62 | 41 | 41 |
| Масса готового картофеля    | —  | 45 | —  | 30 |
| Морковь                     | 57 | 57 | 38 | 38 |
| Масса готовой моркови       | —  | 45 | —  | 30 |
| Огурцы свежие (неочищенные) | 47 | 45 | 32 | 30 |
| или помидоры свежие         | 53 | 45 | 35 | 30 |
| Лук зеленый                 | 19 | 15 | 13 | 10 |
| или лук репчатый            | 18 | 15 | 12 | 10 |

**Выход** — 150 — 100

**525. 3-й вариант**

|                              |    |    |    |    |
|------------------------------|----|----|----|----|
| Картофель                    | 62 | 62 | 41 | 41 |
| Масса готового картофеля     | —  | 45 | —  | 30 |
| Огурцы соленые (неочищенные) | 50 | 45 | 33 | 30 |
| Свекла                       | 38 | 38 | 26 | 26 |
| Масса готовой свеклы         | —  | 30 | —  | 20 |
| Лук зеленый <sup>1</sup>     | 19 | 15 | 13 | 10 |
| Лук репчатый                 | 18 | 15 | 12 | 10 |

**Выход** — 150 — 100

<sup>1</sup> При отсутствии лука зеленого или других овощей увеличивают норму закладки других продуктов, предусмотренных рецептурой.

**526. 4-й вариант**

|                              |         |    |         |    |
|------------------------------|---------|----|---------|----|
| Яйца вареные                 | 1/2 шт. | 20 | 1/2 шт. | 20 |
| Огурцы соленые (неочищенные) | 44      | 40 | 22      | 20 |
| Лук зеленый <sup>1</sup>     | 19      | 15 | 13      | 10 |

|                          | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
|--------------------------|--------|-------|--------|-------|
| Лук репчатый             | 18     | 15    | 12     | 10    |
| Картофель                | 41     | 41    | 27     | 27    |
| Масса готового картофеля | —      | 30    | —      | 20    |
| Морковь                  | 38     | 38    | 25     | 25    |
| Масса готовой моркови    | —      | 30    | —      | 20    |
| <b>Выход</b>             | —      | 150   | —      | 100   |

### СОУСЫ

Соусы являются составной частью большого ассортимента горячих и холодных блюд из овощей, круп, макарон, мяса, рыбы и других продуктов. Они разнообразны и дополняют вкус блюда, повышают его питательную ценность.

Соусы подразделяются на две группы — горячие и холодные.

В зависимости от исходных продуктов различают горячие соусы на мясном и рыбном бульонах, грибном отваре, сметанные, молочные и яично-масляные. К холодным соусам относятся майонез, соусы овощные, заправки и желе. В группу соусов включены смеси масляные, соусы сладкие и сиропы.

Соусы на мясном бульоне подразделяются на красные и белые. На рыбном бульоне, так же как и на мясном, готовят соусы красного и белого цвета.

По технологии приготовления различают соусы основные и производные от них. Производный соус готовят из основного с добавлением в него различных продуктов.

В рецептурах основных соусов предусмотрены потери в размере 2,5—3%, имеющие место при приготовлении на их основе производных соусов.

Норма вложения продуктов дана из расчета на 1 кг готового соуса; расход соли, перца и лаврового листа в рецептурах не указан.

Расход специй на 1 кг соуса следующий: соли — 10 г, перца — 0,5 г, лаврового листа — 0,2 г; на маринад, кроме того, гвоздики — 1 г, корицы — 1 г. Для приготовления соуса молочного используется только соль в количестве 8 г.

Исходя из особенностей национальных блюд лавровый лист в соусы, используемые для этих блюд, можно не добавлять.

При замене одних продуктов другими руководствуются данными, приведенными в табл. 26 «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд».

В рецептурах указывается кислота лимонная, которая может быть заменена соком лимона, из расчета: 1 г кислоты лимонной заменяется 8 г сока лимонного, получаемого из 20 г лимона. Кислоту лимонную растворяют в теплой кипяченой воде (1 : 5) и вводят в готовый соус. Вино вводят в готовый соус. Вино наливают в нагретую посуду, которую закрывают крышкой, дают вскипеть и быстро вливают его в соус.

Готовый процеженный соус заправляют маргарином или маслом сливочным, которые кладут кусочками массой 3—5 г, и тщательно промешивают до полного соединения масла с соусом. Затем соус нагревают до температуры 80—85° С, но не кипятят, иначе масло выделится на поверхность соуса. Заправка жиром повышает калорийность, улучшает вкус и консистенцию соуса, делает его более однородным.

### СОУСЫ МЯСНЫЕ КРАСНЫЕ

Ассортимент соусов мясных красных довольно разнообразен. Для их приготовления во всех случаях используют соус красный основной или пасту соусную промышленного производства.

Соус красный готовят на коричневом мясном бульоне и муке пшеничной, поджаренной до светло-коричневого цвета (красная пассеровка), с добавлением томатного пюре, лука, кореньев и специй. Муку пшеничную для соуса красных поджаривают без жира.

Для приготовления производных соусов в соус красный основной добавляют лук, грибы, огурцы соленые, вино, горчицу и другие продукты, которые придают им своеобразный вкус и обуславливают их название.

|                               | I      |       | II     |       | III    |       |
|-------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                               | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>527. Бульон коричневый</b> |        |       |        |       |        |       |
| Кости пищевые <sup>1</sup>    | 1000   | 1000  | 750    | 750   | 500    | 500   |
| Вода                          | 1500   | 1500  | 1500   | 1500  | 1500   | 1500  |
| Морковь                       | 15     | 12    | 15     | 12    | 15     | 12    |
| Лук репчатый                  | 14     | 12    | 14     | 12    | 14     | 12    |
| Петрушка (корень)             | 16     | 12    | 16     | 12    | 16     | 12    |
| или сельдерей (корень)        | 18     | 12    | 18     | 12    | 18     | 12    |
| <b>Выход</b>                  | —      | 1000  | —      | 1000  | —      | 1000  |

<sup>1</sup> Кости говяжьи, бараньи, телячьи, свиные, птицы и дичи (рябчиков, куропаток, глухарей).

Сырые кости, промытые и нарубленные на куски длиной 5—7 см, жарят на противне в жарочном шкафу при 160—170° С с добавлением моркови, петрушки, лука репчатого, нарезанных на куски произвольной формы.

Кости бараньи, телячьи, свиные, птицы и дичи обжаривают 30—40 мин, говяжьи — 1—1,5 ч, переворачивая их. Когда кости приобретут светло-коричневый цвет, обжаривание прекращают, а жир, выделившийся из костей, сливают.

Обжаренные кости с подпеченными кореньями и луком репчатым кладут в котел, заливают горячей водой и варят 5—6 ч при слабом кипении, периодически удаляя жир и пену.

В бульон коричневый для улучшения его качества можно добавить мясной сок, полученный после обжаривания мясных продуктов. Для этого на противень, на котором обжаривались мясные продукты, наливают немного бульона мясного или воды и кипятят 2—3 мин. Готовый бульон процеживают.

|                                   | I      |       | II     |       | III    |       |
|-----------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                                   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>528. Соус красный основной</b> |        |       |        |       |        |       |
| Бульон коричневый № 527           | —      | 1000  | —      | 1000  | —      | 1000  |
| Жир животный топленый пищевой     |        |       |        |       |        |       |
| или кулинарный жир                | 30     | 30    | 25     | 25    | 20     | 20    |
| Мука пшеничная                    | 50     | 50    | 50     | 50    | 50     | 50    |
| Томатное пюре                     | 200    | 200   | 150    | 150   | 100    | 100   |
| Морковь                           | 100    | 80    | 100    | 80    | 100    | 80    |
| Лук репчатый                      | 48     | 40    | 36     | 30    | 24     | 20    |
| Петрушка (корень)                 | 27     | 20    | 20     | 15    | —      | —     |
| Сахар                             | 25     | 25    | 20     | 20    | 15     | 15    |
| <b>Выход</b>                      | —      | 1000  | —      | 1000  | —      | 1000  |

Нарезанные лук, морковь, петрушку пассеруют с жиром, добавляют томатное пюре и продолжают пассерование еще 10—15 мин.

Просеянную пшеничную муку пассеруют при температуре 150—160° С, периодически помешивая, в наплитной посуде или на противне в жарочном шкафу слоем не более 4 см до приобретения светло-коричневого цвета.

Охлажденную до 70—80° С мучную пассеровку разводят теплым бульоном в соотношении 1 : 4, тщательно размешивают и вводят в кипящий коричневый бульон, затем добавляют пассерованные с томатным пюре овощи и при слабом кипении варят 45—60 мин. В конце варки добавляют соль, сахар, перец черный горошком, лавровый лист. Соус процеживают, протирая в него разварившиеся овощи, и доводят до кипения.

Соус красный основной используют для приготовления производных соусов. При использовании его как самостоятельного соуса заправляют маргарином столовым (70, 50, 30 г соответственно по I, II, III колонкам).

Подают соус к блюдам из котлетной массы, субпродуктов, сосискам, сарделькам, отварным копченостям.

|                                  | I      |       | II     |       | III    |       |
|----------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                                  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>529. Соус красный с вином</b> |        |       |        |       |        |       |
| Соус красный основной № 528      | —      | 900   | —      | 925   | —      | —     |
| Вино <sup>1</sup>                | 100    | 100   | 75     | 75    | —      | —     |
| Маргарин столовый                | 70     | 70    | 50     | 50    | —      | —     |
| <b>Выход</b>                     | —      | 1000  | —      | 1000  | —      | —     |

<sup>1</sup> Используются вина типа мадеры, муската, малаги, портвейна.

В готовый соус красный основной добавляют подготовленное вино (с. 306) и заправляют маргарином.

Для остроты можно добавить соус Южный в количестве 30—50 г на 1 кг соуса.

Подают соус к блюдам из отварного и жареного мяса, птицы и дичи.

### 530. Соус луковый

|                             | I      |       | II     |       | III    |       |
|-----------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                             | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Соус красный основной № 528 | —      | 800   | —      | 850   | —      | 900   |
| Лук репчатый                | 357    | 300   | 298    | 250   | 238    | 200   |
| Маргарин столовый           | 45     | 45    | 38     | 38    | 30     | 30    |
| Уксус 9%-ный                | 75     | 75    | 70     | 70    | 65     | 65    |
| Маргарин столовый           | 30     | 30    | 20     | 20    | 20     | 20    |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

Мелко нарезанный лук слегка пассеруют, добавляют уксус, перец черный горошком, кипятят 5—7 мин, закладывают в соус красный основной и варят 10—15 мин. Соус заправляют маргарином.

Подают соус к биточкам, котлетам, жареной и отварной свинине и другим мясным блюдам. Кроме того, соус используют для запекания мясных блюд.

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

### 531. Соус красный с луком и огурцами

|  |     |      |     |      |     |      |
|--|-----|------|-----|------|-----|------|
| Соус красный основной № 528            | —   | 800  | —   | 850  | —   | 900  |
| Лук репчатый                           | 357 | 300  | 298 | 250  | 238 | 200  |
| Маргарин столовый                      | 45  | 45   | 38  | 38   | 30  | 30   |
| Уксус 9%-ный                           | 75  | 75   | 70  | 70   | 65  | 65   |
| Соус Южный                             | 50  | 50   | 30  | 30   | 20  | 20   |
| Маргарин столовый                      | 30  | 30   | 20  | 20   | 20  | 20   |
| Огурцы маринованные или огурцы соленые | 182 | 100  | 127 | 70   | 91  | 50   |
| <b>Выход</b>                           | —   | 1000 | —   | 1000 | —   | 1000 |

Мелко нарезанный лук пассеруют, добавляют уксус, перец черный горошком, кипятят 5—7 мин, соединяют с соусом красным основным, варят 10—15 мин, добавляют соус Южный, мелко нарезанные припущенные маринованные или соленые огурцы, очищенные от кожицы и семян. Соус заправляют маргарином.

Соус можно приготовить и без добавления соуса Южный.

Подают соус к блюдам из отварного и жареного мяса и к рубленным изделиям из мяса.

### 532. Соус красный с кореньями (для тушеного мяса)

|                                    |     |     |     |     |     |     |
|------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Соус красный основной № 528        | —   | 800 | —   | 800 | —   | 800 |
| Морковь                            | 125 | 100 | 188 | 150 | 250 | 200 |
| Лук репчатый                       | 89  | 75  | 119 | 100 | 119 | 100 |
| Лук порей                          | 66  | 50  | —   | —   | —   | —   |
| Репка                              | 53  | 40  | 67  | 50  | 93  | 70  |
| или брюква                         | 51  | 40  | 64  | 50  | 90  | 70  |
| Петрушка (корень)                  | 40  | 30  | 27  | 20  | 13  | 10  |
| или сельдерей (корень)             | 44  | 30  | 29  | 20  | 15  | 10  |
| Жир животный топленый пищевой      | 45  | 45  | 45  | 45  | 45  | 45  |
| или кулинарный жир                 |     |     |     |     |     |     |
| Горошек зеленый консервированный   | 46  | 30  | 46  | 30  | 31  | 20  |
| Фасоль стручковая консервированная | 50  | 30  | 33  | 30  | —   | —   |
| Вино <sup>1</sup>                  | 100 | 100 | 50  | 50  | —   | —   |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

<sup>1</sup> Используются вина типа мадеры, муската, малаги, портвейна.

Овощи и лук нарезают дольками или брусочками, пассеруют, соединяют с соусом красным основным, добавляют душистый перец горошком и варят 10—15 мин. В конце варки кладут зеленый горошек, нарезанные стручки фасоли, соус доводят до кипения и добавляют подготовленное вино (с. 306). Соус можно готовить и без вина.

I II III  
 БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО

### 533. Соус красный с кореньями (для тефтелей)

|                               |     |     |     |     |     |     |
|-------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Соус красный основной № 528   | —   | 800 | —   | 850 | —   | 900 |
| Морковь                       | 100 | 80  | 125 | 100 | 188 | 150 |
| Лук репчатый                  | 119 | 100 | 119 | 100 | 95  | 80  |
| или лук порей                 | 132 | 100 | 132 | 100 | —   | —   |
| Петрушка (корень)             | 27  | 20  | 13  | 10  | —   | —   |
| или сельдерей (корень)        | 29  | 20  | 15  | 10  | —   | —   |
| Перец сладкий свежий          | 67  | 50  | 53  | 40  | 40  | 30  |
| Жир животный топленый пищевой | 40  | 40  | 36  | 36  | 30  | 30  |
| или кулинарный жир            | 100 | 100 | 50  | 50  | —   | —   |
| Вино <sup>1</sup>             | —   | —   | —   | —   | —   | —   |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

<sup>1</sup> Используются вина типа мадеры, муската, малаги, портвейна.

Овощи и лук нарезают тонкой соломкой, пассеруют. Затем соединяют с готовым соусом красным основным, добавляют душистый перец горошком и варят 10—15 мин, в конце варки добавляют подготовленное вино (с. 306). Соус можно готовить и без вина.

### 534. Соус красный с луком и грибами (охотничий)

|  |     |     |     |     |   |   |
|--|-----|-----|-----|-----|---|---|
| Соус красный основной № 528                      | —   | 750 | —   | 800 | — | — |
| Лук репчатый                                     | 238 | 200 | 179 | 150 | — | — |
| Грибы белые свежие или шампиньоны свежие         | 197 | 150 | 132 | 100 | — | — |
| или грибы белые сушеные                          | 41  | 41  | 27  | 27  | — | — |
| Жир животный топленый пищевой или кулинарный жир | 45  | 45  | 38  | 38  | — | — |
| Вино (белое сухое)                               | 100 | 100 | 75  | 75  | — | — |
| Петрушка (зелень)                                | 14  | 10  | 14  | 10  | — | — |
| Эстрагон   | 29  | 10  | 29  | 10  | — | — |
| Маргарин столовый                                | 30  | 30  | 20  | 20  | — | — |

**Выход** — 1000 — 1000 — —

Мелко нарезанный лук слегка пассеруют. Грибы свежие, предварительно припущенные до готовности, или грибы сушеные варенные нарезают тонкой соломкой и вместе с луком жарят 3—5 мин. Затем поджаренные лук и грибы, перец черный горошком кладут в соус красный основной и варят 10—15 мин. В конце варки в соус добавляют подготовленное белое сухое вино (с. 306), нарезанную зелень петрушки и эстрагона и заправляют маргарином. Соус можно готовить и без вина.

Подают соус к жареной дичи, натуральным жареным котлетам и другим блюдам из мяса.

I II III  
 БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО

### 535. Соус красный кисло-сладкий

|                             |     |                  |    |                 |    |                 |
|-----------------------------|-----|------------------|----|-----------------|----|-----------------|
| Соус красный основной № 528 | —   | 750              | —  | 850             | —  | 900             |
| Чернослив                   | 107 | 120 <sup>1</sup> | 80 | 90 <sup>1</sup> | 62 | 70 <sup>1</sup> |
| Изюм                        | 51  | 50               | 41 | 40              | 31 | 30              |
| Орехи грецкие               | 111 | 50               | —  | —               | —  | —               |
| Вино (красное сухое)        | 50  | 50               | —  | —               | —  | —               |
| Уксус 9%-ый                 | —   | —                | 30 | 30              | 30 | 30              |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

<sup>1</sup> Масса вареного чернослива без косточки.

Сухофрукты перебирают и моют. Чернослив варят в небольшом количестве воды и освобождают от косточки. Орехи очищают от скорлупы и оболочки и нарезают на кусочки. Подготовленные сухофрукты и орехи кладут в отвар от чернослива, добавляют перец душистый горошком и тушат под крышкой 7—10 мин, соединяют с соусом красным основным, доводят до кипения, вводят подготовленное вино (с. 306) или уксус. Подают соус к блюдам из отварного, тушеного мяса и птицы.

### СОУСЫ БЕЛЫЕ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ

Соус белый основной готовят на бульоне мясном, соединенном с пассерованной на жире мукой и овощами.

Бульон для белых соусов варят из пищевых костей. Кроме того, используют бульоны, полученные при варке говядины, птицы и других мясных продуктов.

### 536. Бульон

|                            |      |      |      |      |      |      |
|----------------------------|------|------|------|------|------|------|
| Кости пищевые <sup>1</sup> | 1000 | 1000 | 750  | 750  | 500  | 500  |
| Вода                       | 1400 | 1400 | 1400 | 1400 | 1400 | 1400 |
| Лук репчатый               | 14   | 12   | 14   | 12   | 14   | 12   |
| Морковь                    | 15   | 12   | 15   | 12   | 15   | 12   |
| Петрушка (корень)          | 16   | 12   | 16   | 12   | 16   | 12   |
| или сельдерей (корень)     | 18   | 12   | 18   | 12   | 18   | 12   |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

<sup>1</sup> Используют только кости говяжьей, телячьей и птицы.

Кости, промытые и нарубленные на куски длиной 5—7 см (у позвоночных костей удаляют костный мозг), заливают холодной водой, доводят до кипения, удаляют пену и варят при слабом кипении в течение 3—4 ч, периодически удаляя жир. За 40—60 мин до окончания варки в бульон кладут овощи. Готовый бульон процеживают.

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

### 537. Соус белый основной

|                        |    |      |    |      |    |      |
|------------------------|----|------|----|------|----|------|
| Бульон № 536           | —  | 1100 | —  | 1100 | —  | 1100 |
| Маргарин столовый      | 50 | 50   | 50 | 50   | 50 | 50   |
| Мука пшеничная         | 50 | 50   | 50 | 50   | 50 | 50   |
| Лук репчатый           | 48 | 40   | 36 | 30   | 24 | 20   |
| Петрушка (корень)      | 40 | 30   | 27 | 20   | 13 | 10   |
| или сельдерей (корень) | 44 | 30   | 29 | 20   | 15 | 10   |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

В растопленный жир всыпают просеянную муку и пассеруют при непрерывном помешивании, не допуская пригорания. Правильно пассерованная мука должна иметь слегка кремовый цвет. В пассерованную муку, охлажденную до 60—70° С, вливают четвертую часть горячего бульона и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют оставшийся бульон. После этого в соус кладут нарезанные петрушку, сельдерей, лук и варят 25—30 мин. В конце варки добавляют соль, перец черный горошком, лавровый лист. Затем соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и доводят до кипения. Готовый соус используют для приготовления производных соусов. Если соус используется как самостоятельный, его заправляют кислотой лимонной (1 г) и жиром (70, 50, 30 г соответственно по I, II, III колонкам).

Соус белый основной подают к блюдам из отварного и припущенного мяса и птицы.

### 538. Соус паровой

|                                       |     |     |    |     |     |      |
|---------------------------------------|-----|-----|----|-----|-----|------|
| Соус белый основной № 537             | —   | 900 | —  | 950 | —   | 1000 |
| Вино (белое сухое)                    | 100 | 100 | 50 | 50  | —   | —    |
| Кислота лимонная                      | 1   | 1   | 1  | 1   | 1,5 | 1,5  |
| Маргарин столовый или масло сливочное | 70  | 70  | 50 | 50  | 30  | 30   |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

В соус белый основной добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения и вливают подготовленное вино (с. 306). Соус заправляют маргарином или сливочным маслом. В готовый соус можно добавить припущенные шампиньоны в количестве 50 г на 1 кг соуса.

Подают соус к отварным блюдам из мяса и птицы, котлетам из телятины, птицы и дичи.

### 539. Соус белый с яйцом

|                                       |       |     |       |     |       |      |
|---------------------------------------|-------|-----|-------|-----|-------|------|
| Соус белый основной № 537             | —     | 800 | —     | 900 | —     | 1000 |
| Яйца (желтки)                         | 4 шт. | 64  | 3 шт. | 48  | 2 шт. | 32   |
| Маргарин столовый или масло сливочное | 100   | 100 | 75    | 75  | 50    | 50   |
| Кислота лимонная                      | 1     | 1   | 1     | 1   | 1     | 1    |

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

|                   |     |     |    |    |    |    |
|-------------------|-----|-----|----|----|----|----|
| Мускатный орех    | 1   | 1   | 1  | 1  | 1  | 1  |
| Сливки или бульон | 100 | 100 | 75 | 75 | 50 | 50 |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

Сырые яичные желтки соединяют с кусочками маргарина или масла сливочного, добавляют сливки или бульон и проваривают на водяной бане при температуре 75—80° С, непрерывно помешивая. Как только смесь загустеет, в нее при непрерывном помешивании добавляют горячий соус белый основной, с такой же температурой, тертый мускатный орех, кислоту лимонную, соль.

Подают соус к отварным и припущенным блюдам из телятины, птицы и дичи.

### 540. Соус томатный

|                   |     |     |     |     |     |     |
|-------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Бульон № 536      | —   | 500 | —   | 700 | —   | 900 |
| Маргарин столовый | 25  | 25  | 35  | 35  | 45  | 45  |
| Мука пшеничная    | 25  | 25  | 35  | 35  | 45  | 45  |
| Морковь           | 50  | 40  | 63  | 50  | 75  | 60  |
| Лук репчатый      | 48  | 40  | 36  | 30  | 24  | 20  |
| Петрушка (корень) | 40  | 30  | 27  | 20  | —   | —   |
| Томатное пюре     | 500 | 500 | 350 | 350 | 250 | 250 |
| Маргарин столовый | 25  | 25  | 20  | 20  | 15  | 15  |
| Сахар             | 10  | 10  | 10  | 10  | 10  | 10  |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

Мелко нарезанные корни, лук пассеруют, добавляют томатное пюре, продолжают пассерование еще 15—20 мин, соединяют с белым соусом (реп. № 537) и варят 25—30 мин. В конце варки добавляют соль, сахар, перец черный горошком. Готовый соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и доводят до кипения. Соус томатный служит основой для приготовления производных соусов. При использовании его как самостоятельного соус заправляют кислотой лимонной (0,5 г) и жиром (70, 50, 30 г соответственно по I, II, III колонкам). По I и II колонкам можно добавить вино белое сухое 100 и 75 г соответственно.

Подают соус к блюдам из жареного мяса, субпродуктов (мозгов) и овощей.

### 541. Соус томатный с грибами

|  |     |     |     |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Соус томатный № 540                      | —   | 700 | —   | 800 | —   | 900 |
| Лук репчатый                             | 238 | 200 | 179 | 150 | 119 | 100 |
| Грибы белые свежие или шампиньоны свежие | 197 | 150 | 158 | 120 | 118 | 90  |
| или грибы белые сушеные                  | 41  | 41  | 32  | 32  | 24  | 24  |
| Маргарин столовый                        | 20  | 20  | 15  | 15  | 10  | 10  |
| Вино (белое сухое)                       | 100 | 100 | 50  | 50  | —   | —   |
| Чеснок                                   | 4   | 3   | 4   | 3   | 4   | 3   |
| Маргарин столовый или масло сливочное    | 40  | 40  | 30  | 30  | 20  | 20  |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

Мелко нарезанный лук слегка пассеруют, добавляют припущенные до готовности и нарезанные ломтиками свежие или сушеные вареные грибы и продолжают жарить 3—5 мин. Затем соединяют с томатным соусом и варят 10—15 мин. В конце варки кладут измельченный чеснок, вливают подготовленное вино (с. 306) и заправляют маргарином или маслом сливочным. Соус можно готовить и без вина.

Подают соус к блюдам из отварного, жареного мяса и птицы, изделиям из котлетной массы.

### СОУСЫ НА БУЛЬОНЕ РЫБНОМ

На бульоне рыбном готовят преимущественно белые соусы, которые используют только для рыбных блюд.

Их основой являются бульон рыбный и мука пшеничная, пассерованная до светло-кремового цвета на жире или без жира (сухая пассеровка).

В эти соусы добавляют петрушку, сельдерей, лук репчатый, кислоту лимонную, виноградное сухое вино и другие продукты.

Бульон рыбный варят из рыбных пищевых отходов. Кроме того, для приготовления соусов используют бульоны, получаемые при варке и припускании рыбы, для которой эти соусы предназначены.

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

#### 542. Бульон рыбный

|   |      |      |      |      |      |      |
|---|------|------|------|------|------|------|
| Пищевые рыбные отходы (головы, кости, плавники) | 1000 | 1000 | 750  | 750  | 500  | 500  |
| Вода  | 1250 | 1250 | 1250 | 1250 | 1250 | 1250 |
| Петрушка (корень)                               | 16   | 12   | 16   | 12   | 16   | 12   |
| или сельдерей (корень)                          | 18   | 12   | 18   | 12   | 18   | 12   |
| Лук репчатый                                    | 14   | 12   | 14   | 12   | 14   | 12   |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

Обработанные головы, кости, плавники рыб заливают холодной водой и быстро доводят до кипения, снимают пену и жир, добавляют овощи, уменьшают нагрев и варят 50—60 мин при медленном кипении. Готовый бульон процеживают.

#### 543. Соус белый основной

|                        |    |      |    |      |    |      |
|------------------------|----|------|----|------|----|------|
| Бульон рыбный № 542    | —  | 1100 | —  | 1100 | —  | 1100 |
| Маргарин столовый      | 50 | 50   | 50 | 50   | 50 | 50   |
| Мука пшеничная         | 50 | 50   | 50 | 50   | 50 | 50   |
| Лук репчатый           | 48 | 40   | 36 | 30   | 24 | 20   |
| Петрушка (корень)      | 40 | 30   | 27 | 20   | 13 | 10   |
| или сельдерей (корень) | 44 | 30   | 29 | 20   | 15 | 10   |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

Этот соус готовят так же, как белый основной на мясном бульоне (реп. № 537), подают его к блюдам из отварной и припущенной рыбы.

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

#### 544. Соус паровой

|                                       |     |     |    |     |     |      |
|---------------------------------------|-----|-----|----|-----|-----|------|
| Соус белый основной № 543             | —   | 900 | —  | 950 | —   | 1000 |
| Вино (белое сухое)                    | 100 | 100 | 50 | 50  | —   | —    |
| Кислота лимонная                      | 1   | 1   | 1  | 1   | 1,5 | 1,5  |
| Маргарин столовый или масло сливочное | 70  | 70  | 50 | 50  | 30  | 30   |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

Приготавливают так же, как соус паровой на мясном бульоне (реп. № 538).  
Подают соус к блюдам из отварной и припущенной рыбы.

|  | БРУТТО | НЕТТО |
|--|--------|-------|
|--|--------|-------|

#### 545. Соус белый (для запекания рыбы)

|                     |    |      |
|---------------------|----|------|
| Бульон рыбный № 542 | —  | 1100 |
| Маргарин столовый   | 50 | 50   |
| Мука пшеничная      | 50 | 50   |

**Выход** — 1000

Муку, слегка пассерованную на жире, разводят бульоном, проваривают при слабом кипении 15—20 мин, солят и процеживают.

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

#### 546. Соус — белое вино

|                                       |       |     |       |     |   |   |
|---------------------------------------|-------|-----|-------|-----|---|---|
| Соус белый основной № 543             | —     | 800 | —     | 900 | — | — |
| Вино (белое сухое)                    | 100   | 100 | 75    | 75  | — | — |
| Яйца (желтки)                         | 4 шт. | 64  | 3 шт. | 48  | — | — |
| Маргарин столовый или масло сливочное | 100   | 100 | 75    | 75  | — | — |
| Кислота лимонная                      | 1     | 1   | 1     | 1   | — | — |

**Выход** — 1000 — 1000 —

В готовый соус белый основной добавляют подготовленное вино (с. 306), охлаждают до 75—80° С. Затем при непрерывном помешивании вводят яичные желтки, проваренные с кусочками сливочного масла (реп. № 539), заправляют кислотой лимонной и солят.

Подают соус к блюдам из отварной и припущенной рыбы.

#### 547. Соус томатный

|                     |    |     |    |     |    |     |
|---------------------|----|-----|----|-----|----|-----|
| Бульон рыбный № 542 | —  | 500 | —  | 700 | —  | 900 |
| Маргарин столовый   | 25 | 25  | 35 | 35  | 45 | 45  |
| Мука пшеничная      | 25 | 25  | 35 | 35  | 45 | 45  |
| Морковь             | 50 | 40  | 63 | 50  | 75 | 60  |



|                   | I      |       | II     |       | III    |       |
|-------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Лук репчатый      | 48     | 40    | 36     | 30    | 24     | 20    |
| Петрушка (корень) | 40     | 30    | 27     | 20    | 13     | 10    |
| Томатное пюре     | 500    | 500   | 350    | 350   | 250    | 250   |
| Маргарин столовый | 25     | 25    | 20     | 20    | 15     | 15    |
| Сахар             | 10     | 10    | 10     | 10    | 10     | 10    |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

Этот соус готовят так же, как соус томатный на мясном бульоне (реп. № 540).

Соус томатный служит основой для приготовления производного соуса. При использовании его как самостоятельного соуса заправляют кислотой лимонной (0,5 г) и жиром (70, 50, 30 г соответственно по I, II, III колонкам).

По I и II колонкам можно добавить вино белое сухое 100 и 75 г соответственно.

Подают соус к блюдам из отварной, припущенной, жареной рыбы и рыбной котлетной массы.

#### 548. Соус томатный с овощами

|                                       |     |     |     |     |     |     |
|---------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Соус томатный № 547                   | —   | 700 | —   | 800 | —   | 900 |
| Морковь                               | 175 | 140 | 188 | 150 | 225 | 180 |
| Лук репчатый                          | 167 | 140 | 143 | 120 | 119 | 100 |
| Петрушка (корень)                     | 80  | 60  | 53  | 40  | 27  | 20  |
| Маргарин столовый                     | 50  | 50  | 40  | 40  | 30  | 30  |
| Вино (белое сухое)                    | 100 | 100 | 50  | 50  | —   | —   |
| Кислота лимонная                      | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1   | 1   |
| Маргарин столовый или масло сливочное | 40  | 40  | 30  | 30  | 20  | 20  |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

Морковь, петрушку и лук репчатый режут мелкими кубиками и пассеруют. Затем соединяют с соусом томатным, добавляют перец черный горошком, варят 10—15 мин, в конце приготовления добавляют лавровый лист, вливают подготовленное вино (с. 306), добавляют кислоту лимонную и заправляют маргарином или маслом сливочным. Соус можно готовить и без вина.

Подают соус к блюдам из отварной, припущенной, жареной рыбы и рыбной котлетной массы.

### СОУСЫ МОЛОЧНЫЕ

Соусы молочные готовят на цельном молоке или молоке, разведенном бульоном или водой, с добавлением пшеничной муки, пассерованной до светло-кремового цвета на масле сливочном.

В зависимости от использования соусы молочные готовят различной консистенции: жидкие, средней густоты и густые. Жидкие соусы используют при отпуске овощных, крупяных и других блюд; соусы средней густоты — для запекания мяса, рыбы, овощей и для заправки отварных овощей (моркови, репы и др.); густые — для фарширования.

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>549. Соус молочный (для подачи к блюду)</b> |        |       |        |       |        |       |
| Молоко   | 1000   | 1000  | 750    | 750   | 500    | 500   |
| Масло сливочное                                | 50     | 50    | 50     | 50    | 55     | 55    |
| Мука пшеничная                                 | 50     | 50    | 50     | 50    | 55     | 55    |
| Бульон или вода                                | —      | —     | 30     | 250   | 500    | 500   |
| Сахар  | 10     | 10    | 10     | 10    | 10     | 10    |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

Пассерованную на масле муку разводят горячим молоком или молоком с добавлением бульона или воды и варят 7—10 мин при слабом кипении. Затем кладут сахар, соль, процеживают и доводят до кипения.

Для приготовления «Соуса молочного с луком» лук репчатый пассеруют, соединяют с готовым соусом молочным (1000 г), варят 7—10 мин. Соус процеживают, протирая при этом лук, доводят до кипения и заправляют красным перцем (масса нетто лука репчатого 250, 200, 150 г и масла сливочного — 25, 20, 15 г соответственно по I, II, III колонкам на 100 г выхода соуса).

Подают соус к котлетам натуральным и к жареному мясу.

#### 550. Соус молочный (сладкий)

|                 |      |      |      |      |      |      |
|-----------------|------|------|------|------|------|------|
| Молоко          | 1000 | 1000 | 750  | 750  | 500  | 500  |
| Масло сливочное | 40   | 40   | 40   | 40   | 45   | 45   |
| Мука пшеничная  | 40   | 40   | 40   | 40   | 45   | 45   |
| Вода            | —    | —    | 250  | 250  | 500  | 500  |
| Сахар           | 120  | 120  | 100  | 100  | 80   | 80   |
| Ванилин         | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

В соус молочный жидкий, приготовленный, как указано в реп. № 549, добавляют сахар и ванилин, предварительно растворенный в горячей кипяченой воде.

Подают соус к пудингам, запеканкам, крупяным и овощным блюдам.

#### 551. Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)

|                 |      |      |     |     |     |     |
|-----------------|------|------|-----|-----|-----|-----|
| Молоко          | 1000 | 1000 | 750 | 750 | 500 | 500 |
| Масло сливочное | 100  | 100  | 100 | 100 | 110 | 110 |
| Мука пшеничная  | 100  | 100  | 100 | 100 | 110 | 110 |
| Бульон или вода | —    | —    | 250 | 250 | 500 | 500 |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

Соус молочный средней густоты готовят так же, как указано в реп. № 549. Для улучшения вкуса и эластичности в соус можно добавить сырые яичные желтки 2—3 шт. на 1 кг соуса.

|   | I      |       | II     |       | III    |       |
|---|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>552. Соус молочный густой (для фарширования)</b> |        |       |        |       |        |       |
| Молоко  | 900    | 900   | 750    | 750   | —      | —     |
| Масло сливочное                                     | 130    | 130   | 130    | 130   | —      | —     |
| Мука пшеничная                                      | 130    | 130   | 130    | 130   | —      | —     |
| Бульон или вода                                     | —      | —     | 150    | 150   | —      | —     |
| <b>Выход</b>  | —      | 1000  | —      | 1000  | —      | —     |

Соус готовят так же, как соус молочный (реп. № 549). Используют его для фаршированных блюд из птицы, дичи и др.

### СОУСЫ СМЕТАННЫЕ

Соусы сметанные готовят из сметаны с добавлением муки пшеничной и масла сливочного или маргарина (натуральные) и из сметаны с добавлением соуса белого, приготовленного на бульоне (мясном, рыбном) или овощном отваре. Соусы сметанные, приготовленные на бульоне мясным или овощном отваре, используют для мясных, рыбных и овощных блюд, а соусы сметанные на бульоне рыбном — только для рыбных блюд.

#### 553. Соус сметанный

|                    |      |      |     |      |     |      |
|--------------------|------|------|-----|------|-----|------|
| Сметана            | 1000 | 1000 | 500 | 500  | 250 | 250  |
| Масло сливочное    | 50   | 50   | —   | —    | —   | —    |
| Мука пшеничная     | 50   | 50   | 50  | 50   | 75  | 75   |
| Бульон или отвар   | —    | —    | 500 | 500  | 750 | 750  |
| Масса белого соуса | —    | —    | —   | 500  | —   | 750  |
| <b>Выход</b>       | —    | 1000 | —   | 1000 | —   | 1000 |

Для соуса сметанного натурального (по I колонке) муку слегка пассеруют без масла, охлаждают, смешивают с маслом, кладут в сметану, доведенную до кипения, размешивают, заправляют солью и перцем, варят 3—5 мин, процеживают и доводят до кипения.

Для приготовления соуса сметанного с добавлением соуса белого (II и III колонки) в горячий соус белый кладут прокипяченную сметану, соль, варят 3—5 мин, процеживают и доводят до кипения.

Подают соус к мясным, овощным и рыбным блюдам или используют для приготовления грибных горячих закусок, для запекания грибов, рыбы, мяса и овощей.

#### 554. Соус сметанный с томатом

|                 |      |      |   |   |   |   |
|-----------------|------|------|---|---|---|---|
| Сметана         | 1000 | 1000 | — | — | — | — |
| Масло сливочное | 50   | 50   | — | — | — | — |
| Мука пшеничная  | 50   | 50   | — | — | — | — |

|                      | I      |       | II     |       | III    |       |
|----------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                      | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Томатное пюре        | 100    | 100   | 100    | 100   | 100    | 100   |
| Соус сметанный № 553 | —      | —     | —      | 1000  | —      | 1000  |
| <b>Выход</b>         | —      | 1000  | —      | 1000  | —      | 1000  |

Для приготовления соуса по I колонке в пассерованную на масле муку добавляют томатное пюре и продолжают пассерование 7—10 мин. Готовую охлажденную до 70°С пассеровку разводят горячей сметаной; по II и III колонкам томатное пюре уваривают до половины первоначального объема, соединяют с соусом сметанным. Соус проваривают, процеживают и доводят до кипения.

«Соус сметанный с томатом острый» готовят с добавлением перца красного молотого (2 г на 1000 г).

Используют соус для приготовления запеченных блюд из овощей.

#### 555. Соус сметанный с томатом и луком

|                                       |     |     |     |     |     |     |
|---------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Соус сметанный № 553                  | —   | 800 | —   | 850 | —   | 900 |
| Лук репчатый                          | 357 | 300 | 298 | 250 | 238 | 200 |
| Масло сливочное или маргарин столовый | 30  | 30  | 25  | 25  | 20  | 20  |
| Томатное пюре                         | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |

|              |   |      |   |      |   |      |
|--------------|---|------|---|------|---|------|
| <b>Выход</b> | — | 1000 | — | 1000 | — | 1000 |
|--------------|---|------|---|------|---|------|

Мелко нарезанный лук пассеруют, добавляют томатное пюре и пассеруют еще 5—7 мин, затем соединяют с соусом сметанным и дают прокипеть.

Соус используют для приготовления тефтелей и блюд из овощей.

#### 556. Соус сметанный с хреном

|                                       |     |     |     |     |     |     |
|---------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Соус сметанный № 553                  | —   | 800 | —   | 800 | —   | 800 |
| Хрен (корень)                         | 313 | 200 | 313 | 200 | 313 | 200 |
| Масло сливочное или маргарин столовый | 20  | 20  | 15  | 15  | 10  | 10  |
| Уксус 9%-ный                          | 75  | 75  | 75  | 75  | 75  | 75  |

|              |   |      |   |      |   |      |
|--------------|---|------|---|------|---|------|
| <b>Выход</b> | — | 1000 | — | 1000 | — | 1000 |
|--------------|---|------|---|------|---|------|

Натертый хрен прогревают на масле (для удаления резкого вкуса), добавляют уксус, перец черный горошком, лавровый лист и кипятят 3—5 мин. Затем удаляют перец, лавровый лист, смешивают с готовым соусом сметанным и дают прокипеть.

Подают соус к отварному мясу, языку, ветчине, рулету, поросенку жареному.

### СОУСЫ ГРИБНЫЕ

Соусы грибные готовят на отваре из грибов сушеных. В соус кладут готовые грибы, нарезанные в виде соломки или мелко рубленные.

Соус грибной подают к картофельным, крупяным блюдам — котлетам, биточкам, запеканкам, рулетам и т. п. Его можно подавать также к мясным биточкам, котлетам и др.

Соусы грибные можно готовить на масле растительном, топленом или сливочном.

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

### 557. Соус грибной

|                       |     |     |     |     |     |     |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Грибы сушеные         | 40  | 40  | 30  | 30  | 20  | 20  |
| Вода                  | —   | 860 | —   | 920 | —   | 980 |
| Отвар грибной         | —   | 750 | —   | 800 | —   | 850 |
| Мargarин столовый     | 38  | 38  | 40  | 40  | 43  | 43  |
| Мука пшеничная        | 38  | 38  | 40  | 40  | 43  | 43  |
| Лук репчатый          | 357 | 300 | 298 | 250 | 238 | 200 |
| Margarин столовый     | 30  | 30  | 25  | 25  | 20  | 20  |
| Масло сливочное       | 30  | 30  | —   | —   | —   | —   |
| или маргарин столовый | —   | —   | 20  | 20  | 20  | 20  |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

Готовят отвар грибной (с. 63).

Нарезанный лук репчатый пассеруют, добавляют вареные измельченные грибы и продолжают жаренье еще 3—5 мин. Пассерованную на жире муку разводят отваром грибным горячим, варят 45—60 мин, солят и процеживают, затем кладут пассерованный лук с грибами и варят 10—15 мин. Готовый соус заправляют маслом сливочным или маргарином.

### 558. Соус грибной с томатом

|                    |     |     |     |     |    |     |
|--------------------|-----|-----|-----|-----|----|-----|
| Соус грибной № 557 | —   | 875 | —   | 900 | —  | 950 |
| Томатное пюре      | 140 | 140 | 110 | 110 | 80 | 80  |
| Margarин столовый  | 14  | 14  | 11  | 11  | 8  | 8   |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

Томатное пюре пассеруют с жиром и соединяют с готовым соусом грибным.

## СОУСЫ ЯИЧНО-МАСЛЯНЫЕ

В состав яично-масляных соусов входит большое количество масла, яиц и других питательных продуктов.

Для приготовления соусов вместо масла сливочного можно использовать маргарин столовый.

Подают яично-масляные соусы к отварной рыбе, некоторым видам овощей и крупяным блюдам.

### 559. Соус польский

|                                      |       |     |       |     |       |     |
|--------------------------------------|-------|-----|-------|-----|-------|-----|
| Масло сливочное                      | 700   | 700 | 325   | 325 | 215   | 215 |
| Яйца                                 | 8 шт. | 320 | 6 шт. | 240 | 4 шт. | 160 |
| Петрушка (зелень) или укроп (зелень) | 27    | 20  | 27    | 20  | 27    | 20  |
| Кислота лимонная                     | 2     | 2   | 2     | 2   | 2     | 2   |
| Бульон рыбный                        | —     | —   | 450   | 450 | 650   | 650 |

320

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

|                    |   |   |    |     |    |     |
|--------------------|---|---|----|-----|----|-----|
| Масло сливочное    | — | — | 25 | 25  | 35 | 35  |
| Мука пшеничная     | — | — | 25 | 25  | 35 | 35  |
| Масса соуса белого | — | — | —  | 450 | —  | 650 |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

Для приготовления соуса по I колонке в растопленное масло сливочное кладут мелко нарезанные крутые яйца, зелень петрушки или укропа, соль и кислоту лимонную. По II и III колонкам в приготовленный соус белый добавляют масло сливочное, мелко нарезанные крутые яйца, соль, кислоту лимонную и зелень.

Подают соус к блюдам из нежирной отварной рыбы.

### 560. Соус голландский

|                             |        |     |       |     |       |     |
|-----------------------------|--------|-----|-------|-----|-------|-----|
| Яйца (желтки)               | 12 шт. | 192 | 8 шт. | 128 | 4 шт. | 64  |
| Масло сливочное             | 600    | 600 | 400   | 400 | 200   | 200 |
| Вода                        | 100    | 100 | 70    | 70  | 50    | 50  |
| Масса соуса яично-масляного | —      | 800 | —     | 500 | —     | 250 |
| Мука пшеничная              | 15     | 15  | 38    | 38  | 56    | 56  |
| Масло сливочное             | 15     | 15  | 38    | 38  | 56    | 56  |
| Бульон или отвар            | 200    | 200 | 500   | 500 | 750   | 750 |
| Масса соуса белого          | —      | 200 | —     | 500 | —     | 750 |
| Лимон                       | 160    | 67  | —     | —   | —     | —   |
| или кислота лимонная        | —      | —   | 1     | 1   | 1     | 1   |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

В желтки, смешанные с холодной кипяченой водой, кладут кусочки масла сливочного (1/3 часть) и проваривают смесь на водяной бане, непрерывно помешивая до загустения (температура 75—80° C). Затем вливают тонкой струйкой оставшуюся часть растопленного масла сливочного и после полного соединения его с желтками смешивают с соусом белым, солят, заправляют соком лимонным или кислотой лимонной и процеживают.

Подают соус к блюдам из отварных овощей и рыбы.

В «Соус голландский с уксусом» вместо сока лимонного или кислоты лимонной используют уксус 9%-ный (50 г) и 1 г крупно дробленного перца черного горшком на 1000 г выхода готового соуса по всем трем колонкам. При этом перец черный горшком заливают уксусом, добавляют холодную воду, яичные желтки и далее готовят, как описано выше.

### 561. Соус сухарный

|                  |     |     |     |     |     |     |
|------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Масло сливочное  | 900 | 900 | 800 | 800 | 700 | 700 |
| Сухари пшеничные | 200 | 200 | 300 | 300 | 400 | 400 |
| Лимон            | 160 | 67  | —   | —   | —   | —   |
| Кислота лимонная | —   | —   | 2   | 2   | 2   | 2   |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

Масло сливочное нагревают до тех пор, пока не выпарится влага и не образуется светло-коричневый осадок. Затем масло процеживают и добавляют в него молотые поджаренные сухари, соль, сок лимонный или кислоту лимонную.

Подают соус к блюдам из отварных овощей.

21 Зак. 8058

321

## СМЕСИ МАСЛЯНЫЕ

Смеси масляные используют для приготовления и оформления бутербродов, мясных и рыбных блюд.

К смесям масляным относят масло зеленое, килечное, селедочное, раковое, пасту сырную, желтковую, пасту из брынзы.

|   | БРУТТО        | НЕТТО | БРУТТО         | НЕТТО | БРУТТО           | НЕТТО |
|---|---------------|-------|----------------|-------|------------------|-------|
|   | Масло зеленое |       | Масло килечное |       | Масло селедочное |       |
| <b>562. Масло зеленое, или килечное, или селедочное</b> |               |       |                |       |                  |       |
| Масло сливочное   | 850           | 850   | 840            | 840   | 750              | 750   |
| Петрушка (зелень)                                       | 216           | 160   | —              | —     | —                | —     |
| Лимон   | 81            | 34    | —              | —     | —                | —     |
| или кислота лимонная                                    | 2             | 2     | —              | —     | —                | —     |
| Кильки (пресервы) <sup>1</sup>                          | —             | —     | 400            | 180   | —                | —     |
| Горчица столовая  | —             | —     | —              | —     | 30               | 30    |
| Сельдь (вымоченная) <sup>1</sup>                        | —             | —     | —              | —     | 521              | 250   |
| <b>Выход</b>  | —             | 1000  | —              | 1000  | —                | 1000  |

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на кильку (в банках) при разделке на филе (мякоть), сельдь неразделанную соленую среднюю при разделке на филе (мякоть).

**Масло зеленое.** В размягченное масло сливочное добавляют рубленую зелень петрушки, сок лимонный или разведенную кислоту лимонную, тщательно перемешивают, придают форму батончика и охлаждают. Перед использованием нарезают.

Подают масло зеленое к бифштексам, антрекотам, к рыбе жареной.

**Масло килечное.** Филе килек протирают, тщательно перемешивают с маслом сливочным, формуют и охлаждают. Перед использованием нарезают.

Подают масло килечное к горячему отварному картофелю, блинам, используют для приготовления бутербродов.

**Масло селедочное.** Филе сельди протирают и взбивают с маслом сливочным и горчицей. Далее готовят, как масло килечное.

Подают масло селедочное к горячему отварному картофелю, блинам, используют для приготовления бутербродов.

### 563. Паста сырная

|  |   |   |     |      |     |      |
|--|---|---|-----|------|-----|------|
| Сыр голландский, или швейцарский                               | — | — | 598 | 550  | 870 | 800  |
| или степной, или костромской, или сыры плавленые, или копченые | — | — | 573 | 550  | 833 | 800  |
| Масло сливочное  | — | — | 500 | 500  | 250 | 250  |
| Перец красный молотый  | — | — | 3   | 3    | 3   | 3    |
| <b>Выход</b>   | — | — | —   | 1000 | —   | 1000 |

Зачищенный сыр натирают, соединяют с маслом сливочным, добавляют красный перец, протирают и взбивают до образования пышной массы. Пасту можно готовить без перца.

Используют сырную пасту для приготовления бутербродов.

## СОУСЫ ХОЛОДНЫЕ

Соусы холодные подают к холодным блюдам из рыбы, мяса, птицы, дичи, овощей. К этим соусам относятся майонез, хрен с уксусом, хрен со сметаной, а также овощные маринады и заправки для салатов, сельди.

|                                      | I      |       | II        |       | III    |       |
|--------------------------------------|--------|-------|-----------|-------|--------|-------|
|                                      | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО    | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>564. Соус майонез<sup>1</sup></b> |        |       |           |       |        |       |
| Масло растительное                   | 750    | 750   | 563       | 563   | 375    | 375   |
| Яйца (желтки)                        | 6 шт.  | 96    | 4 1/3 шт. | 72    | 3 шт.  | 48    |
| Горчица столовая                     | 25     | 25    | 25        | 25    | 25     | 25    |
| Сахар                                | 20     | 20    | 20        | 20    | 20     | 20    |
| Уксус 3%-ный                         | 150    | 150   | —         | —     | —      | —     |
| Бульон                               | —      | —     | —         | 300   | —      | 500   |
| Уксус 9%-ный                         | —      | —     | 50        | 50    | 50     | 50    |
| Мука пшеничная                       | —      | —     | 25        | 25    | 50     | 50    |
| <b>Выход</b>                         | —      | 1000  | —         | 1000  | —      | 1000  |

<sup>1</sup> Готовят только при отсутствии майонеза промышленного производства.

В растертые сырые желтки с солью, сахаром и горчицей постепенно тонкой струйкой при непрерывном одностороннем помешивании вливают масло растительное. Когда масло соединится с желтками и смесь превратится в густую однородную массу, вливают уксус (по I колонке). В соус, приготовляемый по II и III колонкам, добавляют процеженный остывший соус белый. Муку для соуса белого прогревают без жира, не допуская изменения цвета, охлаждают, затем разводят холодным бульоном, смешанным с уксусом, доводят до кипения и охлаждают. Вместо муки можно употреблять крахмал картофельный или мансовый (кукурузный).

### 565. Соус майонез со сметаной

|                      |     |      |     |      |     |      |
|----------------------|-----|------|-----|------|-----|------|
| Майонез <sup>1</sup> | 670 | 670  | 470 | 470  | 245 | 245  |
| Сметана              | 350 | 350  | 550 | 550  | 775 | 775  |
| <b>Выход</b>         | —   | 1000 | —   | 1000 | —   | 1000 |

<sup>1</sup> Здесь и далее в рецептурах используют майонез промышленного производства.

В майонез добавляют сметану и перемешивают.

Подают соус к холодным блюдам из мяса, рыбы, а также используют для заправки салатов.

|   | БРУТТО | НЕТТО |
|---|--------|-------|
| <b>566. Соус майонез с желе (банкетный)</b> |        |       |
| Майонез                                     | 410    | 410   |
| Желе мясное или рыбное № 574                | 600    | 600   |
| <b>Выход</b>                                | —      | 1000  |

Желе мясное или рыбное распускают до жидкого состояния, добавляют в майонез и на холоде взбивают до полугустевшего состояния.

Используют соус для оформления блюд из рыбы, мяса, птицы и др.

|                                       | БРУТТО | НЕТТО |
|---------------------------------------|--------|-------|
| <b>567. Соус майонез с корнионами</b> |        |       |
| Майонез                               | 730    | 730   |
| Огурцы маринованные (корнионы)        | 455    | 250   |
| Соус Южный                            | 40     | 40    |

**Выход** — 1000

Огурцы маринованные (корнионы) мелко режут, соединяют с майонезом, добавляют соус Южный и перемешивают.

Подают соус к холодным и горячим блюдам из мяса и рыбы.

### 568. Соус майонез с хреном

|               |     |     |
|---------------|-----|-----|
| Майонез       | 820 | 820 |
| Хрен (корень) | 313 | 200 |

**Выход** — 1000

В майонез добавляют ошпаренный и охлажденный мелко натертый хрен.

Подают соус к холодным блюдам из рыбы, к рыбе фаршированной, студню, отварным мясным продуктам.

|                       | БРУТТО      |      | НЕТТО       |                  | БРУТТО      |      | НЕТТО |  |
|-----------------------|-------------|------|-------------|------------------|-------------|------|-------|--|
|                       | 1-й вариант |      | 2-й вариант |                  | 3-й вариант |      |       |  |
| <b>569. Соус хрен</b> |             |      |             |                  |             |      |       |  |
| Хрен (корень)         | 547         | 350  | 469         | 300              | 469         | 300  |       |  |
| Уксус 9%-ный          | —           | —    | 250         | 250              | 250         | 250  |       |  |
| Свекла                | —           | —    | 255         | 200 <sup>1</sup> | —           | —    |       |  |
| Сметана               | 650         | 650  | —           | —                | —           | —    |       |  |
| Сахар                 | 15          | 15   | 20          | 20               | 20          | 20   |       |  |
| Соль                  | 15          | 15   | 20          | 20               | 20          | 20   |       |  |
| Вода (кипяток)        | —           | —    | 250         | 250              | 450         | 450  |       |  |
| <b>Выход</b>          | —           | 1000 | —           | 1000             | —           | 1000 |       |  |

<sup>1</sup> Масса вареной очищенной свеклы.

По первому варианту в сметану добавляют натертый хрен и заправляют солью и сахаром. По второму и третьему вариантам натертый хрен заваривают кипятком, накрывают крышкой и дают остыть, затем добавляют соль, сахар и разводят уксусом. В готовый соус хрен (второй вариант) добавляют вареную натертую свеклу.

Подают соус к мясным и рыбным холодным блюдам.

I II III  
БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО

### 570. Маринад овощной с томатом

|                        |     |     |     |     |     |     |
|------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Морковь                | 438 | 350 | 625 | 500 | 750 | 600 |
| Лук репчатый           | 298 | 250 | 238 | 200 | 179 | 150 |
| или лук порей          | 329 | 250 | 263 | 200 | —   | —   |
| Петрушка (корень)      | 67  | 50  | —   | —   | —   | —   |
| или сельдерей (корень) | 74  | 50  | —   | —   | —   | —   |
| Томатное пюре          | 300 | 300 | 200 | 200 | 150 | 150 |
| Масло растительное     | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| Уксус 3%-ный           | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 |
| Сахар                  | 35  | 35  | 30  | 30  | 25  | 25  |
| Бульон рыбный или вода | 100 | 100 | 100 | 100 | 120 | 120 |

**Выход** — 1000

Овощи нарезают соломкой, пассеруют на масле растительном, затем добавляют томатное пюре и пассеруют еще 7—10 мин. После этого вводят бульон рыбный или воду, уксус, душистый перец горошком, гвоздику, корицу и кипятят 15—20 мин. В конце варки добавляют лавровый лист, соль, сахар.

### 571. Маринад овощной без томата

|                        |     |     |     |     |      |     |
|------------------------|-----|-----|-----|-----|------|-----|
| Морковь                | 688 | 550 | 875 | 700 | 1000 | 800 |
| Лук репчатый           | 298 | 250 | 238 | 200 | 179  | 150 |
| или лук порей          | 329 | 250 | 263 | 200 | 197  | 150 |
| Петрушка (корень)      | 67  | 50  | —   | —   | —    | —   |
| или сельдерей (корень) | 74  | 50  | —   | —   | —    | —   |
| Масло растительное     | 100 | 100 | 100 | 100 | 100  | 100 |
| Уксус 3%-ный           | 500 | 500 | 500 | 500 | 500  | 500 |
| Сахар                  | 35  | 35  | 30  | 30  | 25   | 25  |
| Крахмал картофельный   | 20  | 20  | 20  | 20  | 20   | 20  |
| или мука пшеничная     | 30  | 30  | 30  | 30  | 30   | 30  |
| Вода                   | 40  | 40  | 40  | 40  | 40   | 40  |

**Выход** — 1000

Нарезанные соломкой овощи пассеруют на масле растительном, добавляют уксус, душистый перец горошком, гвоздику, корицу и кипятят 15—20 мин. В конце варки добавляют лавровый лист, соль, сахар, разведенный холодной водой крахмал или муку и прогревают до загустения.

### 572. Заправка для салатов

|                      |     |     |     |     |     |     |
|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Масло растительное   | 500 | 500 | 350 | 350 | 250 | 250 |
| Уксус 3%-ный         | 500 | 500 | 650 | 650 | 750 | 750 |
| Сахар                | 40  | 40  | 45  | 45  | 50  | 50  |
| Перец черный молотый | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   |
| Соль                 | 20  | 20  | 20  | 20  | 20  | 20  |

**Выход** — 1000

Заправку для салатов приготавливают из смеси растительного масла и уксуса с добавлением соли, сахара и перца черного молотого.

Заправку используют для салатов и винегретов.

|                                | I и II |       | III    |       |
|--------------------------------|--------|-------|--------|-------|
|                                | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>573. Заправка горчичная</b> |        |       |        |       |
| Масло растительное             | 300    | 300   | 400    | 400   |
| Яйца (желтки)                  | 3 шт.  | 48    | —      | —     |
| Горчица столовая               | 50     | 50    | 100    | 100   |
| Уксус 3%-ный                   | 550    | 550   | 450    | 450   |
| Сахар                          | 50     | 50    | 50     | 50    |
| Соль                           | 20     | 20    | 10     | 10    |
| Перец черный молотый           | 1      | 1     | 2      | 2     |
| <b>Выход</b>                   | —      | 1000  | —      | 1000  |

Горчицу, соль, сахар, перец черный молотый и яичные желтки растирают, разводят уксусом, процеживают и заправляют маслом растительным. Заправку горчичную, приготовленную по I и II колонкам, используют для салатов, а по III — для сельди.

|                                    | БРУТТО      |             | БРУТТО      |             | БРУТТО      |             |
|------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|                                    | 1-й вариант | 2-й вариант | 2-й вариант | 3-й вариант | 3-й вариант | 3-й вариант |
| <b>574. Желе мясное или рыбное</b> |             |             |             |             |             |             |
| Кости пищевые (говяжь)             | 1000        | 1000        | —           | —           | —           | —           |
| или пищевые рыбные отходы          | 1000        | 1000        | —           | —           | —           | —           |
| или кожа свиная                    | —           | —           | 600         | 600         | —           | —           |
| Кожа, кости и чешуя рыбные         | —           | —           | —           | —           | 2000        | 2000        |
| Масса бульона                      | —           | 1000        | —           | 1000        | —           | 1000        |
| Желатин                            | 40          | 40          | —           | —           | —           | —           |
| Морковь                            | 25          | 20          | 25          | 20          | 25          | 20          |
| Лук репчатый                       | 94          | 20          | 24          | 20          | 24          | 20          |
| Петрушка (корень)                  | 13          | 10          | 13          | 10          | 13          | 10          |
| или сельдерей (корень)             | 15          | 10          | 15          | 10          | 15          | 10          |
| Уксус 9%-ный                       | 15          | 15          | 50          | 50          | 15          | 15          |
| Яйца (белки)                       | 3 шт.       | 72          | 3 шт.       | 72          | 3 1/2 шт.   | 84          |
| Лавровый лист                      | 0,2         | 0,3         | 0,3         | 0,3         | 0,3         | 0,3         |
| Гвоздика                           | —           | —           | 0,5         | 0,5         | —           | —           |
| Перец черный горошком              | —           | —           | 0,5         | 0,5         | —           | —           |
| <b>Выход</b>                       | —           | 1000        | —           | 1000        | —           | 1000        |

Варят бульон с добавлением корней. В готовый горячий процеженный и обезжиренный бульон кладут предварительно набухший в холодной кипяченой воде желатин и размешивают до полного его растворения. Затем добавляют соль, лавровый лист, перец черный горошком, гвоздику, уксус и вводят по норме яичных белков, тщательно смешанных с пятикратным количеством

холодного бульона (оттяжка). Все это размешивают, доводят до кипения, до бабляют остальные белки и вновь доводят до кипения. Готовое желе процеживают.

|                              | БРУТТО | НЕТТО |
|------------------------------|--------|-------|
| <b>575. Горчица столовая</b> |        |       |
| 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   |
| <b>Выход</b>                 | —      | 1000  |

В горячую воду добавляют сахар, соль, корицу, гвоздику, лавровый лист и варят до полного растворения сахара и соли. Полученный отвар процеживают, охлаждают, после чего в него добавляют уксус и размешивают. Горчичный порошок просеивают, смешивают с отваром (50%) и тщательно растирают. Массу периодически перемешивают. В горчицу добавляют оставший отвар и масло растительное. Для того, чтобы горчица была хорошего качества необходимо дать ей созреть в течение суток. Допускается приготовление горчицы столовой без корицы и гвоздики.

#### СОУСЫ СЛАДКИЕ И СИРОПЫ

Соусы сладкие и сиропы готовят из свежих, сушеных плодов и ягод, а также из повидла, джема. Подают их к крупяным биточкам, запеканкам, пудингам, блюдам из свежих плодов и ягод, кремам, мороженому и др. Кроме того, сиропы используются для приготовления безалкогольных коктейлей.

#### 576. Соус земляничный, или малиновый, или вишневый

|  |     |     |
|--|-----|-----|
| Земляника (садовая), или малина, или вишня | 600 | 510 |
| Сахар                                      | 600 | 600 |

**Выход** — 1000

Землянику, или малину, или вишню перебирают, удаляют плодоножку, промывают, у вишен удаляют косточки, пересыпают сахаром и оставляют в холодном месте на 2—3 ч для выделения сока, затем варят 15—20 мин. Готовый соус охлаждают.

#### 577. Соус абрикосовый

|                            |     |     |
|----------------------------|-----|-----|
| Абрикосы свежие или курага | 599 | 515 |
| Вода для кураги            | 110 | 110 |
| Сахар                      | 400 | 400 |
|                            | 600 | 600 |

**Выход** — 1000

Свежие абрикосы погружают на 30—40 с в кипятки, снимают с них кожицу, нарезают на 4 части, удаляют косточку, засыпают сахаром, выдерживают 2—3 ч и кипятят 5—8 мин.

Курагу перебирают, промывают, заливают холодной водой и оставляют на 2—3 ч. Затем ее варят в той же воде до готовности, протирают, добавляют сахар и при помешивании проваривают до загустения. Готовый соус охлаждают.

|                             | I      |       | II     |       | III    |       |
|-----------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                             | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>578. Соус клюквенный</b> |        |       |        |       |        |       |
| Клюква                      | 168    | 160   | 126    | 120   | 105    | 100   |
| Сахар                       | 160    | 160   | 120    | 120   | 100    | 100   |
| Крахмал картофельный        | 30     | 30    | 30     | 30    | 30     | 30    |
| Вода                        | 800    | 800   | 850    | 850   | 900    | 900   |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

Клюкву перебирают, промывают и отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой и кипятят 5—8 мин, затем процеживают. В отвар добавляют сахар и вновь нагревают до кипения. Одновременно разводят крахмал холодной кипяченой водой или охлажденным ягодным отваром. В горячий ягодный сироп сразу вливают процеженный крахмал и, помешивая, быстро доводят до кипения. После этого в него вливают ранее отжатый сок.

|                           | БРУТТО | НЕТТО |
|---------------------------|--------|-------|
| <b>579. Соус яблочный</b> |        |       |
| Яблоки свежие             | 256    | 225   |
| Сахар                     | 125    | 125   |
| Крахмал картофельный      | 30     | 30    |
| Корица молотая            | 1      | 1     |
| Кислота лимонная          | 1      | 1     |
| Вода                      | 800    | 800   |

**Выход** — 1000

Нарезанные ломтиками яблоки с кожицей (без семенного гнезда) заливают горячей водой и варят в течение 6—8 мин (в зависимости от сорта) в закрытой посуде до готовности. Затем протирают до пюреобразной консистенции, соединяют с отваром, добавляют сахар, кислоту лимонную, доводят до кипения, вводят предварительно разведенный охлажденным отваром крахмал, дают еще раз вскипеть. В готовый соус кладут корицу. Можно готовить соус без корицы.

## СЛАДКИЕ БЛЮДА

В состав сладких блюд включены свежие и быстрозамороженные плоды и ягоды, компоты, кисели, желе, муссы, самбуки, кремы, суфле, пудинги и др.

Для их приготовления используют сахар, плоды, ягоды, орехи, различные плодово-ягодные соки, экстракты, сиропы, а также яйца, молоко, сливки, мучные и крупяные продукты.

Ароматизирующими и вкусовыми веществами сладких блюд являются ванилин, корица, цедра плодов цитрусовых, кислота лимонная, кофе, какао, вино и т. д.

В качестве желеобразующих веществ для приготовления киселей, желе, кремов употребляют желатин, крахмал картофельный и реже кукурузный (маисовый). Красивые сочетания можно получить, заливая слоями разноцветные желеобразованные блюда в формы, с поочередным охлаждением.

## ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ И БЫСТРОЗАМОРОЖЕННЫЕ

Плоды и ягоды свежие перед отпуском перебирают, удаляют плодоножки, сорные примеси, тщательно промывают проточной питьевой холодной водой.

Подают плоды и ягоды натуральными или с сахаром, рафинадной пудрой, сиропом, молоком, сливками, сметаной.

Плоды и ягоды быстрозамороженные поступают на предприятия общественного питания замороженными сухим способом (без сахара), замороженными в сахарном сиропе, а ягоды — также замороженными с сахаром.

Для снижения количества хлорогенных пестицидов в ягодах и фруктах, используемых для приготовления повидла, джема, варенья, их необходимо очищать от кожуры, содержащей основное количество пестицидов.

|   | I      |                  | II     |                  | III    |                  |
|---|--------|------------------|--------|------------------|--------|------------------|
|   | БРУТТО | НЕТТО            | БРУТТО | НЕТТО            | БРУТТО | НЕТТО            |
| <b>580. Малина или земляника с молоком, сметаной или сливками</b> |        |                  |        |                  |        |                  |
| Малина или земляника (садовая)                                    | 147    | 125              | 118    | 100              | 88     | 75               |
| Молоко  | 158    | 150 <sup>1</sup> | 158    | 150 <sup>1</sup> | 105    | 100 <sup>2</sup> |
| или сметана   | 75     | 75               | 50     | 50               | 35     | 35               |
| или сливки  | 125    | 125              | 100    | 100              | 75     | 75               |
| или сливки взбитые № 614  | —      | 40               | —      | 30               | —      | 20               |
| Сахар или рафинадная пудра  | 25     | 25               | 20     | 20               | 15     | 15               |

**Выход:** с молоком — 300 — 270 — 190  
 со сметаной — 225 — 170 — 125  
 со сливками — 275 — 220 — 165  
 со сливками взбитыми — 16 — 130 — 95

<sup>1</sup> Масса молока кипяченого.

<sup>2</sup> К сливкам взбитым сахар или рафинадную пудру не подают.

Подготовленную малину или землянику (садовую) кладут в вазочки или креманки.

Сливки взбитые, или сахар, или рафинадную пудру подают на розетке, а кипяченое холодное молоко, или сметану, или сливки — в молочнике.

### 581. Чернослив со сливками или сметаной взбитыми

|                                  | БРУТТО | НЕТТО                |
|----------------------------------|--------|----------------------|
| Чернослив                        | 53     | 80 <sup>1</sup> /160 |
| Сливки или сметана взбитые № 614 | —      | 40                   |

**Выход** — 100

<sup>1</sup> Масса набухшего чернослива с косточкой.

Перебранный и промытый чернослив заливают горячей водой и оставляют в ней до полного набухания и остывания. Затем из чернослива удаляют косточки и кладут его в креманки или вазочки, а сверху перед отпуском выпускают из кондитерского мешка взбитые сливки или сметану.

### 582. Яблоки или груши с сиропом

|                      |     |     |     |     |   |   |
|----------------------|-----|-----|-----|-----|---|---|
| Яблоки               | 179 | 125 | 134 | 94  | — | — |
| или груши            | 171 | 125 | 129 | 94  | — | — |
| Масса плодов вареных | —   | 100 | —   | 75  | — | — |
| Сахар                | 40  | —   | 30  | —   | — | — |
| Вода                 | 55  | 90  | 95  | 120 | — | — |
| Кислота лимонная     | 0,1 | —   | 0,1 | —   | — | — |
| Вино виноградное     | 10  | 10  | 5   | 5   | — | — |

**Выход** — 200 — 200 —

Яблоки или груши очищают от кожицы, удаляют семенные гнезда, варят 6—8 мин в сахарном сиропе, подкисленном кислотой лимонной. Плоды вынимают, сироп процеживают, добавляют в него подготовленное вино виноградное (с. 306), вновь заливают им плоды и охлаждают.

В креманку кладут яблоко или грушу и заливают сиропом.

Быстрозаваривающиеся сорта яблок и очень спелые груши не варят, а кладут в кипящий сироп, прекращают нагрев и оставляют в нем до охлаждения.

### 583. Изюм, или чернослив, или курага в медовом желе

|                  | БРУТТО | НЕТТО              |
|------------------|--------|--------------------|
| Изюм             | 31     | 50 <sup>1</sup>    |
| или чернослив    | 45     | 67/50 <sup>2</sup> |
| или курага       | 28     | 50 <sup>1</sup>    |
| Желе:            |        |                    |
| мед              | 22,2   | 22                 |
| желатин          | 3      | 3                  |
| вода             | 80     | 80                 |
| кислота лимонная | 0,1    | 0,1                |
| Масса желе       | —      | 100                |

**Выход** — 150

<sup>1</sup> Масса набухших изюма, кураги.

<sup>2</sup> В числителе указана масса набухшего чернослива с косточкой, в знаменателе — масса набухшего чернослива без косточки.

Изюм, или чернослив, или курагу, перебирают, промывают, заливают горячей водой и оставляют для набухания, затем чернослив освобождают от косточки.

Подготовленные сухофрукты раскладывают в формочки, заливают медовым желе и охлаждают при температуре 0—8° С в течение 1,5—2 ч.

Для желе в кипящую воду кладут мед, подготовленный желатин, доводят до кипения, вводят кислоту лимонную и процеживают.

Блюдо можно отпускать с плодовым или ягодным сиропом (20 г на порцию).

### 584. Салат фруктовый со сметанным соусом

|                          | БРУТТО | НЕТТО |
|--------------------------|--------|-------|
| Апельсины                | 30     | 20    |
| Груши свежие             | 27     | 20    |
| Яблоки свежие            | 29     | 20    |
| Виноград свежий столовый | 21     | 20    |
| Соус:                    |        |       |
| сметана или сливки       | 30     | 30    |
| сироп малиновый          | 10     | 10    |
| или сок апельсиновый     | 12     | 12    |
| Масса соуса              | —      | 50    |

**Выход** — 130

Апельсины, очищенные от цедры, груши и яблоки, очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом, нарезают ломтиками.

Подготовленные плоды и виноград (без косточек) укладывают слоями в фужер и поливают соусом.

Соус готовят из смеси сметаны или сливок, сиропа малинового, сока апельсинового. В соус можно добавить ликер или коньяк (5 г на порцию).

### КОМПОТЫ

Компоты готовят из свежих, сушеных, консервированных и замороженных плодов и ягод как в различных сочетаниях, так и из одного какого-либо вида.

Банки с консервированными плодами и ягодами, предназначенные для приготовления компотов, перед вскрытием тщательно промывают теплой водой.

Для приготовления компотов из сухофруктов сушеные плоды и ягоды перебирают, удаляя посторонние примеси, тщательно промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз.

Для улучшения вкуса компоты из сухофруктов рекомендуется варить за 10—12 ч до их реализации, так как в результате настаивания в отвар переходят ароматические и вкусовые вещества (органические кислоты, минеральные соли, сахара), а плоды и ягоды пропитываются сахарным сиропом.

При недостаточной кислотности в компоты добавляют кислоту лимонную. Компоты отпускают охлажденными до температуры 12—15° С по 150—200 г на порцию.



|                                     | I и II |       | III    |       |
|-------------------------------------|--------|-------|--------|-------|
|                                     | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>585. Компот из свежих плодов</b> |        |       |        |       |
| Яблоки или айва                     | 341    | 300   | 227    | 200   |
| или груши                           | 333    | 300   | 222    | 200   |
| Вода                                | 710    | 710   | 860    | 860   |
| или                                 |        |       |        |       |
| Черешня или вишня                   | 316    | 300   | 211    | 200   |
| или слива, или персики              | 333    | 300   | 222    | 200   |
| или абрикосы                        | 349    | 300   | 233    | 200   |
| Вода                                | 660    | 660   | 810    | 810   |
| Сахар                               | 150    | 150   | 120    | 120   |
| Кислота лимонная                    | 1      | 1     | 1      | 1     |

**Выход** — 1000 — 1000

Яблоки, или груши, или айву моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. Чтобы плоды не темнели, их до варки погружают в холодную воду, слегка подкисленную кислотой лимонной. Сироп приготавливают следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, проваривают 10—12 мин и процеживают. В подготовленный горячий сироп погружают плоды. Яблоки и груши варят при слабом кипении не более 6—8 мин. Быстроразваривающиеся сорта яблок (антоновские и др.) и очень спелые груши не варят, а кладут в кипящий сироп, прекращают нагрев и оставляют в сиропе до охлаждения.

Черешню или вишню перебирают, удаляют плодоножки, моют; сливы, или персики, или абрикосы перебирают, моют, разрезают пополам, удаляют косточки, закладывают в горячий сахарный сироп и доводят до кипения.

### 586. Компот из яблок и слив или из яблок и алычи

|                        |     |     |     |     |
|------------------------|-----|-----|-----|-----|
| Яблоки                 | 170 | 150 | 114 | 100 |
| Слива                  | 167 | 150 | 111 | 100 |
| или алыча <sup>1</sup> | 161 | 150 | 108 | 100 |
| Сахар                  | 150 | 150 | 120 | 120 |
| Кислота лимонная       | 1   | 1   | 1   | 1   |
| Вода                   | 710 | 710 | 840 | 840 |

**Выход** — 1000 — 1000

<sup>1</sup> При использовании алычи кислоту лимонную не добавляют.

Яблоки подготавливают и варят, как описано в рец. № 585, добавляют сливу или алычу, у которых предварительно удаляют косточки, доводят до кипения и охлаждают.

### 587. Компот из плодов консервированных

|   | БРУТТО | НЕТТО |
|---|--------|-------|
| Персики, или айва, или абрикосы (половинки или кусочки) | 60     | 60    |
| Сахар   | 10     | 90    |
| Сироп консервированного компота                         | 40     |       |
| Вода  | 45     |       |
| или   |        |       |
| Вишня, или черешня, или яблоки, или сливы целые         | 55     | 55    |
| Сахар   | 10     | 95    |
| Сироп консервированного компота                         | 45     |       |
| Вода  | 45     |       |

**Выход** — 150

Плоды кладут в вазочки или креманки, заливают охлажденным сиропом. Сироп варят из воды и сахара, процеживают, затем в него добавляют сироп консервированных плодов, доводят до кипения и охлаждают.

### 588. Компот из смеси сухофруктов

|  |     |                  |      |                  |
|--|-----|------------------|------|------------------|
| Яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм и др. | 125 | 310 <sup>1</sup> | 100  | 250 <sup>1</sup> |
| Сахар  | 100 | 100              | 100  | 100              |
| Кислота лимонная                                   | 1   | 1                | 1    | 1                |
| Вода   | 960 | 960              | 1000 | 1000             |

**Выход** — 1000 — 1000

<sup>1</sup> Масса сухофруктов вареных.

Подготовленные сухофрукты сортируют по видам, заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют кислоту лимонную и варят до готовности.

Груши сушеные в зависимости от величины и вида варят 1—2 ч, яблоки — 20—30 мин, чернослив, урюк, курагу — 10—20 мин, изюм — 5—10 мин.

Компот из смеси сухофруктов готовят накануне для того, чтобы он настоялся.

|          | БРУТТО | НЕТТО |
|----------|--------|-------|
| Свекла   | 625    | 500   |
| Сахар    | 75     | 75    |
| Гвоздика | 0,5    | 0,5   |
| Корица   | 0,5    | 0,5   |
| Лимон    | 82     | 50    |
| Вода     | 500    | 500   |

**Выход** — 1000

Подготовленную сырую свеклу нарезают соломкой, заливают кипятком, добавляют сахар, гвоздику, корицу, лимонную цедру, нарезанную соломкой, доводят до кипения и варят до готовности. В конце варки добавляют отжатый лимонный сок и охлаждают.

## КИСЕЛИ

Кисели готовят из свежих и сушеных плодов и ягод, соков и сиропов плодовых и ягодных натуральных, пюре плодовых и ягодных, молока и других продуктов.

В зависимости от количества введенного крахмала различают кисели густые, средней густоты и полужидкие (жидкие).

Для киселей плодово-ягодных следует использовать крахмал картофельный, для киселей молочных — крахмал кукурузный (мансовый).

Полужидкие (жидкие) кисели используют как соусы при отпуске сладких блюд, запеканок и других крупяных блюд.

Густые и средней густоты кисели отпускают в качестве самостоятельных блюд.

Густые кисели сразу же после приготовления разливают в смоченные водой и посыпанные сахаром формы или на противни и охлаждают. При отпуске кисель выкладывают из формы на вазочку или в креманку и поливают сиропом плодово-ягодным, или кладут варенье, джем, конфитюр, или подают холодное кипяченое молоко, или сливки (50—100 г на порцию), или взбитые сливки из расчета 25 г на порцию.

Кисель средней густоты охлаждают, при отпуске разливают по 200 г в стаканы или вазочки по 150 г, можно посыпать сахаром в количестве 5—8% от нормы, предусмотренной рецептурой.

Кисели подают охлажденными до температуры 12—14° С.

|  | I и II |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>590. Кисель из плодов или ягод свежих</b> |        |       |        |       |
| Клюква                                       | 126    | 120   | 105    | 100   |
| или брусника                                 | 133    | 120   | 111    | 100   |
| или смородина черная,                        |        |       |        |       |
| или крыжовник                                | 122    | 120   | 102    | 100   |
| или смородина красная                        | 128    | 120   | 106    | 100   |
| Вода   | 895    | 895   | 930    | 930   |
| или  |        |       |        |       |
| Черника <sup>1</sup>                         | 163    | 160   | 122    | 120   |
| или вишня                                    | 188    | 160   | 141    | 120   |
| или алыча                                    | 172    | 160   | 129    | 120   |
| или мирабель                                 | 188    | 160   | —      | —     |
| или слива                                    | 178    | 160   | 133    | 120   |
| Вода   | 850    | 850   | 915    | 915   |
| Сахар  | 120    | 120   | 100    | 100   |
| Крахмал картофельный                         | 45     | 45    | 45     | 45    |

**Выход** — 1000 — 1000

<sup>1</sup> В кисель из черники добавляют кислоту лимонную массой 2 г по всем трем колонкам.

Клюкву, или бруснику, или чернику, или смородину, или вишню перебирают, удаляют плодоножки и моют, у вишни удаляют косточки. Плоды и ягоды протирают. Сок отжимают и процеживают. Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть мезги 5—6 частей воды), проваривают при слабом кипении 10—15 мин и процеживают. В полученный отвар (часть его охлаждают и используют для разведения крахмала) добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании сразу вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок.

Крахмал подготавливают следующим образом: его разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Алычу, или сливу, или мирабель (с удаленными косточками), или крыжовник варят с небольшим количеством воды в течение 7—10 мин, отвар сливают, ягоды или плоды протирают. В отвар добавляют сахар, пюре, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения. Готовый кисель разливают в вазочки или стаканы по 150—200 г (на порцию).

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>591. Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах</b> |        |       |        |       |        |       |
| Кисель из концентрата  | —      | —     | 120    | 120   | 120    | 120   |
| Сахар  | —      | —     | 75     | 75    | 50     | 50    |
| Кислота лимонная <sup>1</sup>  | —      | —     | 1      | 1     | 1      | 1     |
| Вода   | —      | —     | 930    | 930   | 950    | 950   |
| <b>Выход</b>   | —      | —     | —      | 1000  | —      | 1000  |

<sup>1</sup> Добавляется в том случае, если кислотность концентрата недостаточна.

Кисель из концентрата разводят равным количеством холодной воды, полученную смесь вливают в кипящую воду, добавляют сахар, кислоту лимонную и, непрерывно помешивая, доводят до кипения.

Готовый кисель отпускают, как указано на с. 334.

|                                       | БРУТТО | НЕТТО |
|---------------------------------------|--------|-------|
| <b>592. Кисель из клюквы (густой)</b> |        |       |
| Клюква                                | 105    | 100   |
| Сахар                                 | 100    | 100   |
| Крахмал картофельный                  | 80     | 80    |
| Вода                                  | 940    | 940   |
| <b>Выход</b>                          | —      | 1000  |

Кисель готовят так же, как описано в рец. № 590, только после введения крахмала кисель проваривают при слабом кипении 6—8 мин, вливают сок, а затем разливают в подготовленные формы или на противни (с. 334) и охлаждают.

Отпускают кисель, как указано на с. 334.

**593. Кисель из яблок (густой)**

|                      | БРУТТО | НЕТТО |
|----------------------|--------|-------|
| Яблоки свежие        | 256    | 225   |
| Сахар                | 120    | 120   |
| Крахмал картофельный | 80     | 80    |
| Кислота лимонная     | 1      | 1     |
| Вода                 | 960    | 960   |

**Выход** — 1000

Яблоки с кожицей (без семенного гнезда) нарезают, заливают горячей водой и варят в закрытой посуде до готовности. Яблоки протирают, соединяют с отваром, в котором они варились, добавляют сахар, кислоту лимонную, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и проваривают при слабом кипении 6—8 мин, разливают в подготовленные формы или на противни и охлаждают. Отпускают кисель, как указано на с. 334.

|                               | I      |       | II     |                  | III    |                  |
|-------------------------------|--------|-------|--------|------------------|--------|------------------|
|                               | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО            | БРУТТО | НЕТТО            |
| <b>594. Кисель молочный</b>   |        |       |        |                  |        |                  |
| Молоко                        | —      | —     | 947    | 900 <sup>1</sup> | 737    | 700 <sup>1</sup> |
| Вода                          | —      | —     | —      | —                | 200    | 200              |
| Сахар                         | —      | —     | 80     | 80               | 80     | 80               |
| Крахмал кукурузный (мансовый) | —      | —     | 50     | 50               | 50     | 50               |
| Ванилин                       | —      | —     | 0,03   | 0,03             | 0,03   | 0,03             |
| <b>Выход</b>                  | —      | —     | —      | 1000             | —      | 1000             |

<sup>1</sup> Масса молока кипяченого.

В кипящем молоке растворяют сахар, вливают предварительно разведенный холодным молоком или водой и процеженный крахмал мансовый и, непрерывно помешивая, варят при слабом кипении в течение 8—10 мин. К концу варки добавляют ванилин. Подают, как описано на с. 334.

**595. Кисель молочный (густой)**

|                               | БРУТТО | НЕТТО            |
|-------------------------------|--------|------------------|
| Молоко                        | 947    | 900 <sup>1</sup> |
| Сахар                         | 80     | 80               |
| Крахмал кукурузный (мансовый) | 75     | 75               |
| Ванилин                       | 0,03   | 0,03             |

**Выход** — 1000

<sup>1</sup> Масса молока кипяченого.

Кисель готовят так же, как описано в рец. № 594.

Кисель можно отпускать с сиропом плодовым или ягодным натуральным или с повидлом, джемом, вареньем (20 г на порцию), или соусом плодово-ягодным (50 г на порцию).

**596. Кисель морковный**

|                  | БРУТТО | НЕТТО |
|------------------|--------|-------|
| Морковь          | 313    | 250   |
| Сахар            | 100    | 100   |
| Лимонная кислота | 2      | 2     |
| Крахмал          | 35     | 35    |
| Вода             | 890    | 890   |

**Выход** — 1000

Подготовленную морковь протирают, отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой, проваривают и процеживают. В отвар кладут сахар, лимонную кислоту, вводят разведенный холодной водой процеженный картофельный крахмал, доводят до кипения, добавляют отжатый сок и охлаждают.

Отпускают в креманках или стаканах.

**597. Пинемень кусят (кисель овсяный — мордовское национальное блюдо)**

|                       |      |      |
|-----------------------|------|------|
| Толокно овсяное       | 150  | 150  |
| Вода                  | 1000 | 1000 |
| Дрожжи (прессованные) | 6    | 6    |
| Сахар                 | 30   | 30   |
| Соль                  | 8    | 8    |

**Выход** — 1000

Дрожжи разводят в теплой воде (1/2 нормы), добавляют толокно, размешивают и оставляют на 5—6 ч для брожения при температуре 20—22° С. Закавашенное толокно разводят оставшейся частью теплой воды, процеживают, кладут сахар, соль и варят при непрерывном помешивании до загустения.

Отпускают кисель в горячем виде по 150—200 г на порцию со сливочным маслом (10 г на порцию), или в холодном виде с растительным маслом (15 г на порцию), или с молоком (подают отдельно 100 г на порцию).

**ЖЕЛЕ, МУССЫ, САМБУКИ**

Желе, муссы, самбуки готовят из свежих, консервированных и сушеных плодов и ягод, из пюре плодового и ягодного, из соков плодовых и ягодных, из сиропов, экстрактов, молока. Желе готовят на желатине, муссы — на желатине или с манной крупой, а самбук — на желатине с добавлением яичных белков.

Желатин перед использованием заливают восьмикратным количеством охлажденной кипяченой воды и оставляют для набухания на 1—1,5 ч. При набухании желатин увеличивается в объеме и массе в 6—8 раз.

Фруктово-белковую массу для самбука взбивают во взбивальной машине. Затем в нее при непрерывном помешивании тонкой струей вливают разведенный желатин. Взбивание не рекомендуется производить в алюминиевой посуде.

Приготовленные желе, муссы, самбуки разливают в порционные формочки и охлаждают при температуре от 0 до 8° С.

Желе, муссы и самбуки отпускают по 100—150 г на порцию с соусом, сиропом плодовым или ягодным натуральным (по 20 г на порцию) или со взбитыми сливками (20—30 г на порцию) или подают кипяченое холодное молоко (100—150 г на порцию).

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>598. Желе из плодов или ягод свежих</b> |        |       |        |       |        |       |
| Клюква                                     | 168    | 160   | 147    | 140   | 126    | 120   |
| или смородина красная                      | 170    | 160   | 149    | 140   | 128    | 120   |
| или смородина черная                       | 163    | 160   | 143    | 140   | 122    | 120   |
| Вода                                       | 800    | 800   | 850    | 850   | 900    | 900   |
| или  |        |       |        |       |        |       |
| Земляника (садовая) или малина             | 235    | 200   | 206    | 175   | 165    | 140   |
| Вода                                       | 725    | 725   | 785    | 785   | 840    | 840   |
| или  |        |       |        |       |        |       |
| Вишня <sup>1</sup>                         | 235    | 200   | 206    | 175   | 165    | 140   |
| Вода                                       | 760    | 760   | 805    | 805   | 860    | 860   |
| Сахар                                      | 160    | 160   | 140    | 140   | 120    | 120   |
| Желатин                                    | 30     | 30    | 30     | 30    | 30     | 30    |
| Кислота лимонная <sup>2</sup>              | 1      | 1     | 1      | 1     | 1      | 1     |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

<sup>1</sup> Норма закладки указана на вишню без косточки.

<sup>2</sup> При приготовлении желе из клюквы, смородины, вишни кислоту лимонную не используют.

Из перебранных и промытых ягод отжимают сок и хранят его на холоде. Оставшуюся мякоть заливают горячей водой и варят 5—8 мин. Отвар процеживают, добавляют сахар, нагревают до кипения, удаляют с поверхности сиропа пену, затем добавляют подготовленный желатин, размешивают его до полного растворения, вновь доводят до кипения, процеживают.

В подготовленный сироп с желатином добавляют ягодный сок, разливают в порционные формочки и оставляют на холоде при температуре от 0 до 8°С в течение 1,5—2 ч для застывания.

Перед отпуском формочку с желе (на 2/3 объема) погружают на несколько секунд в горячую воду, слегка встряхивают и выкладывают желе в креманку или вазочку.

Отпускают желе, как описано на с. 337.

Желе должно быть прозрачным. Если оно получилось мутным, его осветляют яичным белком (24 г на 1000 г желе). Для этого белок, смешанный с равным количеством холодной воды, вливают в сироп и проваривают в течение 8—10 мин при слабом кипении. Осветленный сироп процеживают.

### 599. Желе из лимонов, апельсинов, мандаринов

|                    |     |                  |     |                  |     |                 |
|--------------------|-----|------------------|-----|------------------|-----|-----------------|
| Лимоны             | 238 | 100 <sup>1</sup> | 190 | 80 <sup>1</sup>  | 64  | 27 <sup>1</sup> |
| или апельсины      | 455 | 200 <sup>1</sup> | 341 | 150 <sup>1</sup> | 114 | 50 <sup>1</sup> |
| или мандарины      | 351 | 200 <sup>1</sup> | 263 | 150 <sup>1</sup> | 167 | 95 <sup>1</sup> |
| Сахар              | 160 | 160              | 140 | 140              | 120 | 120             |
| Кислота лимонная   | 1   | 1                | 1   | 1                | 1,5 | 1,5             |
| Желатин            | 30  | 30               | 30  | 30               | 30  | 30              |
| Вода (для лимонов) | 820 | 820              | 860 | 860              | 935 | 935             |

<sup>1</sup> Масса сока.

|                       | I      |       | II     |       | III    |       |
|-----------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                       | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Вода (для апельсинов) | 720    | 720   | 790    | 790   | 910    | 910   |
| Вода (для мандаринов) | 720    | 720   | 790    | 790   | 865    | 865   |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

В воду с сахаром, доведенную до кипения, кладут цедру, снятую с лимонов, или апельсинов, или мандаринов, затем вводят подготовленный желатин. После того как желатин растворится, вводят отжатый сок из лимонов, или апельсинов, или мандаринов. Для желе из апельсинов в горячий сахаро-желатиновый сироп добавляют кислоту лимонную, процеживают, разливают в формочки и охлаждают. Отпускают желе, как описано на с. 337.

### 600. Желе с плодами свежими и консервированными

|                                 |     |     |     |     |   |   |
|---------------------------------|-----|-----|-----|-----|---|---|
| Мандарины свежие                | 81  | 60  | 47  | 35  | — | — |
| Сливы консервированные          | 20  | 20  | 15  | 15  | — | — |
| Сироп консервированного компота | 15  |     | 12  |     | — | — |
| Вода                            | 100 | 120 | 85  | 100 | — | — |
| Сахар                           | 15  |     | 10  |     | — | — |
| Желатин                         | 3,8 |     | 3   |     | — | — |
| Кислота лимонная                | 0,1 |     | 0,1 |     | — | — |

**Выход** — 200 — 150 — —

Мандарины моют, очищают от кожицы, нарезают тонкими кружочками, сливы разрезают пополам и удаляют косточки. Отвар приготавливают из цедры мандаринов, добавляют в него сироп консервированного компота, сахар и нагревают до кипения. Затем соединяют с подготовленным желатином (с. 337), добавляют кислоту лимонную, процеживают, заливают плоды, уложенные в порционные формы, и охлаждают.

### 601. Мусс клюквенный

|   |     |     |     |     |     |     |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Клюква                                    | 263 | 250 | 211 | 200 | 158 | 150 |
| или сок клюквенный натуральный (консервы) | 250 | 250 | 200 | 200 | 150 | 150 |
| Сахар                                     | 200 | 200 | 160 | 160 | 160 | 160 |
| Желатин                                   | 27  | 27  | 27  | 27  | 20  | 20  |
| Вода                                      | 650 | 650 | 740 | 740 | 800 | 800 |

**Выход** — 1000 — 1000 — 1000

Основу для мусса (сироп с желатином), приготовленную так же, как для желе (с. 337), охлаждают до 30—40°С и взбивают до тех пор, пока смесь не превратится в пышную массу. Затем быстро, не давая полностью застыть (при температуре 30—35°С), мусс разливают в формы и охлаждают. Перед отпуском форму с муссом на 2/3 объема опускают на несколько секунд в теплую воду.

Мусс нарезают на порции, выкладывают в креманку или вазочку и поливают соусом клюквенным (рец. № 578) или сиропом плодовым, или ягодным натуральным из расчета по 20 г на порцию.

Мусс не разрешается взбивать в алюминиевой посуде, так как от этого изменяется его цвет и появляется привкус металла.

|                           | I      |                  | II и III |                 |
|---------------------------|--------|------------------|----------|-----------------|
|                           | БРУТТО | НЕТТО            | БРУТТО   | НЕТТО           |
| <b>802. Мусс лимонный</b> |        |                  |          |                 |
| Лимон                     | 238    | 100 <sup>1</sup> | 190      | 80 <sup>1</sup> |
| Сахар                     | 300    | 300              | 250      | 250             |
| Желатин                   | 27     | 27               | 27       | 27              |
| Вода                      | 700    | 700              | 770      | 770             |
| <b>Выход</b>              | —      | 1000             | —        | 1000            |

<sup>1</sup> Масса сока.

С лимонов срезают цедру, разрезают пополам и отжимают сок. Цедру заливают горячей водой, варят 5—6 мин, процеживают, в отвар добавляют сахар, вводят подготовленный желатин (с. 337), соединяют его с лимонным соком, охлаждают и взбивают. При отпуске мусс поливают сиропом сахарным, или сиропом плодовым, или ягодным натуральным (20 г на порцию).

### Сироп сахарный

|                  | НЕТТО |
|------------------|-------|
| Сахар            | 650   |
| Вода             | 400   |
| Кислота лимонная | 2     |
| <b>Выход</b>     | 1000  |

Сахар растворяют в горячей воде, раствор процеживают и дают прокипеть при постоянном помешивании. В конце варки добавляют кислоту лимонную и охлаждают.

|  | I и II |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>803. Желе из экстракта плодового или ягодного или из сока плодового или ягодного натурального</b> |        |       |        |       |
| Сок плодовый или ягодный   | 300    | 300   | 250    | 250   |
| Вода   | 570    | 570   | 660    | 660   |
| или  |        |       |        |       |
| Экстракт плодовый или ягодный  | 20     | 20    | 15     | 15    |
| Вода   | 850    | 850   | 895    | 895   |

|              | I и II |       | III    |       |
|--------------|--------|-------|--------|-------|
|              | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Сахар        | 160    | 160   | 120    | 120   |
| Желатин      | 30     | 30    | 30     | 30    |
| <b>Выход</b> | —      | 1000  | —      | 1000  |

В горячем сахарном сиропе растворяют подготовленный желатин (с. 337), добавляют сок плодовый или ягодный или экстракт плодовый или ягодный, процеживают, разливают в формы и охлаждают.

Отпускают желе, как описано на с. 337.

### 604. Желе из сиропа плодового или ягодного

|                               |     |      |     |      |
|-------------------------------|-----|------|-----|------|
| Сироп плодовый или ягодный    | 250 | 250  | 200 | 200  |
| Вода                          | 780 | 780  | 830 | 830  |
| Желатин                       | 30  | 30   | 30  | 30   |
| Кислота лимонная <sup>1</sup> | 1   | 1    | 1   | 1    |
| <b>Выход</b>                  | —   | 1000 | —   | 1000 |

<sup>1</sup> При использовании сиропа клюквенного и черносмородинового кислоту лимонную не добавляют.

Желе готовят и отпускают, как описано в рец. № 603.

|                               | I      |       | II     |       | III    |       |
|-------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                               | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>605. Желе из молока</b>    |        |       |        |       |        |       |
| Молоко                        | 250    | 250   | 750    | 750   | 750    | 750   |
| Сахар                         | 160    | 160   | 140    | 140   | 120    | 120   |
| Миндаль очищенный             | 133    | 120   | 22     | 20    | —      | —     |
| Вода (для миндального молока) | 365    | 365   | 50     | 50    | —      | —     |
| Ванилин                       | —      | —     | —      | —     | 0,03   | 0,03  |
| Желатин                       | 30     | 30    | 30     | 30    | 30     | 30    |
| Вода (для желатина)           | 240    | 240   | 180    | 180   | 180    | 180   |
| <b>Выход</b>                  | —      | 1000  | —      | 1000  | —      | 1000  |

Приготавливают миндальное молоко. Для этого миндаль заливают горячей водой, кипятят 3—4 мин, откидывают на сито, очищают от кожицы, измельчают в ступке, постепенно прибавляя холодную кипяченую воду. Молоко процеживают, а мякоть вновь подвергают той же обработке.

Миндальное молоко соединяют с горячим молоком, сахаром и непрерывно помешивая; доводят до кипения.

В готовую смесь вводят подготовленный желатин (с. 284), размешивают, процеживают, разливают в формы и охлаждают.

При приготовлении желе с ванилином в горячее молоко вводят сахар, ванилин, а затем подготовленный желатин и, непрерывно помешивая, доводят до кипения.

### 606. Яблоки в желе

|                           | БРУТТО | НЕТТО |
|---------------------------|--------|-------|
| Яблоки                    | 71     | 50    |
| Лимон                     | 15     | 9     |
| Вишня свежая              | 6      | 5     |
| Орехи (миндаль очищенный) | 6      | 5     |
| Сахар                     | 20     | 20    |
| Желатин                   | 3      | 3     |
| Кислота лимонная          | 0,1    | 0,1   |
| Вода                      | 75     | 75    |

**Выход** — 150

Подготовленные яблоки очищают от кожицы, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками и варят в воде с добавлением лимонной кислоты. Отвар отделяют от яблок, процеживают, кладут сахар, подготовленный желатин, размешивают и доводят до кипения.

В креманку кладут дольки очищенного лимона, вокруг раскладывают дольки вареных яблок, на них очищенные ядра орехов (миндаля), заливают частью желе и охлаждают до застывания желе. Затем на середину укладывают вишню без косточек, заливают остальным желе и охлаждают в несколько приемов.

### 607. Десерт из сметаны «Радуга»

|                |     |                 |
|----------------|-----|-----------------|
| Сметана        | 100 | 100             |
| Сахар          | 15  | 15              |
| Желатин        | 5   | 5               |
| Молоко         | 37  | 35 <sup>1</sup> |
| Сок ягодный    | 8   | 8               |
| Какао-порошок  | 2   | 2               |
| Сироп кофейный | 50  | 50              |

**Выход** — 170

<sup>1</sup> Масса кипяченого молока.

В сметану добавляют сахар, нагревают до температуры 70—80° С, вводят подготовленный и растворенный в кипяченом молоке процеженный желатин и продолжают нагревание до температуры 90° С. Полученную смесь делят на три части: в одну добавляют ягодный сок, во вторую — какао-порошок, в третью — кофейный (30 г) сироп. Смесь разливают в формочки или креманки поочередно слоями и охлаждают после заливания каждого слоя.

При подаче поливают оставшимся сиропом.

### Сироп кофейный

|                          | НЕТТО |
|--------------------------|-------|
| Кофе натуральный молотый | 55    |
| Вода                     | 450   |
| Сахар                    | 650   |

**Выход** 1000

Молотый кофе заливают кипятком, настаивают 10—15 мин, процеживают, соединяют с сахаром и доводят до кипения. Приготовленный сироп охлаждают.

### 608. Мусс яблочный (на крупе манной)

|                  | I и II |       | III    |       |
|------------------|--------|-------|--------|-------|
|                  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Яблоки           | 341    | 300   | —      | —     |
| Сахар            | 150    | 150   | —      | —     |
| Крупа манная     | 80     | 80    | —      | —     |
| Кислота лимонная | 1,5    | 1,5   | —      | —     |
| Вода             | 750    | 750   | —      | —     |
| <b>Выход</b>     | —      | 1000  | —      | —     |

Яблоки после удаления семенных гнезд нарезают и варят. Отвар процеживают, яблоки протирают, смешивают с отваром, добавляют сахар, кислоту лимонную и доводят до кипения. Затем тонкой струйкой вводят просеянную крупу манную и варят, помешивая, 15—20 мин. Смесь охлаждают до 40° С и взбивают до образования густой пенообразной массы, которую разливают в формы и охлаждают. Отпускают, как указано в рец. № 601.

**БРУТТО** **НЕТТО**

### 609. Самбук яблочный или сливовый

|                     |       |     |
|---------------------|-------|-----|
| Яблоки или слива    | 795   | 700 |
| Сахар               | 722   | 650 |
| Желатин             | 200   | 200 |
| Яйца (белки)        | 15    | 15  |
| Вода (для желатина) | 2 шт. | 48  |
|                     | 420   | 420 |

**Выход** — 1000

Яблоки (без семенного гнезда) или сливы после удаления косточек укладывают на противень, подливают небольшое количество воды и запекают в жарочном шкафу, затем их охлаждают и протирают. В полученное пюре добавляют сахар, яичный белок и взбивают на холоде до образования пышной массы. Подготовленный желатин ставят на водяной бане, помешивая, дают ему полностью раствориться и процеживают, затемвливают тонкой струей во взбитую массу при непрерывном и быстром помешивании венчиком. Массу разливают в формы и охлаждают. Отпускают самбук так же, как мусс.

### 610. Самбук абрикосовый

|                               |       |     |
|-------------------------------|-------|-----|
| Абрикосы или курага           | 756   | 650 |
| Вода (для желатина)           | 250   | 250 |
| или                           | 420   | 420 |
| Абрикосовое пюре (консервы)   | 500   | 500 |
| Вода (для желатина)           | 285   | 285 |
| Сахар                         | 200   | 200 |
| Желатин                       | 15    | 15  |
| Яйца (белки)                  | 2 шт. | 48  |
| Кислота лимонная <sup>1</sup> | 1     | 1   |

**Выход** — 1000

<sup>1</sup> При приготовлении самбука из кураги кислоту лимонную не используют.

Из абрикосов удаляют косточки, заливают горячей водой, варят до размягчения плодов, протирают. Курагу предварительно замачивают, затем также варят и протирают. В пюре добавляют сахар, яичный белок, кислоту лимонную. В остальном готовят и отпускают, как описано в рец. № 609.

При отпуске самбук поливают соусом абрикосовым (рец. № 577) — 20 г на порцию.

## КРЕМЫ И ВЗБИТЫЕ СЛИВКИ

Кремы готовят из густых (содержащих не менее 35% жира) сливок или сметаны 36%-ной жирности с добавлением яиц, молока, сахара, пюре плодового или ягодного и желатина, а также различных вкусовых и ароматических продуктов.

Охлажденные сливки взбивают в пышную густую пену, добавляют яично-молочную смесь, в которую вводят ванилин, миндаль или другие вкусовые и ароматические продукты, и подготовленный, доведенный до кипения желатин. Крем разливают в формочки или порционную посуду и охлаждают. При подаче его выкладывают в вазочки по 75, 100 и 125 г на порцию. Подают крем с сиропами, соусами, соками и т. д. Можно готовить кремы и без яично-молочной смеси.

|  | I      |                  | II     |       | III    |       |
|--|--------|------------------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО            | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>611. Крем ванильный, шоколадный, кофейный</b> |        |                  |        |       |        |       |
| Сливки 35%-ной жирности                          | 500    | 500              | 700    | 700   | 700    | 700   |
| Сахар  | 150    | 150              | —      | —     | —      | —     |
| Рафинадная пудра                                 | —      | —                | 200    | 200   | 150    | 150   |
| Молоко   | 211    | 200 <sup>1</sup> | —      | —     | —      | —     |
| Яйца   | 2 шт.  | 80               | —      | —     | —      | —     |
| Желатин  | 20     | 20               | 20     | 20    | 20     | 20    |
| Ванилин  | 0,15   | 0,15             | 0,15   | 0,15  | —      | —     |
| или какао-порошок                                | 30     | 30               | 30     | 30    | —      | —     |
| или кофейный настой                              | 50     | 50               | —      | —     | 50     | 50    |
| Вода (для желатина)                              | 160    | 160              | 160    | 160   | 160    | 160   |
| <b>Выход</b>                                     | —      | 1000             | —      | 1000  | —      | 1000  |

<sup>1</sup> Здесь и далее указана масса молока кипяченого для крема.

Первый способ. Для яично-молочной смеси яйца растирают с сахаром, добавляют небольшой струйкой кипяченое горячее молоко и нагревают до 70—80° С. После этого при помешивании вводят подготовленный, доведенный до кипения желатин. Для ванильного крема в процеженную яично-молочную смесь добавляют ванилин. Для кофейного крема смесь готовят с добавлением кофейного настоя (50 г кофе на 150 г кипятка). Для шоколадного крема в горячую яично-молочную смесь добавляют растертый с сахаром или рафинадной пудрой какао-порошок.

Сливки взбивают на холоде до образования густой пышной пены. Во взбитые сливки, непрерывно помешивая, вливают охлажденную до комнатной температуры яично-молочную смесь.

Второй способ. Ванилин или какао-порошок, растертый с рафинадной пудрой, вводят в сливки взбитые. Затем при непрерывном помешивании добавляют тонкой струйкой слегка остывший растворенный желатин. Для кофейного крема желатин растворяют в крепком кофейном настое.

Готовый крем быстро разливают в формочки и охлаждают. Перед отпуском форму с кремом опускают на несколько секунд в теплую воду, затем, вынув из воды, ее встряхивают, и крем выкладывают на вазочку или десертную тарелку. При отпуске его поливают сиропом кофейным, или сиропом шоколадным, или соусом земляничным, или малиновым, или вишневым (реп. № 576) — 30 г на порцию.

## Сироп кофейный

|                          | НЕТТО |
|--------------------------|-------|
| Кофе натуральный молотый | 55    |
| Вода                     | 450   |
| Сахар                    | 650   |

**Выход** 1000

Молотый кофе заливают кипятком, настаивают 10—15 мин, процеживают, соединяют с сахаром и доводят до кипения. Приготовленный сироп охлаждают.

## Сироп шоколадный

|                |     |
|----------------|-----|
| Сахарный песок | 525 |
| Какао-порошок  | 110 |
| Ванилин        | 0,5 |
| Вода           | 500 |

**Выход** 1000

Какао-порошок растирают с сахаром, добавляют горячую воду и тщательно размешивают. Полученную смесь доводят до кипения. Ванилин растворяют в теплой воде (1 : 20) и вводят в готовый шоколадный сироп. Сироп охлаждают.

|                                       | I      |       | II и III |       |
|---------------------------------------|--------|-------|----------|-------|
|                                       | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО   | НЕТТО |
| <b>612. Крем ванильный из сметаны</b> |        |       |          |       |
| Сметана (36%-ной жирности)            | 400    | 400   | 250      | 250   |
| Сахар                                 | 200    | 200   | 150      | 150   |
| Молоко                                | 316    | 300   | 526      | 500   |
| Яйца                                  | 2 шт.  | 80    | 2 шт.    | 80    |
| Желатин                               | 20     | 20    | 20       | 20    |
| Ванилин                               | 0,15   | 0,15  | 0,15     | 0,15  |
| Вода (для желатина)                   | 160    | 160   | 160      | 160   |
| <b>Выход</b>                          | —      | 1000  | —        | 1000  |

Охлажденную сметану взбивают до образования густой пышной массы и при непрерывном помешивании вливают в нее яично-молочную смесь с желатином (с. 344). Крем быстро разливают в порционные формочки и охлаждают. При отпуске формочку опускают на несколько секунд в горячую воду, встряхивают, крем выкладывают в вазочку и поливают соусом абрикосовым (реп. № 577) или соусом земляничным, или малиновым, или вишневым (реп. № 576) — 30 г на порцию.

|  | БРУТТО | НЕТТО            | БРУТТО | НЕТТО            | БРУТТО | НЕТТО |
|--|--------|------------------|--------|------------------|--------|-------|
| <b>613. Крем ягодный</b>                 |        |                  |        |                  |        |       |
| Земляника (садовая) или смородина черная | 190    | 150 <sup>1</sup> | 152    | 120 <sup>1</sup> | —      | —     |
| Сливки (35%-ной жирности)                | 600    | 600              | 400    | 400              | —      | —     |

<sup>1</sup> Масса ягод протертых.

|                            | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
|----------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| Сахар или рафинадная пудра | 150    | 150   | 150    | 150   | —      | —     |
| Молоко                     | —      | —     | 211    | 200   | —      | —     |
| Яйца                       | —      | —     | 2 шт.  | 80    | —      | —     |
| Желатин                    | 20     | 20    | 20     | 20    | —      | —     |
| Вода (для желатина)        | 160    | 160   | 160    | 160   | —      | —     |

**Выход** — 1000 — 1000 —

Ягоды протирают, готовое пюре соединяют с охлажденной до 18—20° С яично-молочной смесью или рафинадной пудрой (крем без яйца). В остальном крем приготавливают, как описано в рец. № 611.

При отпуске крем поливают соусом земляничным (рец. № 576) — 30 г на порцию.

Для приготовления крема можно использовать вишню или малину и при отпуске поливать соответствующим соусом.

|  | БРУТТО | НЕТТО |
|--|--------|-------|
| <b>614. Сливки или сметана взбитые</b> |        |       |
| Сливки (35%-ной жирности)              | 900    | 900   |
| или сметана (36%-ной жирности)         | 900    | 900   |
| Рафинадная пудра                       | 150    | 150   |

**Выход** — 1000

В чистую охлажденную посуду наливают на 1/3 ее объема холодные сливки или сметану и взбивают до тех пор, пока не образуется густая, пышная и устойчивая пена. В сливки или сметану взбитые добавляют при помешивании рафинадную пудру. При отпуске сливки или сметану взбитые кладут в креманку.

Сливки взбитые можно отпускать с вареньем, или апельсинами, или мандаринами (30 г на порцию), или шоколадом (3—5 г на порцию).

### СУФЛЕ, ПУДИНГИ И ДРУГИЕ СЛАДКИЕ БЛЮДА

Воздушный пирог (суфле), пудинги и гренки — сладкие горячие блюда. Взбитые белки — основа для всех видов суфле и пудингов. Они придают изделиям необходимую пышность и пористость.

Взбивать белки для этих блюд необходимо особенно тщательно. Для этого аккуратно отделяют белок от желтка (в присутствии желтка белки плохо взбиваются). Яичные белки охлаждают и взбивают в густую пену сначала медленно, а затем темп взбивания все время ускоряют. Соединяют белки с другими продуктами осторожно, помешивая их сверху вниз, чтобы белки не осели.

### 615. Суфле ванильное, шоколадное, ореховое

|                              |       |      |
|------------------------------|-------|------|
| Яйца                         | 2 шт. | 80   |
| Сахар                        | 40    | 40   |
| Молоко                       | 40    | 40   |
| Мука пшеничная высшего сорта | 8     | 8    |
| Масло сливочное              | 2     | 2    |
| Ванилин                      | 0,02  | 0,02 |

|  | БРУТТО | НЕТТО            |
|--|--------|------------------|
| или какао-порошок, или шоколад         | 5      | 5                |
| или миндаль очищенный <sup>1</sup>     | 30     | 27               |
| Масса миндаля жареного                 | —      | 25               |
| Масса суфле ванильного или шоколадного | —      | 145              |
| Масса суфле орехового                  | —      | 170              |
| Рафинадная пудра                       | 5      | 5                |
| Молоко                                 | 158    | 150 <sup>1</sup> |
| или сливки                             | 150    | 150              |

**Выход:** суфле ванильного или шоколадного — 300  
суфле орехового — 325

<sup>1</sup> Можно использовать и другие орехи.

<sup>2</sup> Масса молока кипяченого.

Яичные белки охлаждают и взбивают в густую пену. Желтки растирают с сахаром, добавляют муку, ванилин (для суфле ванильного), растертый шоколад или какао-порошок (для суфле шоколадного), измельченный и поджаренный с сахаром миндаль (для суфле орехового), разводят горячим молоком и непрерывно помешивая, проваривают смесь до загустения. Горячую смесь вливают тонкой струей при быстром помешивании в белки взбитые. Затем приготовленную массу выкладывают на порционную сковороду, смазанную маслом, и выпекают в жарочном шкафу в течение 12—15 мин.

Отпускают суфле горячим тотчас же после выпечки на той же сковороде, посыпав рафинадной пудрой.

Кипяченое холодное молоко или сливки подают в молочнике.

|                             | I      |       | II и III |       |
|-----------------------------|--------|-------|----------|-------|
|                             | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО   | НЕТТО |
| <b>616. Пудинг сухарный</b> |        |       |          |       |

|                  |         |     |         |     |
|------------------|---------|-----|---------|-----|
| Сухари ванильные | 40      | 40  | 40      | 40  |
| Молоко           | 80      | 80  | 80      | 80  |
| Яйца             | 1/2 шт. | 20  | 1/2 шт. | 20  |
| Сахар            | 15      | 15  | 15      | 15  |
| Изюм             | 10,2    | 10  | 15,3    | 15  |
| Цукаты           | 10      | 10  | —       | —   |
| Масло сливочное  | 5       | 5   | 5       | 5   |
| Масса пудинга    | —       | 150 | —       | 140 |
| Соус № 577       | —       | 30  | —       | 30  |

**Выход** — 180 — 170

Яичные желтки растирают с сахаром, разводят холодным молоком; этой смесью заливают ванильные сухари, разломанные на мелкие кусочки, и оставляют на 15 мин для набухания. Когда сухари набухнут, добавляют перебраный и промытый изюм, цукаты, а затем аккуратно вводят взбитые в пену белки. После этого массу перемешивают и раскладывают в смазанные маслом формочки и выпекают в жарочном шкафу.

Пудинг можно варить на пару. Формы, посыпанные сахаром, заполняют на 2/3 объема подготовленной массой и варят.

Пудинг поливают соусом абрикосовым и подают горячим. Пудинг можно подавать и в холодном виде с молоком или киселем (200 г на порцию).



|                               | I      |       | II     |       | III    |       |
|-------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                               | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>617. Яблоки печеные</b>    |        |       |        |       |        |       |
| Яблоки                        | 128    | 113   | 92     | 81    | 78     | 69    |
| Сахар                         | 20     | 20    | 15     | 15    | 10     | 10    |
| Масса печеных яблок с сахаром | —      | 110   | —      | 80    | —      | 65    |
| Соус №№ 576, 578              | —      | 40    | —      | —     | —      | —     |
| Варенье                       | —      | —     | 30     | 30    | —      | —     |
| Рафинадная пудра              | —      | —     | —      | —     | 10     | 10    |
| <b>Выход</b>                  | —      | 150   | —      | 110   | —      | 75    |

Из яблок, не очищая их от кожицы, удаляют семенные гнезда; образовавшееся отверстие заполняют сахаром. Затем их кладут на противень, подливают небольшое количество воды и пекут в жарочном шкафу 15—20 мин (в зависимости от сорта яблок). Отпускают яблоки горячими или холодными с соусом клюквенным или вишневым, или поливают вареньем, или посыпают рафинадной пудрой.

|  | БРУТТО | НЕТТО |
|--|--------|-------|
| <b>618. Яблоки, фаршированные морковью</b> |        |       |
| Яблоки                                     | 159    | 140   |
| Морковь                                    | 19     | 15    |
| Сахар                                      | 5      | 5     |
| Сметана                                    | 10     | 10    |
| <b>Выход</b>                               | —      | 140   |

Из подготовленных яблок (не очищая их от кожицы) удаляют семенные гнезда, образовавшееся отверстие заполняют тонко нашинкованной морковью. Затем кладут их на противень, подливают небольшое количество воды, на морковь кладут сметану, посыпают сахаром и запекают в жарочном шкафу 15—20 мин.

Отпускают яблоки горячими или холодными.

### 619. Яблоки, фаршированные рисом и орехами

|                              |         |     |
|------------------------------|---------|-----|
| Яблоки свежие                | 193     | 170 |
| Крупа рисовая                | 13      | 13  |
| Молоко                       | 21      | 21  |
| Сахар                        | 7       | 7   |
| Масса рассыпчатой каши       | —       | 35  |
| Изюм                         | 10,2    | 10  |
| Миндаль                      | 18      | 11  |
| или арахис                   | 14      | 11  |
| Масса жареных орехов         | —       | 10  |
| Яйца                         | 1/5 шт. | 8   |
| Масло сливочное или маргарин | 8       | 8   |
| Масса фарша                  | —       | 70  |
| Масса полуфабриката          | —       | 240 |
| Масса готовых яблок          | —       | 190 |
| Варенье                      | 30      | 30  |
| <b>Выход</b>                 | —       | 220 |

У яблок, не очищая их от кожицы, удаляют семенное гнездо, образовавшееся отверстие заполняют фаршем. Фаршированные яблоки кладут на противень, подливают небольшое количество воды и запекают в жарочном шкафу 15—20 мин (в зависимости от сорта яблок).

Для фарша на молоке с сахаром варят рисовую кашу. В охлажденную до 60—70° С кашу добавляют подготовленный изюм, измельченные жареные орехи, яйца, размягченное масло сливочное или маргарин и все тщательно перемешивают.

Отпускают яблоки горячими с вареньем.

|   | БРУТТО | НЕТТО              |
|---|--------|--------------------|
| <b>620. Яблоки, запеченные с творогом</b> |        |                    |
| Яблоки свежие                             | 142    | 125                |
| Фарш:                                     |        |                    |
| творог                                    | 30     | 30                 |
| виноград сушеный (изюм)                   | 15     | 15                 |
| сахар                                     | 15     | 15                 |
| Масса фарша                               | —      | 60                 |
| Масса запеченных яблок                    | —      | 150                |
| Сироп:                                    |        |                    |
| мед                                       | 35     | 35                 |
| вода                                      | 12     | 12                 |
| кислота лимонная                          | 0,1    | 0,1                |
| Масса сиропа                              | —      | 45                 |
| Орехи грецкие                             | 11,6   | 5,2/5 <sup>1</sup> |
| <b>Выход</b>                              | —      | 200                |

<sup>1</sup> В числителе указана масса очищенных орехов, в знаменателе — масса подсушенных орехов.

У яблок, не очищая их от кожицы, удаляют семенное гнездо, образовавшееся отверстие заполняют фаршем. Фаршированные яблоки кладут на противень, подливают небольшое количество воды и запекают в жарочном шкафу 15—20 мин (в зависимости от сорта яблок).

Для фарша творог протирают, добавляют подготовленный и обсушенный изюм, сахар и перемешивают.

Для сиропа в горячую воду добавляют мед, доводят до кипения и варят при постоянном помешивании 7—10 мин. В конце варки добавляют кислоту лимонную и охлаждают.

При отпуске яблоки поливают сиропом и посыпают подсушенными измельченными орехами.

|                                    | I       |       | II и III |       |
|------------------------------------|---------|-------|----------|-------|
|                                    | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО   | НЕТТО |
| <b>621. Яблоки в тесте жареные</b> |         |       |          |       |
| Яблоки                             | 100     | 70    | 100      | 70    |
| Сахар                              | 3       | 3     | 3        | 3     |
| Мука пшеничная                     | 20      | 20    | 20       | 20    |
| Яйца                               | 1/2 шт. | 20    | 1/2 шт.  | 20    |
| Молоко                             | 20      | 20    | 20       | 20    |
| Сметана                            | 5       | 5     | 5        | 5     |
| Сахар                              | 3       | 3     | 3        | 3     |
| Соль                               | 0,2     | 0,2   | 0,2      | 0,2   |
| Кулинарный жир                     | 10      | 10    | 10       | 10    |

|                     | I      |       | II     |       |
|---------------------|--------|-------|--------|-------|
|                     | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Масса яблок жареных | —      | 130   | —      | 130   |
| Рафинадная пудра    | 5      | 5     | 10     | 10    |
| Соус №№ 577, 579    | —      | 40    | —      | —     |
| <b>Выход</b>        | —      | 175   | —      | 140   |

Яблоки с удаленным семенным гнездом и без кожицы нарезают кружочками толщиной 0,5 см и посыпают сахаром. Приготавливают тесто: в желтки, отделенные от белков, кладут сахар, соль, сметану, муку, тщательно перемешивают и разводят молоком. Белки взбивают в густую пену и осторожно вводят в тесто. Кружочки яблок при помощи поварской иглы погружают в тесто, а затем быстро перекалдывают в разогретый жир и обжаривают до образования золотистой корочки.

Яблоки жареные кладут на тарелку и посыпают рафинадной пудрой. Соус абрикосовый или яблочный подают в соуснике.

|                                  | БРУТТО   | НЕТТО |
|----------------------------------|----------|-------|
| <b>622. Яблоки в слойке</b>      |          |       |
| Яблоки                           | 100      | 70    |
| Сахар                            | 15       | 15    |
| Тесто слоеное № 686              | —        | 55    |
| Яйца                             | 1/10 шт. | 4     |
| Масса яблок, запеченных в слойке | —        | 130   |
| Рафинадная пудра                 | 5        | 5     |
| <b>Выход</b>                     | —        | 135   |

Тесто слоеное раскатывают в пласт толщиной 0,5 см, нарезают на куски квадратной формы такого размера, чтобы в каждый из них можно было завернуть яблоко.

Подготовленные яблоки (с удаленным семенным гнездом и очищенные от кожицы) кладут на тесто, заполняют образовавшееся углубление сахаром, заворачивают в тесто конвертом, смазывают яйцом и выпекают в жарочном шкафу. При подаче посыпают рафинадной пудрой.

### 623. Шарлотка с яблоками

|  |           |      |
|--|-----------|------|
| Яблоки   | 500       | 350  |
| Хлеб пшеничный (из муки высшего или первого сорта) | 325       | 325  |
| Молоко   | 150       | 150  |
| Яйца   | 1 1/4 шт. | 50   |
| Сахар  | 100       | 100  |
| Корица   | I         | I    |
| Масло сливочное                                    | 50        | 50   |
| Масса готовой шарлотки с яблоками                  | —         | 850  |
| Соус № 577   | —         | 150  |
| <b>Выход</b>                                       | —         | 1000 |

Очищенные от кожицы и семенных гнезд яблоки нарезают мелкими кубиками и пересыпают сахаром. С хлеба срезают корки. Мякиш режут прямоугольными ломтиками толщиной 0,5 см. Оставшиеся от хлеба обрезки нарезают мелкими кубиками и подсушивают.

Ломтики хлеба смачивают с одной стороны в смеси яиц, молока и сахара, затем ими обкладывают (смоченной стороной вниз) дно и стенки смазанной жиром формы, в которой должна выпекаться шарлотка.

Подсушенные кусочки хлеба перемешивают с яблоками и корицей, заполняют этой смесью форму, сверху покрывают ломтиками хлеба и запекают в жарочном шкафу.

Готовую шарлотку с яблоками выдерживают в форме 10 мин, а затем выкладывают на блюдо или тарелку. При отпуске шарлотку поливают соусом абрикосовым (30 г на порцию в 170 г) или соус можно подать отдельно.

|  | БРУТТО    | НЕТТО |
|--|-----------|-------|
| <b>624. Десерт молочный (чувакское национальное блюдо)</b> |           |       |
| Сахар  | 190       | 190   |
| Вода   | 440       | 440   |
| Яйца   | 4 1/2 шт. | 180   |
| Молоко сгущенное стерилизованное в банках                  | 445       | 445   |
| Ванилин  | 2         | 2     |
| Соль   | 5         | 5     |
| Масса полуфабриката  | —         | 1260  |
| <b>Выход</b>   | —         | 1000  |

Сахар растворяют в горячей воде (2/3 нормы), процеживают, дают прокипеть при постоянном помешивании, затем сироп разливают в формочки. Яйца взбивают с солью до образования пышной массы, добавляют молоко сгущенное, оставшуюся воду, ванилин и продолжают взбивать.

Полученную массу разливают в формочки с сиропом и запекают в жарочном шкафу при температуре 180—200° С в течение 30—40 мин.

Отпускают десерт охлажденным в формочках по 100 г на порцию.

## МОРОЖЕНОЕ

В рецептурах используется мороженое промышленного производства. Наибольшим спросом пользуются пломбир и сливочное мороженое (ОСТ 49-73—74).

Отпускают мороженое с различными сладкими соусами, свежими, консервированными и быстрозамороженными плодами и ягодами, вареньем, сливками взбитыми, печеньем (сдобным, сахарным).

Мороженое отпускают в креманках, фужерах или специальных вазочках; его можно подавать с соками плодовыми или ягодными натуральными или с напитками безалкогольными газированными в бокалах с соломинками.

|   | I      |       | II и III |       |
|---|--------|-------|----------|-------|
|   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО   | НЕТТО |
| <b>625. Мороженое с плодами или ягодами консервированными</b> |        |       |          |       |

|                                  |    |    |    |    |
|----------------------------------|----|----|----|----|
| Мороженое сливочное              | 75 | 75 | 60 | 60 |
| или пломбир                      |    |    |    |    |
| Плоды или ягоды консервированные | 25 | 25 | 20 | 20 |

|                                 | I      |       | III    |       |
|---------------------------------|--------|-------|--------|-------|
|                                 | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Сироп консервированного компота | 20     | 20    | 15     | 15    |
| Сахар                           | 5      | 5     | 5      | 5     |
| Масса сиропа                    | —      | 20    | —      | 15    |
| Миндаль очищенный               | 12     | 11    | 6      | 5,3   |
| Масса миндаля жареного          | —      | 10    | —      | 5     |
| Сливки взбитые № 614            | —      | 25    | —      | —     |
| <b>Выход</b>                    | —      | 150   | —      | 100   |

Мороженое кладут в вазочку, украшают плодами или ягодами консервированными, поливают густым сиропом (полученным при уваривании сиропа консервированных плодов или ягод и сахара) и посыпают измельченными жареными орехами. Сливки взбитые выпускают из конверта вокруг плодов или ягод.

### 826. Мороженое «Сюрприз»

|   | БРУТТО | НЕТТО |
|---|--------|-------|
| Пломбир                                   | 100    | 100   |
| Яйца (белки)                              | 2 шт.  | 48    |
| Рафинадная пудра                          | 40     | 40    |
| Бисквит                                   | 50     | 50    |
| Плоды консервированные (яблоки или груши) | 50     | 50    |
| Рафинадная пудра                          | 5      | 5     |
| Сироп консервированного компота           | 25     | 25    |
| <b>Выход</b>                              | —      | 300   |

На мелхноровое блюдо кладут ломтики пропитанного сиропом бисквита, на них — нарезанные тонкими ломтиками яблоки или груши консервированные, а затем шарики мороженого.

Мороженое сверху и с боков быстро покрывают слоем плодов консервированных, бисквита и взбитыми с рафинадной пудрой белками, выпуская их из кондитерского мешка.

Подготовленное блюдо быстро запекают в жарочном шкафу (1—2 мин) при высокой температуре так, чтобы яичные белки сразу подрумянились.

При отпуске поверхность блюда посыпают рафинадной пудрой.

### МОРОЖЕНОЕ МЯГКОЕ

Мягкое мороженое вырабатывается из сухих смесей на предприятиях общественного питания и торговли непосредственно перед отпуском покупателю.

Это мороженое представляет собой продукт кремообразной консистенции с нежной структурой, невысокой взбитостью (40—60%) и температурой — 5—7° С.

Мягкое мороженое не подвергается закаливанию до низких температур и отпускается потребителю тотчас же по выходе из фризера.

В зависимости от используемой смеси мягкое мороженое выпускают следующих видов: сливочное, сливочно-белковое, сливочно-шоколадное, сливочно-кофейное, молочное с повышенным содержанием жира, молочное.

Мороженое этих видов можно отпускать со специальными гарнирами (шоколадным, ореховым, миндальным, шоколадно-ореховым, клубничным, малиновым, вишневым, абрикосовым, черносмородиновым, яблочным, клюквенным, коньячным), а также с орехами, плодами, ягодами, вареньем, шоколадом, коньяком, ликером.

Мягкое мороженое должно соответствовать требованиям ТУ 10.0419768-15—91.

### НАПИТКИ

Напитки подразделяются на горячие и холодные. К горячим напиткам относятся чай, кофе, какао, горячие напитки с вином, шоколад; к холодным — молоко, молочные и сливочные прохладительные напитки, кисломолочные продукты, плодово-ягодные прохладительные напитки, коктейли молочные и десертные.

Нормы расхода воды, молока, молочных продуктов (за исключением молока сгущенного), соков, сиропов, винно- и ликеро-водочных изделий в миллилитрах, остальных продуктов — в граммах.

В рецептурах раздела выход напитков приведен в миллилитрах, а масса наполнителей — в граммах, кроме молока, сливок. В этом случае в числителе указывается выход напитков, в знаменателе — масса наполнителя.

### ЧАЙ, КОФЕ, КАКАО

Напитки из чая, кофе, какао обладают тонким приятным ароматом, тонизирующими свойствами, благодаря содержанию в них кофеина и других физиологически активных веществ.

Чай, кофе, какао в процессе хранения теряют аромат и поглощают посторонние запахи. Поэтому их следует хранить в сухих помещениях в плотно закрытой таре, вдали от пряностей и других продуктов, обладающих специфическими запахами. Не рекомендуется оставлять чай, кофе и какао в распечатанных пачках, незакрытых банках и т. п.

Ароматические и вкусовые вещества чая, кофе и какао очень летучи и разрушаются при кипячении и длительном хранении напитков.

Готовить напитки надо по мере спроса небольшими партиями, не допуская кипения, длительного нагрева, повторного разогревания.

Температура горячих напитков при подаче должна быть не ниже 75° С, холодных — не выше 14° С и не ниже 7° С.

### ЧАЙ

Для приготовления напитка используют следующие виды чая: байховый (черный, зеленый), плиточный черный, зеленый кирпичный. Наибольшим спросом пользуется чай краснодарский, индийский, цейлонский, грузинский. В ресторанах рекомендуется использовать чай не ниже высшего сорта, а на других предприятиях не ниже 1-го сорта.

В зависимости от типа предприятия подачу чая следует производить в стаканах с подстаканниками либо без них (при массовом обслуживании), чайных чайшках, пялах, парами чайников.

К чаю можно предложить широкий ассортимент кондитерских и хлебобулочных изделий: конфеты, шоколад, торты, пирожные, пряники, печенье, сухари, булочки, пироги и др.

### 627. Чай-заварка

|                              | I<br>НЕТТО | II и III<br>НЕТТО |
|------------------------------|------------|-------------------|
| Чай «экстра» и высшего сорта | 40         | —                 |
| Чай высшего и 1-го сорта     | —          | 20                |
| Вода                         | 1100       | 1080              |

**Выход** 1000 1000

Чай заваривают в фарфоровом чайнике. Чайник ополаскивают горячей водой, насыпают чай на определенное количество порций, заливают кипятком примерно на 1/3 объема чайника, настаивают 5—10 мин, накрыв салфеткой, после чего доливают кипятком. Зеленый плиточный чай перед завариванием измельчают.

Кроме того, для приготовления чая можно использовать чай, выпускаемый в пакетиках для разовой заварки.

Кипятить заваренный чай или длительно хранить его на плите нельзя, так как вкус и аромат чая ухудшаются. Не следует смешивать сухой чай с заваренным.

На порцию чая (200 мл) расходуют 50 мл заварки, что равноценно 2 г сухого чая по I колонке и 1 г — по II и III колонкам.

|  | I<br>НЕТТО | II<br>НЕТТО | III<br>НЕТТО |
|--|------------|-------------|--------------|
|--|------------|-------------|--------------|

### 628. Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом

|                                |                   |     |     |
|--------------------------------|-------------------|-----|-----|
| Чай-заварка № 627, мл          | 50                | 50  | 50  |
| Вода                           | 150               | 150 | 150 |
| Сахар                          | 22,5 <sup>1</sup> | 15  | 15  |
| или варенье, или джем, или мед | 40                | 30  | 20  |
| или повидло                    | 50                | 40  | 30  |

**Выход:** с сахаром 200/22,5 200/15 200/15  
с вареньем, или джемом, или медом 200/40 200/30 200/20  
с повидлом 200/50 200/40 200/30

<sup>1</sup> По просьбе посетителей можно подать сахар в количестве 15 г на порцию.

В стакан или чашку наливают заварку чая и доливают кипятком. Сахар, варенье, джем, мед, повидло подают отдельно на розетке (по III колонке допускается класть сахар в стакан с заваркой).

Чай также отпускается как прохладительный напиток. Чай процеживают, добавляют сахар и охлаждают до 8—10° С. Чай можно готовить без сахара.

|  | I<br>НЕТТО | II и III<br>НЕТТО |
|--|------------|-------------------|
|--|------------|-------------------|

### 629. Чай с лимоном

|                       |     |     |
|-----------------------|-----|-----|
| Чай-заварка № 627, мл | 50  | 50  |
| Вода                  | 150 | 150 |

|              | I<br>БРУТТО       | НЕТТО            |
|--------------|-------------------|------------------|
| Сахар        | 22,5              | 15               |
| Лимон        | 10/9 <sup>1</sup> | 8/7 <sup>1</sup> |
| <b>Выход</b> | 200/22,5/9        | 200/15/7         |

<sup>1</sup> В числителе указана масса брутто, в знаменателе — масса нетто.

Лимон, нарезанный тонкими кружочками, подают на розетке. Чай отпускают, как указано в предыдущей рецептуре (по III колонке допускается класть сахар в стакан с заваркой, лимон — непосредственно перед отпуском).

|  | I<br>НЕТТО | II<br>НЕТТО | III<br>НЕТТО |
|--|------------|-------------|--------------|
|--|------------|-------------|--------------|

### 630. Чай с молоком или сливками

|                            |      |     |     |
|----------------------------|------|-----|-----|
| Чай-заварка № 627, мл      | 50   | 50  | 50  |
| Сахар                      | 22,5 | 15  | 15  |
| Молоко                     | 50   | 50  | 50  |
| или сливки                 | 25   | 25  | —   |
| Вода (для чая с молоком)   | 100  | 100 | 100 |
| Вода (для чая со сливками) | 125  | 125 | —   |

**Выход:** с молоком 150/50/22,5 150/50/15 150/50/15  
со сливками 175/25/22,5 175/25/15 —

Чай подают, как указано в рец. № 628, а горячие молоко или сливки — в молочнике.

БРУТТО НЕТТО

### 631. Ногайский чай (карачаево-черкесский национальный напиток)

|                            |     |                  |
|----------------------------|-----|------------------|
| Чай грузинский (плиточный) | 5   | 5                |
| Молоко                     | 105 | 100 <sup>1</sup> |
| Вода                       | 50  | 50               |
| Сметана                    | 50  | 50               |
| Соль                       | 0,1 | 0,1              |
| Перец черный (горошком)    | 1   | 1                |
| Гвоздика                   | 0,1 | 0,1              |

**Выход** — 200

<sup>1</sup> Масса кипяченого молока.

В кипящую воду кладут грузинский чай, кипятят 2—3 мин и настаивают 5—6 мин. Чай процеживают, добавляют горячее кипяченое молоко, доведенную до кипения сметану, соль, черный перец, гвоздику, перемешивают. Затем настаивают 1—2 мин и процеживают.

Отпускают в горячем виде.

### 632. Бурятский чай

|                               | НЕТТО      |  |
|-------------------------------|------------|--|
| Мука пшеничная                | 6          |  |
| Жир-сырец бараний или говяжий | 20         |  |
| Вода                          | 100        |  |
| <b>Чай-заварка:</b>           |            |  |
| чай зеленый (плиточный)       | 4          |  |
| или чай черный (плиточный)    | 2          |  |
| вода                          | 100        |  |
| Масса чая-заварки             | 100        |  |
| <b>Выход</b>                  | <b>200</b> |  |

Пшеничную муку просеивают, пассеруют на вытопленном мелко нарезанном жире-сырце и разводят крутым кипятком до консистенции кипяченых сливок. Затем вводят предварительно приготовленную, как в рецептуре 627, процеженную заварку зеленого или черного чая и доводят до кипения.

Отпускают готовый чай как в холодном, так и в горячем виде, процеженным от шкварок или непроцеженным. Чай можно отпускать подсоленным (0,1 г соли).

### 633. Чай из душицы

|                    | БРУТТО   | НЕТТО      |
|--------------------|----------|------------|
| Душица             | 2        | 2          |
| Вода               | 204      | 204        |
| Сахар <sup>1</sup> | 15       | 15         |
| <b>Выход</b>       | <b>—</b> | <b>200</b> |

Душицу заваривают кипятком, настаивают в течение 10 мин, затем процеживают, доводят до кипения.

При подаче чая из душицы сахар подается отдельно.

### 634. Сбитень

|                     |          |                  |
|---------------------|----------|------------------|
| Мед                 | 100      | 100              |
| Сахар               | 75       | 75               |
| Гвоздика            | 3        | 3                |
| Корица              | 5        | 5                |
| Кардамон или имбирь | 5        | 5                |
| Лавровый лист       | 1        | 1                |
| Облепиха            | 110      | 100 <sup>1</sup> |
| Вода                | 1000     | 1000             |
| <b>Выход</b>        | <b>—</b> | <b>1000</b>      |

<sup>1</sup> Приведены Временные нормы отходов и потерь при механической обработке, утвержденные Управлением общественного питания Красноярского крайисполкома.

Гвоздику, корицу, кардамон или имбирь заливают горячей водой и кипятят в течение 10—12 мин. За 5 мин до окончания варки кладут лавровый лист.

Отвар процеживают, добавляют в него сахар, мед, отжатый сок облепихи, соединенный с отваром из облепихи, и доводят до кипения.

Для приготовления сока подготовленную облепиху протирают и отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой, варят и процеживают.

Отпускают сбитень в горячем виде по 200 г на порцию.

## КОФЕ

Промышленность выпускает кофе жареный в зернах и молотый. Молотый кофе вырабатывается натуральным и с добавлением цикория. Кроме того, выпускают кофе натуральный растворимый, а также консервы «Кофе натуральный со сгущенным молоком и сахаром».

Из обжаренных и размолотых продуктов растительного происхождения (ячменя, желудей, сои и др.) вырабатывают кофейные напитки трех типов: с добавлением кофе натурального («Наша марка», «Новость», «Дружба», «Экстра», «Народный», «Арктика» и др.); без добавления кофе и с добавлением цикория («Кубань», «Ячменный», «Балтика» и др.); без добавления кофе и цикория («Золотой колос» и др.).

Для приготовления напитка на предприятиях высшей категории необходимо провести дополнительное обжаривание кофе натурального жареного (в зернах). Кофе жарят на толстостенных чугунных сковородах или противнях, насыпая слоем 2—3 см и непрерывно помешивая, чтобы зерна не подгорали, в течение 8—10 мин при средней ступени нагрева конфорки плиты.

Жареные кофейные зерна размалывают на специальных мельницах (кофемолках). Размалывать кофе рекомендуется непосредственно перед приготовлением напитка, так как молотый кофе быстро теряет аромат. Следует учитывать, что кофе крупного помола лучше сохраняет аромат, чем мелко молотый, легче отстает от гущи и напиток получается более прозрачным. Для приготовления кофе по-восточному, подаваемого вместе с гущей, зерна следует измельчать очень тонко; они должны проходить через металлическое сито с размером ячеек 0,63 или 0,40 мм или через более частое сито.

На предприятиях «Люкс» и высшей категории для приготовления кофе черного используют только полуавтоматические кофеварки типа «Экспресс» или специальные кофейники.

На предприятиях I, II, III категории используют также электрокофеварки. Высококачественный кофе готовится в кофеварках типа «Экспресс». Процесс приготовления напитка в аппарате производится в соответствии с имеющейся при нем инструкцией и продолжается не более 1 мин.

Перед приготовлением кофе в специальных кофейниках их предварительно ополаскивают кипятком, всыпают молотый кофе (по норме), заливают кипятком и дают отстояться в течение 5—8 мин.

При изготовлении в электрокофеварках кофе закладывают из расчета на 1 л напитка. Молотый кофе насыпают в сетку аппарата за 5—6 мин до закипания воды. В процессе варки из кофе экстрагируются вкусовые и ароматические вещества. Для улучшения вкуса напитка кофе оставляют в аппарате на 5—8 мин.

Готовый кофе наливают в кофейники, либо непосредственно в кофейные чашки, стаканы с подстаканниками или без них и подают.

Растворимый кофе готовят только в кофейниках по мере спроса. Кофе заливают кипятком и размешивают.

Можно использовать кофе натуральный растворимый, расфасованный в пакетики.

Кофе черный отпускают по 100 мл, отдельно подают сахар в количестве 15 г, а также лимон массой нетто 7 г. В зависимости от спроса кофе можно отпускать по 200 мл.

Кофе на молоке, молоке сгущенном, из консервов, кофейный напиток отпускают по 200 мл.

**635. Кофе черный. 1-й вариант (для кофеварки типа «Экспресс»)**

Кофе натуральный

НЕТТО

6

**Выход**

100

| I     | II и III |
|-------|----------|
| НЕТТО | НЕТТО    |

**636. Кофе черный. 2-й вариант**

Кофе натуральный

60

40

Вода

1140

1100

или кофе натуральный растворимый

20

10

Вода

1030

1030

**Выход**

1000

1000

Варят и отпускают кофе черный, как указано выше.

| I и II | III   |
|--------|-------|
| НЕТТО  | НЕТТО |

**637. Кофе на молоке**

Кофе натуральный

40

30

или кофе натуральный с цикорием

40

30

Молоко

375

250

Вода

715

840

Сахар

125

100

**Выход**

1000

1000

Варят кофе черный (с. 357), процеживают, добавляют горячее молоко, сахар и доводят до кипения.

**638. Кофе на молоке сгущенном**

Кофе натуральный

40

30

или кофе натуральный с цикорием

40

30

Молоко цельное сгущенное с сахаром (консервы)

140

95

Сахар

60

55

Вода

955

995

или молоко сгущенное стерилизованное (консервы)

170

115

сахар

125

100

вода

920

980

**Выход**

1000

1000

В сваренный, процеженный кофе черный (с. 357) добавляют молоко сгущенное, сахар, размешивают и доводят до кипения.

**639. Кофе на молоке по-варшавски**

Кофе натуральный

8

или кофе натуральный с цикорием

8

Вода

120

Сахар

25

Молоко топленое

100

Молоко для пенки

85

**Выход**200/5<sup>1</sup><sup>1</sup> Масса пенки, получаемых из 85 г молока.

В процеженный кофе черный добавляют сахар, горячее топленое молоко и доводят до кипения.

Перед подачей в кофе кладут горячую молочную пенку, снятую при топлении молока.

| I     |
|-------|
| НЕТТО |

**640. Кофе по-восточному**

Кофе натуральный

10

Сахар

15

Вода

105

**Выход**

100

Мелко смолотый натуральный кофе (с. 357) засыпают в специальную посуду (турку), добавляют сахар, заливают холодной водой и доводят до кипения. Подают кофе в турке или переливают в кофейные чашки, не процеживая. Отдельно подают холодную кипяченую воду.

По специальному заказу кофе по-восточному готовят без сахара.

| I и II |
|--------|
| НЕТТО  |

**641. Кофе черный с мороженым (глясе)**

Кофе черный № 636 (2-й вариант), мл

100

Сахар

15

Мороженое сливочное, или молочное, или пломбир

50

**Выход**

150

В готовый кофе черный добавляют сахар и охлаждают до 8—10°С.

При отпуске кофе наливают в бокал, фужер или конический стакан, кладут шарик мороженого и немедленно подают.

## КАКАО

Какао и шоколад готовят в специально предназначенной для этой цели посуде. Отпускают какао и шоколад по 200 мл в чашках или стаканах.

|               | I     | II    | III   |
|---------------|-------|-------|-------|
|               | НЕТТО | НЕТТО | НЕТТО |
| Какао-порошок | 35    | 25    | 20    |
| Молоко        | 900   | 650   | 500   |
| Вода          | 140   | 400   | 550   |
| Сахар-песок   | 150   | 125   | 100   |

### 642. Какао с молоком

| Выход | 1000 | 1000 | 1000 |
|-------|------|------|------|
|-------|------|------|------|

Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка (100 мл) и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения.

### 643. Какао с молоком сгущенным

|   | II    | III   |
|---|-------|-------|
|   | НЕТТО | НЕТТО |
| Какао-порошок                                   | 25    | 20    |
| Молоко цельное сгущенное с сахаром (консервы)   | 245   | 190   |
| Сахар   | 15    | 15    |
| Вода  | 820   | 880   |
| или молоко сгущенное стерилизованное (консервы) | 300   | 230   |
| сахар   | 125   | 100   |
| вода  | 750   | 820   |

| Выход | 1000 | 1000 |
|-------|------|------|
|-------|------|------|

Молоко сгущенное с сахаром или сгущенное стерилизованное (без сахара) разводят горячей водой и доводят до кипения. Напиток готовят, как указано в рец. № 642.

## МОЛОКО, КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

На предприятия общественного питания молоко поступает пастеризованное в бутылках или пакетах, а также разливное — во флягах.

Молоко, поступившее во флягах, перед отпуском кипятят в посуде, предназначенной только для этой цели. Потери при кипячении молока составляют 5%. Из бутылок и пакетов молоко, кефир и другие кисломолочные продукты наливают непосредственно в стаканы. При этом потери при реализации составляют: кефира — 3,5%; ацидофилина — 7,5%; ряженки — 3%; простокваша — 5%.

Молоко и кисломолочные продукты подают в стаканах. Кисломолочные продукты можно отпускать с сахаром по 5—10 г, а также с кукурузными или пшеничными хлопьями — по 15 г на порцию.

Простоквашу, ряженку, поступающие в банках (емкостью 0,2 л), отпускают в этой же посуде.

БРУТТО      НЕТТО

### 644. Молоко кипяченое

|              |     |                  |
|--------------|-----|------------------|
| Молоко       | 211 | 200 <sup>1</sup> |
| <b>Выход</b> | —   | 200              |

<sup>1</sup> Масса молока кипяченого.

БРУТТО      НЕТТО

### 645. Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка

|                 |     |     |
|-----------------|-----|-----|
| Кефир           | 207 | 200 |
| или ацидофилин  | 216 | 200 |
| или простокваша | 211 | 200 |
| или ряженка     | 206 | 200 |
| <b>Выход</b>    | —   | 200 |

## ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЕ ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ

Фруктово-ягодные прохладительные напитки готовят из лимонов, ревеня, клюквы, других плодов и ягод, а также из варенья и сиропов.

Отпускают напитки охлажденными в бокалах, стаканах, а при групповом обслуживании — в кувшинах. Пищевой лед подают отдельно в количестве 10 г на порцию.

При приготовлении прохладительных напитков сахар рекомендуется предварительно растворить в воде и процедить.

НЕТТО

### 646. Напиток апельсиновый или лимонный

|            |                  |
|------------|------------------|
| Апельсины  | 110 <sup>1</sup> |
| Вода       | 1050             |
| или лимоны | 80 <sup>1</sup>  |
| Вода       | 1070             |
| Сахар      | 120              |

|              |      |
|--------------|------|
| <b>Выход</b> | 1000 |
|--------------|------|

<sup>1</sup> Норма закладки указана массой брутто.

Цедру, снятую с лимона или апельсина, мелко нарезают, заливают горячей водой, кипятят в течение 5 мин, а затем оставляют на 3—4 ч для настаивания. После процеживания в отвар добавляют сахар, доводят до кипения, вливают отжатый лимонный или апельсиновый сок и охлаждают.

НЕТТО

#### 647. Напиток клюквенный

|        |                      |
|--------|----------------------|
| Клюква | 132/125 <sup>1</sup> |
| Вода   | 1015                 |
| Сахар  | 120                  |

**Выход** 1000

<sup>1</sup> В числителе указан масса брутто, в знаменателе — масса нетто.

Подготовленные ягоды протирают и отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой, варят 5—8 мин и процеживают.

В отвар добавляют сахар, доводят до кипения, вливают отжатый сок и охлаждают.

#### 648. Напиток яблочный

|                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| Яблоки <sup>1</sup> | 142/125 <sup>2</sup> |
| Сахар               | 120                  |
| Вода                | 1040                 |

**Выход** 1000

<sup>1</sup> При использовании яблок сладких сортов можно добавить 1 г кислоты лимонной.

<sup>2</sup> В числителе указана масса брутто, в знаменателе — масса нетто.

Яблоки с удаленным семенным гнездом протирают и отжимают сок. Оставшуюся мезгу заливают горячей водой, варят 10—15 мин и процеживают. В отвар добавляют сахар, доводят до кипения, вливают отжатый сок и охлаждают.

#### 649. Напиток из варенья

|  |      |
|--|------|
| Варенье брусничное, или черносмородиновое, или др. | 100  |
| Сахар  | 60   |
| Кислота лимонная                                   | 1    |
| Вода   | 1060 |

**Выход** 1000

Варенье разводят горячей водой и доводят до кипения, процеживают, одновременно протирая ягоды, добавляют сахар, кислоту лимонную, доводят до кипения и охлаждают.

#### 650. Напиток из сиропа

|   |     |
|---|-----|
| Сироп малиновый, или вишневый, или апельсиновый, или яблочный | 175 |
| Вода кипяченая  | 835 |

**Выход** 1000

В сироп промышленного производства вливают небольшое количество теплой кипяченой воды (40° С), перемешивают, добавляют остальную кипяченую воду и охлаждают.

БРУТТО                      НЕТТО

#### 651. Напиток из кураги

|        |      |                  |
|--------|------|------------------|
| Курага | 77   | 140 <sup>1</sup> |
| Мед    | 125  | 125              |
| Вода   | 1000 | 1000             |

**Выход** — 1000

<sup>1</sup> Масса вареной кураги.

Подготовленную курагу заливают горячей водой, варят, плоды протирают, соединяют с отваром, закрывают крышкой и настаивают в течение 25—30 мин. Затем добавляют мед и размешивают до полного его растворения.

#### 652. Отвар шиповника

|                         |   |      |
|-------------------------|---|------|
| Плоды шиповника сушеные | — | 100  |
| Вода                    | — | 1000 |

**Выход** — 1000

Промытые холодной водой плоды шиповника заливают кипятком, варят в закрытой посуде при слабом кипении 5—10 мин. Затем оставляют для настаивания на 22—24 ч. После этого отвар процеживают.

НЕТТО

#### 653. Квас хлебный из экстракта

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Экстракт хлебного кваса | 90  |
| Вода                    | 910 |
| Дрожжи прессованные     | 3   |
| Сахар                   | 11  |

**Выход** 1000

Экстракт хлебного кваса разводят кипяченой теплой водой. Дрожжи также разводят теплой кипяченой водой и оставляют на 20—30 мин, соединяют с разведенным экстрактом, добавляют сахар и оставляют на 5—6 ч для брожения при температуре 20° С, затем процеживают.

#### 654. Напиток «Петровский»

|                                 |                    |
|---------------------------------|--------------------|
| Квас хлебный из экстракта № 653 | 985                |
| Мед                             | 25                 |
| Хрен (корень)                   | 39/25 <sup>1</sup> |

**Выход** 1000

<sup>1</sup> В числителе указана масса брутто, в знаменателе — масса нетто.



В небольшое количество кваса добавляют мед, размешивают до полного растворения, соединяют с оставшимся квасом, кладут нарезанный тонкими ломтиками хрен, плотно закрывают и оставляют на 2—4 ч в охлажденном помещении. Затем процеживают. Подают с кусочками пищевого льда.

### 655. Квас яблочный

|                       | БРУТТО | НЕТТО |
|-----------------------|--------|-------|
| Яблоки свежие         | 227    | 200   |
| Дрожжи (прессованные) | 10     | 10    |
| Сахар                 | 100    | 100   |
| Кислота лимонная      | 1      | 1     |
| Вода                  | 1000   | 1000  |

Выход — 1000

У подготовленных яблок удаляют семенные гнезда, нарезают дольками, заливают горячей водой, кипятят в течение 5 мин и оставляют на 3—4 мин для настаивания. Затем добавляют разведенные в теплом отваре дрожжи, сахар, лимонную кислоту, оставляют на 24 ч для брожения при температуре 20° С, процеживают и охлаждают.

Отпускают квас по 200 г на порцию.

### 656. Квас клюквенный

|                       |      |      |
|-----------------------|------|------|
| Клюква                | 132  | 125  |
| Дрожжи (прессованные) | 4    | 4    |
| Вода                  | 1015 | 1015 |
| Сахар                 | 120  | 120  |

Выход — 1000

Подготовленную клюкву протирают и отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой, варят 5—8 мин и процеживают. В отвар добавляют разведенные дрожжи, сахар, отжатый сок и оставляют на 5—6 ч для брожения при температуре 20° С, затем процеживают и охлаждают.

Отпускают по 200 г на порцию.

## МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Мучные изделия готовят из муки тонкого помола высшего или первого сорта с добавлением молока или воды, сахара, жира, яиц, сметаны и некоторых других пищевых продуктов. Большинство мучных изделий готовят с дрожжами.

В рецептурах, где сортность муки не указана, допускается использовать муку обоих сортов.

В настоящем разделе приведены рецептуры на следующие группы мучных изделий:

- а) мучные блюда — пельмени, вареники, блины, блинчики и др.;
  - б) мучные кулинарные изделия — пирожки, пончики, расстегаи, ватрушки, кулебяки и др.;
  - в) мучные гарниры — клецки, лапша домашняя, профитролы, корзиночки и др.;
  - г) фарши для мучных изделий.
- В рецептурах на мучные блюда (пельмени, вареники, блины, оладьи, блинчики) нормы расхода муки даются без учета ее влажности.

В рецептурах на все мучные кулинарные изделия (пирожки, ватрушки, кулебяки и т. д.) расход пшеничной муки указан с базисной влажностью 14,5%. При использовании пшеничной муки с влажностью ниже 14,5% расход ее снижается в размере 1% на каждый процент снижения влажности муки. При этом на такое же количество увеличивается расход влаги (воды, молока).

В случае использования муки с влажностью выше 14,5% расход ее соответственно увеличивается, количество влаги, предусмотренное рецептурой, уменьшается.

Так, при приготовлении 100 шт. пончиков расход пшеничной муки с базисной влажностью 14,5% должен составлять 2650 г. Поступившая на предприятие мука имеет влажность 12,5%.

Согласно указанному выше для приготовления пончиков должно быть израсходовано муки на 2% меньше, чем это предусмотрено рецептурой для муки с базисной влажностью, т. е.

$$2650 - \frac{2650 \times 2}{100} = 2597 \text{ г.}$$

Количество воды при этом должно быть соответственно увеличено на 53 г и, наоборот, если мука поступила с влажностью 16,5%, то для приготовления указанного количества пончиков ее должно быть взято

$$2650 + \frac{2650 \times 2}{100} = 2703 \text{ г.}$$

при этом расход воды должен быть соответственно уменьшен на 53 г.

К сырью, используемому для приготовления мучных изделий, предъявляются следующие технологические требования:

1. В холодное время, если мука имеет низкую температуру, ее следует выдержать в теплом помещении, с тем чтобы температура муки повысилась не менее чем до 12° С.

2. Перед употреблением муку просеивают в специальных просеивателях или вручную, при этом, помимо того, что при просеивании удаляются комочки и посторонние предметы, мука обогащается кислородом воздуха, что облегчает замес теста, улучшает его качество и способствует лучшему его подъему. Потери при просеивании муки, составляющие 1%, учтены в рецептурах при определении выхода готовых изделий.

3. Прессованные дрожжи перед употреблением разводят в теплой воде с температурой 30—35° С, замороженные — подвергают постепенному размораживанию при температуре 4—6° С и процеживают. Сухих дрожжей (в виде порошка, крупки или таблеток) берут по массе в три раза меньше, чем свежих, при этом дрожжи разводят теплой водой и дают 1 ч постоять, а затем процеживают. Для приготовления опары рекомендуется смешать сухие дрожжи с мукой и развести в теплой воде (на 100 г дрожжей и 1 кг муки 3 л воды), а через 1 ч процедить.

4. Сахар, рафинадную пудру и соль просеивают через сито с размером ячеек 2—3 мм или их предварительно растворяют в воде и раствор процеживают.

5. Углекислый аммоний измельчают и просеивают через сито с размером ячеек 1,5—2 мм или растворяют в воде с температурой не выше 25° С. На одну часть углекислого аммония расходуют четыре части воды.

6. Двууглекислый натрий (соду) просеивают через сито с размером ячеек не более 1,5—2 мм или растворяют в воде и процеживают через сито с размером ячеек 0,5 мм.

7. Жиры, вводимые в растопленном виде, процеживают через сито с размером ячеек не более 1 мм, а используемые в твердом состоянии предварительно нарезают на куски и размягчают.

8. Молоко цельное процеживают через сито с размером ячеек не более 1,0 мм, сухое — предварительно растворяют в воде, используемой для замеса, как описано на с. 591.

9. Яйца перед использованием обрабатывают в соответствии с действующими санитарными правилами для предприятий общественного питания.

Мороженый яичный меланж перед использованием размораживают, как указано на с. 140. Для изделий, где при замесе теста применяется молоко или вода, перед процеживанием смешивают их с меланжем в соотношении 1:1.

10. Яйца или яичный меланж для смазывания изделия взбивают до однородного состояния с добавлением воды в соотношении 1:0,3.

### МУЧНЫЕ БЛЮДА

|  | БРУТТО  | НЕТТО |
|--|---------|-------|
| <b>657. Пельмени рыбные (полуфабрикат)</b> |         |       |
| Мука пшеничная                             | 320     | 320   |
| в том числе мука на подпыл                 | 4       | 4     |
| Яйца                                       | 1/2 шт. | 20    |
| Вода                                       | 115     | 115   |
| Соль                                       | 6       | 6     |
| <b>Масса теста</b>                         | —       | 450   |
| Хек <sup>1</sup>                           | 570     | 370   |
| Лук репчатый                               | 120     | 100   |
| Маргарин                                   | 50      | 50    |
| Яйца                                       | 1 шт.   | 40    |
| <b>Масса фарша</b>                         | —       | 560   |
| Яйца для смазки                            | 1/2 шт. | 20    |
| <b>Выход</b>                               | —       | 1000  |

<sup>1</sup> Норма закладки дана на хек тихоокеанский потрошенный обезглавленный.

В просеянную муку добавляют нагретую до 30—35°С воду, яйца, соль и замешивают тесто до однородной консистенции. Подготовленное тесто выдерживают 30—40 мин.

Для фарша хек, разделанный на филе с кожей без костей, нарезают на куски и пропускают через мясорубку вместе с подготовленным репчатым луком, добавляют яйца, размягченный маргарин, соль, перец черный молотый и тщательно перемешивают.

Готовое тесто раскатывают в пласт толщиной 1,5—2 мм. Края раскатанного пласта шириной 5—6 см смазывают яйцами.

На середину смазанной полосы, вдоль нее, кладут рядами шарики фарша массой 7—8 г на расстоянии 3—4 см один от другого. Затем края смазанной полосы теста приподнимают, накрывают им фарш, после чего вырезают пельмени специальным приспособлением. Масса 1 шт. должна быть 12—13 г. Сформованные пельмени укладывают в один ряд на обсыпанные мукой деревянные лотки и до варки хранят при температуре 0°С.

### 658. Пельмени рыбные, запеченные в горшочке

|                                |    |                 |
|--------------------------------|----|-----------------|
| Пельмени рыбные (полуфабрикат) | —  | 185             |
| Масса отварных пельменей       | —  | 200             |
| Сметана                        | 40 | 40              |
| Сыр                            | 11 | 10 <sup>1</sup> |
| Масса запеченых пельменей      | —  | 210             |
| Масло сливочное или маргарин   | 10 | 10              |
| <b>Выход</b>                   | —  | 220             |

<sup>1</sup> Масса тертого сыра.

Пельмени отваривают в кипящей подсоленной воде в течение 5—7 мин. Когда пельмени всплывут на поверхность, их осторожно вынимают шумовкой, затем укладывают в горшочек, заливают сметаной, посыпают тертым сыром и запекают в жарочном шкафу в течение 3—5 мин.

При отпуске поливают растопленным маслом или маргарином.

|                                 | БРУТТО    | НЕТТО |
|---------------------------------|-----------|-------|
| <b>659. Тесто для пельменей</b> |           |       |
| Мука пшеничная <sup>1</sup>     | 700       | 700   |
| Яйца                            | 1 1/2 шт. | 60    |
| Вода                            | 260       | 260   |
| Соль                            | 15        | 15    |
| <b>Выход</b>                    | —         | 1000  |
| <b>Влажность, %</b>             | —         | 39    |

<sup>1</sup> Из указанного в рецептуре количества муки 1,0—1,5% используют для раскатки теста и посыпки инвентаря.

Муку засыпают в тестомесильную машину, добавляют нагретую до 30—35°С воду, яйца, соль и замешивают тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию. Подготовленное тесто выдерживают 30—40 мин для набухания клейковины и придания тесту эластичности, после чего используют для приготовления пельменей.

### ПЕЛЬМЕНИ (ПОЛУФАБРИКАТ)

|  | 660. Пельмени «Московские» |       | 661. Пельмени из говядины и свинины |       | 662. Пельмени со свиной и свежей капустой |       | 663. Пельмени мясные |       |
|--|----------------------------|-------|-------------------------------------|-------|---|-------|----------------------|-------|
|  | Брутто                     | Нетто | Брутто                              | Нетто | Брутто                                    | Нетто | Брутто               | Нетто |
| Тесто для пельменей № 659                              | —                          | 370   | —                                   | 450   | —   | 450   | —                    | 450   |
| Говядина (котлетное мясо)                              | 313                        | 230   | 272                                 | 200   | —   | —     | 584                  | 430   |
| Свинина (котлетное мясо) или баранина (котлетное мясо) | 310                        | 264   | 270                                 | 230   | 381                                       | 325   | —                    | —     |
| Капуста свежая <sup>1</sup>                            | —                          | —     | —                                   | —     | 220                                       | 176   | —                    | —     |
| Лук репчатый   | 57                         | 48    | 50                                  | 42    | 50  | 42    | 50                   | 42    |
| Соль   | 9                          | 9     | 9                                   | 9     | 9   | 9     | 9                    | 9     |
| Перец черный молотый                                   | 0,5                        | 0,5   | 0,2                                 | 0,2   | 0,3                                       | 0,3   | 0,2                  | 0,2   |
| Сахар  | 1                          | 1     | 0,5                                 | 0,5   | —   | —     | 0,5                  | 0,5   |
| Вода   | 100                        | 100   | 90                                  | 90    | 50  | 50    | 90                   | 90    |
| <b>Масса фарша</b>                                     | —                          | 640   | —                                   | 560   | —   | 560   | —                    | 560   |
| Меланж или яйца для смазки                             | 20                         | 20    | 20                                  | 20    | 20  | 20    | 20                   | 20    |
| <b>Выход</b>   | —                          | 1000  | —                                   | 1000  | —   | 1000  | —                    | 1000  |

<sup>1</sup> Если свежая белокочанная капуста горчит, ее следует перед смешиванием со свиной бланшировать.

Для фарша котлетное мясо и лук измельчают на мясорубке, добавляют соль, сахар, перец и холодную воду, затем все тщательно перемешивают.

Для пельменей со свиной и свежей капустой к измельченной свинине с луком добавляют мелко нарезанную белокочанную капусту, соль, перец, воду.

Готовое тесто раскатывают в пласт толщиной 1,5—2 мм. Край раскатанного пласта шириной 5—6 см смазывают яйцами.

На середину смазанной полосы, вдоль нее, кладут рядами шарики фарша массой 7—8 г на расстоянии 3—4 см один от другого. Затем края смазанной полосы теста приподнимают, накрывают им фарш, после чего вырезают пельмени специальным приспособлением или формочкой с заостренными краями и с затупленным ободком (для зажима). Масса одной штуки должна быть 12—13 г. Оставшиеся обрезки теста без фарша используют при повторной раскатке. Сформованные пельмени укладывают в один ряд на обсыпанные мукой деревянные лотки и до варки хранят при температуре ниже 0° С.

#### 664. Пельмени отварные

|   | БРУТТО | НЕТТО           |
|---|--------|-----------------|
| Пельмени (полуфабрикат) №№ 660—663  | —      | 185             |
| или пельмени (полуфабрикат) промышленного производства <sup>1</sup> мороженые | —      | 185             |
| <b>Масса вареных пельменей</b>  | —      | 200             |
| Масло сливочное   | 10     | 10              |
| или сметана   | 25     | 25              |
| или уксус 3%-ный  | 25     | 25              |
| или масло сливочное   | 10     | 10              |
| и сыр   | 16,5   | 15 <sup>2</sup> |
| <b>Выход:</b> с маслом  | —      | 210             |
| со сметаной   | —      | 225             |
| с уксусом   | —      | 225             |
| с маслом и сыром  | —      | 225             |

<sup>1</sup> Пельмени замороженные ТУ 10-02.01.110—89.

<sup>2</sup> Масса тертого сыра.

Подготовленные пельмени опускают в кипящую подсоленную воду (на 1 кг пельменей 4 л воды и 20 г соли), доводят до кипения и продолжают варить при слабом кипении 5—7 мин. Когда пельмени всплывут на поверхность, их осторожно вынимают широкой шумовкой с крупными отверстиями или дуршлагом и порционируют по 14—15 шт. на порцию.

Пельмени рекомендуется отваривать по мере спроса небольшими партиями в широкой посуде. Использование вставной решетки с крупными отверстиями дает возможность одновременно извлечь из воды все сваренные пельмени и сохранить их форму.

Пельмени при отпуске поливают маслом, сметаной или уксусом или поливают маслом и посыпают тертым сыром. Пельмени можно посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки (3—4 г нетто на порцию). Расход масла на поливку пельменей может быть увеличен до 15 г, а сметаны — до 40 г.

#### 665. Пельмени по-мордовски

|                            | БРУТТО  | НЕТТО |
|----------------------------|---------|-------|
| Мука пшеничная             | 40      | 40    |
| в том числе мука на подпыл | 1       | 1     |
| Яйца                       | 1/8 шт. | 5     |
| Вода                       | 16      | 16    |

|                                 | БРУТТО          | НЕТТО |
|---------------------------------|-----------------|-------|
| Соль                            | 0,5             | 0,5   |
| <b>Масса теста</b>              | —               | 60    |
| <b>Фарш:</b>                    |                 |       |
| свинина (котлетное мясо)        | 53              | 45    |
| картофель                       | 55              | 41    |
| лук репчатый                    | 12 <sup>1</sup> | 10    |
| сахар                           | 0,2             | 0,2   |
| <b>Масса фарша</b>              | —               | 5     |
| <b>Масса полуфабриката</b>      | —               | 35    |
| <b>Масса отварных пельменей</b> | —               | 35    |
| Масло сливочное или маргарин    | 10              | 10    |
| <b>Масса жареных пельменей</b>  | —               | 145   |
| Масло сливочное                 | 5               | 5     |
| или соус №№ 547, 553, 554       | 50              | 50    |

|                        |   |     |
|------------------------|---|-----|
| <b>Выход:</b> с маслом | — | 150 |
| с соусом               | — | 195 |

В просеянную муку добавляют нагретую до 30—35° С воду, яйца, соль и замешивают тесто. Подготовленное тесто выдерживают 30—40 мин. Готовое тесто делят на куски, раскатывают на лепешки толщиной 1,5—2 мм и диаметром 100—120 мм, на середину которых укладывают фарш и зашпиывают «веревочкой».

Для фарша свинину нарезают кусочками массой 5—10 г, подготовленные картофель, лук репчатый нарезают кубиками, затем добавляют соль, сахар, перец черный молотый и тщательно перемешивают.

Подготовленные пельмени варят в кипящей подсоленной воде (на 1 кг пельменей 4 л воды и 20 г соли), при слабом кипении в течение 5—7 мин. Когда пельмени всплывут на поверхность, их вынимают шумовкой с крупными отверстиями или дуршлагом, затем жарят в жире до образования золотистого цвета. Отпускают по 4 шт. на порцию, поливая растопленным маслом сливочным или соусом томатным, или сметанным, или сметанным с томатом.

#### 666. Пельмени старорусские с субпродуктами

|                                |         |                |
|--------------------------------|---------|----------------|
| Мука пшеничная                 | 57      | 57             |
| в том числе мука на подпыл     | 1       | 1              |
| Яйца                           | 1/4 шт. | 10             |
| Молоко                         | 25      | 25             |
| Сахар                          | 2       | 2              |
| Масло сливочное или маргарин   | 3       | 3              |
| Соль                           | 1       | 1              |
| <b>Масса теста</b>             | —       | 95             |
| <b>Фарш:</b>                   |         |                |
| сердце                         | 70      | 60             |
| легкие                         | 81      | 75             |
| грибы белые сушеные            | 1       | 2 <sup>1</sup> |
| лук репчатый                   | 6       | 5              |
| масло сливочное или маргарин   | 4       | 4              |
| <b>Масса фарша</b>             | —       | 90             |
| <b>Масса полуфабриката</b>     | —       | 185            |
| <b>Масса готовых пельменей</b> | —       | 200            |
| Масло сливочное или маргарин   | 10      | 10             |

<sup>1</sup> Масса вареных грибов.

|                       | БРУТТО | НЕТТО |
|-----------------------|--------|-------|
| или сметана           | 25     | 25    |
| или уксус 3%-ный      | 25     | 25    |
| <hr/>                 |        |       |
| <b>Выход:</b> с жиром | —      | 210   |
| со сметаной           | —      | 225   |
| с уксусом             | —      | 225   |

В просеянную муку добавляют нагретое до 30—35° С молоко, яйца, сахар, масло сливочное или маргарин, соль и замешивают тесто. Подготовленное тесто выдерживают 30—40 мин для набухания клейковины и придания тесту эластичности, после чего раскатывают в пласт толщиной 1,5—2 мм.

На тесто кладут рядами шарики фарша массой 10 г на расстоянии 3—4 см один от другого. Края теста приподнимают, накрывают им фарш, после чего вырезают пельмени специальным приспособлением или формочкой с заостренными краями. Масса 1 шт. должна быть 20 г. Оставшиеся обрезки теста используют при повторной раскатке. Сформованные пельмени укладывают в один ряд на посыпанные мукой деревянные лотки и до варки хранят при температуре ниже 0° С.

Для фарша подготовленные легкие, сердце нарезают и отваривают в подсоленной воде, охлаждают и пропускают через мясорубку. Вареные грибы мелко нарезают и обжаривают вместе с мелко нарезанным репчатый луком. Измельченные субпродукты соединяют с грибами и луком, добавляют соль, перец и тщательно перемешивают.

Подготовленные пельмени варят в кипящей подсоленной воде (на 1 кг пельменей 4 л воды и 2 г соли) при слабом кипении в течение 5—7 мин. Когда пельмени всплывут на поверхность, их вынимают и порционируют по 9 шт. на порцию.

При отпуске пельмени поливают растопленным сливочным маслом или маргарином, или сметаной, или уксусом. Можно посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки (3—4 г нетто на порцию).

#### 667. Курзе с зеленью (пельмени с фаршем из зелени — дагестанское национальное блюдо)

|                                      |         |        |
|--------------------------------------|---------|--------|
| Мука пшеничная                       | 95      | 95     |
| в том числе мука на подпыл           | 2       | 2      |
| Вода                                 | 35      | 35     |
| Соль                                 | 1,2     | 1,2    |
| <b>Масса теста</b>                   | —       | 130    |
| <b>Фарш:</b>                         |         |        |
| крапива ранняя                       | 92      | 75     |
| или шавель свежий                    | 99      | 75     |
| яйца                                 | 3/8 шт. | 15     |
| лук репчатый                         | 24      | 20/10* |
| или лук зеленый                      | 19      | 15/10* |
| кулинарный жир                       | 2       | 2      |
| соль                                 | 1       | 1      |
| перец черный молотый                 | 0,05    | 0,05   |
| <b>Масса фарша</b>                   | —       | 100    |
| <b>Масса полуфабриката</b>           | —       | 230    |
| <b>Масса вареных изделий (курзе)</b> | —       | 250    |
| <b>Приправа:</b>                     |         |        |
| сметана                              | 21      | 21     |
| чеснок                               | 4       | 3      |

\* В числителе указана масса лука нетто, в знаменателе — масса лука пассерованного.

|  | БРУТТО | НЕТТО |
|--|--------|-------|
| соль                                     | 0,6    | 0,6   |
| вода                                     | 6      | 6     |
| <b>Масса сметанно-чесночной приправы</b> | —      | 30    |
| <hr/>                                    |        |       |
| <b>Выход</b>                             | —      | 280   |

Из просеянной муки, воды и соли замешивают пресное тесто. Готовое тесто делят на кусочки массой 24 г, раскатывают на лепешки толщиной 1,5—2 мм, на середину которых кладут фарш массой 20 г и защипывают «елочкой», придавая изделию овальную форму с одним заостренным концом.

Для фарша подготовленную крапиву или шавель мелко нарезают. Лук репчатый или зеленый пассеруют, соединяют с зеленью, добавляют сырые яйца, соль, перец черный молотый и перемешивают.

Подготовленные изделия опускают в кипящую подсоленную воду и варят в течение 8—10 мин. Когда изделия всплывут на поверхность, их вынимают шумовкой.

Отпускают курзе по 5 шт. на порцию. При отпуске поливают сметанно-чесночной приправой.

Для сметанно-чесночной приправы сметану смешивают с растертым с солью чесноком и разводят охлажденной водой.

#### 668. Пельмени жареные

|                                |    |     |
|--------------------------------|----|-----|
| Пельмени отварные № 664        | —  | 230 |
| Маргарин столовый              | 18 | 18  |
| <b>Масса жареных пельменей</b> | —  | 200 |
| Масло сливочное                | 10 | 10  |
| или соус №№ 540, 553, 554      | 50 | 50  |

|                        |   |     |
|------------------------|---|-----|
| <b>Выход:</b> с маслом | — | 210 |
| с соусом               | — | 250 |

Отварные пельмени жарят в жире до образования золотистого цвета. При отпуске пельмени поливают маслом, соус подают отдельно.

#### 669. Пельмени, запеченные в сметане

|                                   |    |                 |
|-----------------------------------|----|-----------------|
| Пельмени отварные № 664           | —  | 200             |
| Сметана                           | 40 | 40              |
| Сыр                               | 11 | 10 <sup>1</sup> |
| <b>Масса запеченных пельменей</b> | —  | 210             |
| Масло сливочное                   | 10 | 10              |
| <hr/>                             |    |                 |
| <b>Выход</b>                      | —  | 220             |

<sup>1</sup> Масса тертого сыра.

Пельмени кладут на сковороду, заливают сметаной, посыпают тертым сыром и запекают в жарочном шкафу. При отпуске поливают маслом.

### 670. Манты с бараниной (казахское национальное блюдо)

|   | БРУТТО | НЕТТО |
|---|--------|-------|
| Мука пшеничная                                | 75     | 75    |
| в том числе мука на подпыл                    | 5      | 5     |
| Вода  | 30     | 30    |
| Соль  | 1      | 1     |
| Масса теста                                   | —      | 100   |
| Баранина (лопаточная или тазобедренная часть) | 200    | 143   |
| Лук репчатый                                  | 77     | 65    |
| Перец красный молотый                         | 1      | 1     |
| Соль  | 1,5    | 1,5   |
| Вода  | 20     | 20    |
| Масса фарша                                   | —      | 228   |
| Масса полуфабриката                           | —      | 328   |
| Масло растительное (на смазку каскана)        | 5      | 5     |
| Уксусу 3%-ный                                 | 15     | 15    |

**Выход** — 315

Из муки, воды и соли замешивают крутое тесто (влажность 39%), накрывают влажной тканью и выдерживают в течение 40—60 мин.

Готовое тесто закатывают тонкими жгутами, делают их на кусочки массой 19—20 г и раскатывают на круглые лепешки с утонченными краями. На середину лепешек укладывают фарш и края защипывают посередине, придавая изделию круглую или овальную форму.

Для фарша баранину нарезают мелкими кубиками, смешивают с мелко рубленным репчатым луком, добавляют соль, перец, холодную воду и все перемешивают.

Манты укладывают на смазанную жиром решетку, вставляемую в специальный котел (каскан), и варят на пару в течение 30 мин.

Отпускают по 5 шт. на порцию (1 шт. — 60 г) с уксусом и красным перцем или без уксуса, соответственно уменьшив выход.

**Примечание.** При использовании нежирного мяса баранины необходимо добавить жир-сырец курдючный (10 г на порцию), при этом соответственно уменьшить норму мяса.

|                                 | БРУТТО      |                 | НЕТТО       |                 |
|---------------------------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|
|                                 | 1-й вариант | 2-й вариант     | 1-й вариант | 2-й вариант     |
| <b>671. Тесто для вареников</b> |             |                 |             |                 |
| Мука пшеничная <sup>1</sup>     | 695         | 695             | 695         | 695             |
| Яйца                            | 1 1/3 шт.   | 53 <sup>2</sup> | 1 1/3 шт.   | 53 <sup>2</sup> |
| Молоко                          | 245         | 245             | —           | —               |
| или вода                        | 245         | 245             | 270         | 270             |
| Сахар                           | 25          | 25              | —           | —               |
| Соль                            | 12          | 12              | 12          | 12              |
| <b>Выход</b>                    | —           | 1000            | —           | 1000            |
| <b>Влажность, %</b>             | —           | 37              | —           | 40              |

<sup>1</sup> Из указанного в рецептуре количества муки 1—1,5% используют для раскатки теста и посыпки инвентаря.

<sup>2</sup> В том числе 10 г для смазки теста при формовке вареников.

В муку добавляют нагретое до 30—35°С молоко или воду. Затем вводят яйца, соль, сахар и замешивают тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию. Перед формовкой тесто выдерживают 30—40 мин.

|  | БРУТТО | НЕТТО            |
|--|--------|------------------|
| <b>672. Вареники с творожным, фруктовым или овощным фаршем</b> |        |                  |
| Тесто для вареников <sup>1</sup>                               | 82     | 82               |
| Фарш №№ 723, 724, 734, 735                                     | —      | 103 <sup>2</sup> |
| или повидло <sup>3</sup>                                       | 104    | 103              |
| Масса сырых вареников  | —      | 185              |
| Масса вареных вареников  | —      | 200              |
| Масло сливочное  | 10     | 10               |
| или сметана  | 25     | 25               |
| или масло сливочное  | 5      | 5                |
| и сметана  | 20     | 20               |
| <b>Выход: с маслом</b>   | —      | 210              |
| <b>со сметаной</b>   | —      | 225              |
| <b>с маслом и сметаной</b>                                     | —      | 225              |

<sup>1</sup> Для вареников с творожным и фруктовым фаршами или с повидлом используют 1-й вариант теста; с овощными фаршами — 2-й вариант.

<sup>2</sup> Здесь и далее в рец. №№ 680, 687—689, 695—699 размеры потерь при порционировании учтены в рецептурах фаршей и указаны на с. 394.

<sup>3</sup> В случае использования жидкого повидла часть его (до 3%) заменяют мукой.

Вареники формуют так же, как и пельмени (с. 368), но более крупных размеров (на 10—11 г теста 12—13 г фарша на 1 шт.). Вареники опускают в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении 5—7 мин.

При отпуске вареники (7—8 шт. на порцию) поливают маслом, или сметаной, или маслом и сметаной. Вареники с фруктовым фаршем отпускают со сметаной.

### 673. Грибные ушки

|                            |         |                 |
|----------------------------|---------|-----------------|
| Мука пшеничная             | 45      | 45              |
| в том числе мука на подпыл | 2       | 2               |
| Яйца                       | 1/3 шт. | 13              |
| Вода                       | 9       | 9               |
| Соль                       | 2       | 2               |
| Масса теста                | —       | 65              |
| Фарш:                      |         |                 |
| грибы белые сушеные        | 17      | 34 <sup>1</sup> |
| лук репчатый               | 8       | 7               |
| маргарин                   | 6       | 6               |
| Масса фарша                | —       | 35              |
| Масса полуфабриката        | —       | 100             |
| Масло растительное         | 10      | 10              |

**Выход** — 85

<sup>1</sup> Масса вареных грибов.

В просеянную муку добавляют нагретую до 30—35° С воду, яйца, соль и замешивают тесто, выдерживают 30—40 мин для набухания клейковины и придания тесту эластичности. Готовое тесто раскатывают в пласт толщиной 2 мм, нарезают на полоски, затем на треугольники массой 13 г, на которые укладывают грибной фарш массой 7 г, края защипывают, придавая изделиям треугольную форму.

Для фарша подготовленные сушеные грибы варят, мелко нарезают, добавляют мелко нарезанный репчатый лук, соль, перец и обжаривают на жире.

Сформованные ушки укладывают на нагретую сковороду и жарят с растительным маслом в течение 15—20 мин.

Грибные ушки по 5 шт. на порцию подают к грибному бульону. Можно их отварить в грибном бульоне и в нем же подать.

|   | I       |       | II       |       | III    |       |
|---|---------|-------|----------|-------|--------|-------|
|   | БРУТТО  | НЕТТО | БРУТТО   | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>674. Блины</b>                           |         |       |          |       |        |       |
| Мука пшеничная                              | 66      | 66    | 72       | 72    | 75     | 75    |
| Яйца  | 1/4 шт. | 10    | 1/10 шт. | 4     | —      | —     |
| Сахар                                       | 4       | 4     | 3        | 3     | 3      | 3     |
| Маргарин столовый                           | 5       | 5     | 3        | 3     | —      | —     |
| Молоко                                      | 110     | 110   | —        | —     | —      | —     |
| Вода  | —       | —     | 115      | 115   | 118    | 118   |
| Дрожжи (прессованные)                       | 4       | 4     | 3        | 3     | 3      | 3     |
| Соль  | 1,5     | 1,5   | 1,5      | 1,5   | 1,5    | 1,5   |
| Масса теста                                 | —       | 195   | —        | 195   | —      | 195   |
| Маргарин столовый                           | 5       | 5     | 5        | 5     | 5      | 5     |
| или кулинарный жир,                         | 4       | 4     | 4        | 4     | 4      | 4     |
| или масло растительное                      | —       | 150   | —        | 150   | —      | 150   |
| Масса готовых блинов                        | 10      | 10    | 10       | 10    | 10     | 10    |
| Масло сливочное                             | 20      | 20    | 20       | 20    | 20     | 20    |
| или сметана                                 | 20,2    | 20    | 20,2     | 20    | 20,2   | 20    |
| или джем, или повидло                       | 15,2    | 15    | 15,2     | 15    | 15,2   | 15    |
| или мед                                     | 25,5    | 25    | 25,5     | 25    | 25,5   | 25    |
| или икра                                    | 38      | 25    | 38       | 25    | 38     | 25    |
| или кета                                    | 35      | 25    | 35       | 25    | 35     | 25    |
| или семга <sup>1</sup>                      | 52      | 25    | 52       | 25    | 52     | 25    |
| или сельдь <sup>1</sup>                     |         |       |          |       |        |       |
| <b>Выход:</b> с маслом                      | —       | 160   | —        | 160   | —      | 160   |
| со сметаной, или повидлом, или джемом       | —       | 170   | —        | 170   | —      | 170   |
| с медом                                     | —       | 165   | —        | 165   | —      | 165   |
| с икрой, или кетой, или семгой, или сельдью | —       | 175   | —        | 175   | —      | 175   |

<sup>1</sup> Нормы закладки указаны на семгу мелкую, сельдь соленую, пряного посола, маринованную неразделанную среднего размера.

В небольшом количестве воды или молока растворяют соль, сахар, добавляют предварительно разведенные дрожжи, смесь процеживают, соединяют с

остальной водой, подогретой до температуры 35—40° С, добавляют муку, яйца и перемешивают до образования однородной массы, затем вводят растопленный жир и снова перемешивают до образования однородной массы. Замешанное тесто оставляют в теплом месте (25—35° С) на 3—4 ч. В процессе брожения тесто перемешивают (обминают).

Блины выпекают с обеих сторон на нагретых чугунных сковородах, смазанных жиром; толщина блинов должна быть не менее 3 мм.

Отпускают по 3 шт. на порцию.

### 675. Блины со сладким соусом по-староеleckи

|                              | БРУТТО | НЕТТО |
|------------------------------|--------|-------|
| Мука пшеничная               | 65     | 65    |
| Сметана                      | 50     | 50    |
| Кефир                        | 37     | 37    |
| Яйца                         | 1 шт.  | 40    |
| Масло сливочное или маргарин | 10     | 10    |
| Сахар                        | 2      | 2     |
| Соль                         | 2      | 2     |
| Натрий двууглекислый         | 2      | 2     |
| Масса теста                  | —      | 205   |
| Масло растительное           | 5      | 5     |
| Масса готовых блинов         | —      | 150   |
| Соус:                        |        |       |
| мед                          | 10     | 10    |
| масло сливочное или маргарин | 10     | 10    |
| сметана                      | 11     | 11    |
| Масса соуса                  | —      | 30    |

**Выход** — 180

Кефир соединяют со сметаной, добавляют сахар, соль, подготовленный двууглекислый натрий, желтки яиц, растопленное сливочное масло или маргарин. Затем всыпают просеянную муку, тщательно перемешивают до получения однородной массы и процеживают. Белки взбивают и осторожно смешивают с тестом. Выпекают блины с обеих сторон на нагретых чугунных сковородах, смазанных растительным маслом. Толщина блинов должна быть не менее 3 мм.

Для соуса мед, масло сливочное или маргарин, сметану перемешивают и доводят до кипения.

При отпуске блины нарезают, укладывают конвертиками. Соус подают отдельно.

### 676. Блины гречневые

|                       |         |     |
|-----------------------|---------|-----|
| Мука гречневая        | 50      | 50  |
| Мука пшеничная        | 16      | 16  |
| Молоко или вода       | 105     | 105 |
| Дрожжи (прессованные) | 4       | 4   |
| Яйца                  | 3/8 шт. | 15  |
| Сахар                 | 3       | 3   |
| Маргарин              | 6       | 6   |
| Соль                  | 1       | —   |
| Масса теста           | —       | 195 |
| Кулинарный жир        | 4       | 4   |
| Масса готовых блинов  | —       | 150 |

|   | БРУТТО   | НЕТТО      |
|---|----------|------------|
| Масло сливочное или маргарин<br>или сметана | 10<br>20 | 10<br>20   |
| <b>Выход:</b> с жиром<br>со сметаной        | —<br>—   | 160<br>170 |

Дрожжи разводят в теплом молоке или воде при температуре 30—35° С. Из пшеничной муки готовят опару: муку просеивают и всыпают в теплое молоко или воду (1/3 от нормы, предусмотренной рецептурой), предварительно разведя в нем дрожжи, и ставят в теплое место. После того как опара поднимется и осядет, вливают остальное молоко или воду, всыпают гречневую муку, перемешивают до образования однородной массы. Замешанное тесто оставляют в теплом месте (25—35° С), в процессе брожения тесто обминают. После того как тесто увеличится в объеме, добавляют яичные желтки, расплавленный маргарин, сахар, соль, перемешивают и вводят взбитые яичные белки.

Блины выпекают с обеих сторон на нагретых чугунных сковородах, смазанных жиром.

Подают в горячем виде с маслом или маргарином, или сметаной по 3 шт. на порцию.

#### 677. Шульо мелна (блины овсяные — марийское национальное блюдо)

|   |          |            |
|---|----------|------------|
| Мука овсяная                                | 78       | 78         |
| Сахар                                       | 5        | 5          |
| Молоко или вода                             | 180      | 180        |
| Дрожжи (прессованные)                       | 3        | 3          |
| Соль  | 3        | 3          |
| <b>Масса теста</b>                          | —        | 260        |
| Шпик (для смазки сковороды)                 | 10       | 10         |
| <b>Масса готовых блинов</b>                 | —        | 200        |
| Масло сливочное или маргарин<br>или сметана | 10<br>30 | 10<br>30   |
| <b>Выход:</b> с жиром<br>со сметаной        | —<br>—   | 210<br>230 |

В молоко или воду, подогретую до температуры 35—40° С (60—70% от общего количества жидкости), добавляют разведенные в воде и процеженные дрожжи, всыпают просеянную овсяную муку (55—60% от нормы), перемешивают до образования однородной массы и ставят в помещении с температурой 25—35° С на 2—3 ч для брожения. Когда опара увеличится в объеме, добавляют остальное молоко или воду, соль, сахар, оставшуюся муку и снова ставят в теплое место на 50—60 мин. В процессе брожения тесто перемешивают (обминают).

Блины можно приготовить безопарным способом.

Блины выпекают с обеих сторон на разогретых чугунных сковородах, смазанных вытопленным шпиком.

Отпускают блины по 2—3 шт. на порцию с маслом сливочным или маргарином, или сметаной.

#### 678. Блины кукурузные (чечено-ингушское национальное блюдо)

|                 |     |     |
|-----------------|-----|-----|
| Мука кукурузная | 25  | 25  |
| Мука пшеничная  | 45  | 45  |
| Молоко          | 120 | 120 |

|  | БРУТТО      | НЕТТО             |
|--|-------------|-------------------|
| Сахар  | 4           | 4                 |
| Соль   | 1,5         | 1,5               |
| Маргарин   | 5           | 5                 |
| Дрожжи прессованные  | 4           | 4                 |
| Яйца   | 1/4 шт.     | 10                |
| <b>Масса теста</b>   | —           | 210               |
| Маргарин   | 5           | 5                 |
| <b>Масса готовых блинов</b>                                    | —           | 160               |
| Масло сливочное<br>или сметана                                 | 10<br>20    | 10<br>20          |
| или джем, повидло  | 20          | 20                |
| <b>Выход:</b> с маслом<br>со сметаной<br>с джемом или повидлом | —<br>—<br>— | 170<br>180<br>180 |

Просеянную кукурузную муку заливают горячим молоком (одну треть количества по рецептуре) и массу слегка охлаждают. Одновременно в небольшом количестве молока растворяют сахар, соль, добавляют предварительно разведенные дрожжи, смесь процеживают и соединяют с оставшимся молоком, нагретым до температуры 35—40° С, и предварительно подготовленной кукурузной мукой. Затем добавляют просеянную муку пшеничную и замешивают тесто до однородной консистенции. Перед окончанием замеса вводят расплавленный маргарин. Тесто ставят на 2 ч в теплое место (температура 25—35° С) для брожения. По окончании его в тесто добавляют растертые желтки, взбитые белки яиц, осторожно вымешивают и оставляют в теплом месте еще на 30 мин.

Блины выпекают с обеих сторон на разогретых чугунных сковородах, смазанных маргарином, толщина их должна быть не менее 3 мм.

Отпускают блины по 4 шт. на порцию.

#### 679. Блинички-полуфабрикат (оболочка)

|   |           |          |
|---|-----------|----------|
| Мука пшеничная  | 416       | 416      |
| Молоко или вода   | 1040      | 1040     |
| Яйца  | 2 1/3 шт. | 83       |
| Сахар   | 25        | 25       |
| Соль  | 8         | 8        |
| <b>Масса теста</b>  | —         | 1538     |
| Шпик<br>или кулинарный жир, или жир животный топ-<br>ленный пищевой, или масло растительное | 21<br>16  | 20<br>16 |

**Выход** — 1000

Яйца, соль, сахар размешивают, добавляют холодное молоко (50% нормы), всыпают муку и взбивают до получения однородной массы, постепенно добавляя оставшееся молоко. Готовое жидкое тесто (влажность 66%) процеживают. Блинички выпекают на смазанных жиром и разогретых сковородах диаметром 24—26 см.

Налитое тесто поворачиванием сковороды распределяют ровным слоем по всей поверхности и обжаривают с одной стороны, после чего блинички снимают и охлаждают.

БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО БРУТТО НЕТТО  
1-й вариант 2-й вариант 3-й вариант

**680. Блиnnики с мясным, ливерным, творожным, яблочным фаршем, джемом, повидлом или вареньем**

|  |    |     |      |     |    |     |
|--|----|-----|------|-----|----|-----|
| Блиnnики (полуфабрикат) № 679                | —  | 185 | —    | 100 | —  | 100 |
| или полуфабрикат <sup>1</sup>                | —  | —   | —    | 100 | —  | 100 |
| Фарш №№ 710—715, 735                         | —  | 93  | —    | 50  | —  | —   |
| или фарш № 733                               | —  | —   | —    | —   | —  | 89  |
| или джем, повидло, варенье                   | —  | —   | 50,5 | 50  | —  | —   |
| Масса полуфабриката                          | —  | 278 | —    | 150 | —  | 189 |
| Маргарин столовый                            | 12 | 12  | 6    | 6   | 12 | 12  |
| или кулинарный жир                           | 10 | 10  | 5    | 5   | 10 | 10  |
| Масса жареных блинчиков с фаршем             | —  | 250 | —    | 135 | —  | 170 |
| Масло сливочное или маргарин столовый        | 10 | 10  | 5    | 5   | 10 | 10  |
| или рафинадная пудра                         | 10 | 10  | 5    | 5   | 10 | 10  |
| или сметана                                  | 30 | 30  | 20   | 20  | 30 | 30  |
| <b>Выход: с маслом или рафинадной пудрой</b> | —  | 260 | —    | 140 | —  | 180 |
| <b>со сметаной</b>                           | —  | 280 | —    | 155 | —  | 200 |

<sup>1</sup> Блиnnики-полуфабрикат, приготовленные на электрической вращающейся жаровне.

На поджаренную сторону блинчика кладут фарш, заворачивают в виде прямоугольных плоских пирожков, обжаренных с обеих сторон на разогретых с жиром противнях или сковородах до образования румяной корочки и ставят в жарочный шкаф на 5—6 мин.

Отпускают блинчики по 2 шт. на порцию. При отпуске блинчики с мясным или ливерным фаршем поливают растопленным маслом. Блинчики с яблочным фаршем, джемом, повидлом, вареньем отпускают с рафинадной пудрой или со сметаной. Блинчики с творожным фаршем отпускают с маслом, рафинадной пудрой или сметаной.

|                              | БРУТТО  | НЕТТО |
|------------------------------|---------|-------|
| <b>681. Тесто для оладий</b> |         |       |
| Мука пшеничная               | 481     | 481   |
| Яйца                         | 3/5 шт. | 23    |
| Молоко или вода              | 481     | 481   |
| Дрожжи (прессованные)        | 14      | 14    |
| Сахар                        | 17      | 17    |
| Соль                         | 9       | 9     |
| <b>Выход</b>                 | —       | 1000  |

Тесто для оладий готовят так же, как для блинов (рец. № 674), но более густой консистенции.

**682. Оладьи**

|   | БРУТТО | НЕТТО |
|---|--------|-------|
| Тесто для оладий № 681                      | —      | 176   |
| Маргарин столовый                           | 9      | 9     |
| или кулинарный жир                          | 7      | 7     |
| Масса готовых оладий                        | —      | 150   |
| Масло сливочное                             | 10     | 10    |
| или сметана                                 | 20     | 20    |
| или джем, или повидло, или мед, или варенье | 15,2   | 15    |
| или сахар                                   | 15     | 15    |

|  |   |     |
|--|---|-----|
| <b>Выход: с маслом</b>                     | — | 160 |
| <b>со сметаной</b>                         | — | 170 |
| <b>с джемом, повидлом, медом, вареньем</b> | — | 165 |
| <b>с сахаром</b>                           | — | 165 |

Оладьи выпекают на разогретых (чугунных) сковородах, толстостенных противнях или электросковородах так же, как блины. Толщина готовых оладий должна быть не менее 5—6 мм.

Оладьи можно жарить во фритюре. Расход жира на жаренье во фритюре 12 г на порцию массой 150 г.

Отпускают оладьи с маслом, сметаной, джемом, повидлом, медом, вареньем, сахаром по 3 шт. на порцию. Расход продуктов для отпуска оладий может быть увеличен: масла сливочного — до 20 г, сметаны — до 30 г; при этом выход соответственно увеличивается.

| Наименование сырья и полуфабрикатов   | 683. Оладьи с изюмом |       | 684. Оладьи с яблоками |       |
|---------------------------------------|----------------------|-------|------------------------|-------|
|                                       | БРУТТО               | НЕТТО | БРУТТО                 | НЕТТО |
| Тесто для оладий № 681                | 156                  | 156   | 161                    | 161   |
| Изюм                                  | 20,4                 | 20    | —                      | —     |
| Яблоки свежие                         | —                    | —     | 21                     | 15    |
| Масса полуфабриката                   | —                    | 176   | —                      | 176   |
| Масло сливочное или маргарин столовый | 9                    | 9     | 9                      | 9     |
| или кулинарный жир                    | 7                    | 7     | 7                      | 7     |
| Масса готовых оладий                  | —                    | 150   | —                      | 150   |
| Масло сливочное                       | 10                   | 10    | 10                     | 10    |
| или сметана                           | 20                   | 20    | 20                     | 20    |
| или сахар                             | —                    | —     | 15                     | 15    |
| <b>Выход: с маслом</b>                | —                    | 160   | —                      | 160   |
| <b>со сметаной</b>                    | —                    | 170   | —                      | 170   |
| <b>с сахаром</b>                      | —                    | —     | —                      | 165   |



В тесто для оладий перед выпеканием добавляют тщательно перебранный и промытый изюм, или предварительно очищенные от кожицы и семенного гнезда и нарезанные мелкими кубиками или соломкой яблоки.

Оладьи выпекают, как показано в рец. № 682. При отпуске оладьи (3 шт. на порцию) поливают маслом или сметаной или посыпают сахаром.

## МУЧНЫЕ КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

В рецептурах указан расход сырья и полуфабрикатов (теста и фарша) на 100 шт. пирожков, чебуреков, пончиков, расстегаев, ватрушек, а кулебяк — на 10 кг.

Рецептуры на различные виды теста даны с учетом потерь при брожении, замесе, хранении. Расход полуфабрикатов дан с учетом потерь при разделке. Количество муки, расходимой для подпыла (подсыпки), указано в рецептурах (4—6% от общего количества муки).

Рецептуры теста, пирожков, ватрушек, кулебяк, приготовленных в соответствии с ТУ 28-50—90 «Тесто охлажденное. Полуфабрикаты», отмечены звездочкой.

### 685. Тесто дрожжевое\* и тесто дрожжевое сдобное

| Наименование сырья<br>и полуфабрикатов              | Расход сырья на 1 кг в г |             |                         |             |  |
|---|--------------------------|-------------|-------------------------|-------------|--|
|   | для пирожков<br>жареных  |             | для пирожков<br>печеных |             | для ватрушек,<br>пирогов,<br>кулебяк<br>и др. <sup>1</sup> |
|   | простых*                 | сдобных     | простых*                | сдобных     |  |
| Мука пшеничная высшего или 1-го сортов <sup>1</sup> | 605                      | 576         | 633                     | 640         | 641  |
| Сахар   | 39                       | 55          | 44                      | 46          | 34   |
| Маргарин столовый                                   | 20                       | 70          | 19                      | 69          | 29   |
| Меланж  | —                        | 96          | —                       | 69          | 34   |
| Соль  | 10                       | 10          | 10                      | 8           | 10   |
| Дрожжи (прессованные)                               | 19                       | 28          | 19                      | 23          | 19   |
| Вода  | 332                      | 190         | 300                     | 170         | 258  |
| <b>Выход</b>  | <b>1000</b>              | <b>1000</b> | <b>1000</b>             | <b>1000</b> | <b>1000</b>  |
| <b>Влажность, %</b>                                 | <b>42</b>                | <b>37</b>   | <b>40</b>               | <b>33</b>   | <b>38</b>  |

<sup>1</sup> Тесто для ватрушек, кулебяк и других изделий рекомендуется готовить из муки высшего сорта.

Дрожжевое тесто готовят двумя способами — опарным и безопарным. Безопарным способом тесто готовят преимущественно для изделий с малым содержанием сдобы (сахара, маргарина), опарным — для изделий с большим содержанием сдобы (тесто дрожжевое сдобное).

## БЕЗОПАРНЫЙ СПОСОБ

В дежу тестомесильной машины вливают подогретую до температуры 35—40° С воду, предварительно разведенные в воде с температурой не выше 40° С и процеженные дрожжи, сахар, соль, добавляют меланж или яйца, всыпают муку и все перемешивают в течение 7—8 мин. После этого вводят расплавленный маргарин и замешивают тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию и будет легко отделяться от стенок дежи.

Дежу закрывают крышкой и ставят на 3—4 ч для брожения в помещении с температурой 35—40° С. Когда тесто увеличится в объеме в 1,5 раза, производят обминку в течение 1—2 мин и вновь оставляют для брожения, в процессе которого тесто обминают еще 1—2 раза. Тесто, приготовленное из муки со слабой клейковиной, обминают 1 раз.

## ОПАРНЫЙ СПОСОБ

В дежу вливают подогретую до температуры 35—40° С воду (60—70% от общего количества жидкости), добавляют разведенные в воде и процеженные дрожжи, всыпают муку (35—60%) и перемешивают до получения однородной массы. Поверхность опары посыпают мукой, дежу накрывают крышкой и ставят в помещение с температурой 35—40° С на 2,5—3 ч для брожения. Когда опара увеличится в объеме в 2—2,5 раза и начнет опадать, к ней добавляют остальную жидкость с растворенными солью и сахаром, меланж или яйца, затем все перемешивают, всыпают оставшуюся муку и замешивают тесто. Перед окончанием замеса добавляют расплавленный маргарин.

Дежу закрывают крышкой и оставляют на 2—2,5 ч для брожения. За время брожения тесто обминают 2—3 раза.

### 686. Тесто слоеное пресное для мучных изделий

| Расход сырья на 1 кг в г     |     |
|------------------------------|-----|
| Мука пшеничная высшего сорта | 531 |
| в том числе:                 |     |
| на подпыл при раскатке       | 27  |
| на подготовку жиров          | 22  |
| Маргарин                     | 217 |
| Меланж                       | 34  |
| Соль                         | 10  |
| Кислота лимонная             | 1   |
| Вода                         | 227 |

**Выход** 1000  
**Влажность, %** 35

В дежу тестомесильной машины вливают холодную воду, раствор кислоты лимонной, добавляют меланж, соль, муку и замешивают тесто в течение 15—20 мин до получения однородной массы.

Замешанное тесто выкладывают на стол, посыпанный мукой, и оставляют на 20—30 мин для набухания белков.

**Подготовка маргарина.** Параллельно с замесом теста производится подготовка маргарина. Для этого маргарин нарезают на небольшие куски, кладут в

тестомесильную машину, всыпают муку (10% от массы маргарина) и перемешивают. Затем массу выкладывают на стол, придают форму прямоугольных плоских кусков (150×300 мм) толщиной 20 мм и охлаждают в холодильной камере до температуры 12—14°С.

**Слоение теста.** Тесто раскатывают в прямоугольные пласты (300×600 мм) толщиной в средней его части 20—25, а по краям несколько тоньше — 17—20 мм. На середину этих пластов кладут подготовленные лепешки маргарина массой 2,2 кг, концы теста соединяют сбоку и защипывают их. Подготовленное тесто с маргарином раскатывают на тестораскаточных машинах, имеющих одну пару валцов, расстояние между которыми можно менять в пределах 1—50 мм. Вначале между вальцами устанавливают большой зазор, около 20 мм. Пласты теста прокатывают через валцы, затем расстояние между вальцами уменьшают. Тесто складывают в четыре слоя, вновь прокатывают, снова складывают в четыре слоя и помещают в холодильную камеру на 30—40 мин. После охлаждения тесто раскатывают, складывают в четыре слоя и снова охлаждают. Операцию по раскатке, складыванию теста в четыре слоя и охлаждению повторяют еще один раз. Затем тесто прокатывают дважды при расстоянии между вальцами 10 и 6 мм. Готовое тесто имеет 256 слоев.

**Раскатка теста вручную.** Подготовленное тесто формируют в виде шара, делают на нем крестообразный надрез и оставляют на 20—30 мин для набухания белков. Затем тесто раскатывают на подпыленном мукой столе до толщины 20—25 мм в средней его части, а к краям несколько тоньше (до 17—20 мм), получая при этом пласт крестообразной формы с четырьмя овальными концами. С пласта теста сметают муку и на середину его кладут подготовленный маргарин, который накрывают четырьмя свободными концами теста. Края пласта соединяют между собой и защипывают. Таким образом получается конверт из теста, внутри которого находится слой маргарина. Затем это тесто с маргарином подпыляют мукой и начиная от середины раскатывают скалкой в прямоугольный пласт толщиной 10 мм. С пласта тщательно сметают муку, складывают его вдвое, чтобы противоположные края сошлись в середине, а затем складывают еще раз вдвое и помещают для охлаждения в холодильную камеру с температурой 2—4°С на 30—40 мин. Раскатку теста, свертывание в четыре слоя и охлаждение повторяют еще три раза.

| 687. Пирожки печеные из дрожжевого теста | Расход сырья и полуфабрикатов, г |                        |                        |             |
|--|----------------------------------|------------------------|------------------------|-------------|
|  | Пирожки простые массой 75 г      | Сдобные пирожки        |                        |             |
|  |                                  | массой 100 г           | массой 60 г            | массой 35 г |
| Тесто дрожжевое № 685                    | 5800                             | 6400                   | 4300                   | 2200        |
| Мука на подпыл                           | 174                              | 192                    | 129                    | 66          |
| Фарш №№ 710—732, 734, 735                | 2500                             | 4500                   | 2500                   | 1800        |
| или повидло, джем                        | 2525/2500 <sup>1</sup>           | 4545/4500 <sup>1</sup> | 2525/2500 <sup>1</sup> | —           |
| Жир для смазки листов                    | 25                               | 35                     | 20                     | 15          |
| Меланж для смазки пирожков               | 150                              | 200                    | 120                    | 70          |
| <b>Выход (шт.)</b>                       | 100                              | 100                    | 100                    | 100         |

<sup>1</sup> В числителе указана масса брутто, в знаменателе — масса нетто с учетом потерь при порционировании.

Дрожжевое тесто, приготовленное опарным способом, выкладывают на подпыленный мукой стол, отрезают от него кусок массой 1—1,5 кг, закатывают

его в жгут и делят на куски требуемой массы (58, 64, 43 и 22 г соответственно). Затем куски формируют в шарики, дают им расстояться 5—6 мин и раскатывают на круглые лепешки толщиной 0,5—1 см. На середину каждой лепешки кладут фарш (капустный, рисовый, рыбный, мясной с луком и др.), повидло или джем (по 25, 45, 25 и 18 г на пирожок) и защипывают края, придавая пирожку форму «лодочки», «полумесяца», цилиндрическую и др.

Сформованные пирожки укладывают швом вниз на кондитерский лист, предварительно смазанный растительным маслом, для расстойки. За 5—10 мин перед выпечкой изделия смазывают яйцом. Пирожки выпекают при температуре 200—240°С 8—10 мин.

Примечание. В случае использования жидкого повидла часть его (8—10%) заменяют мукой.

| 688. Пирожки жареные из дрожжевого теста                   | Расход сырья и полуфабрикатов, г     |   |                             |
|--|--------------------------------------|---|-----------------------------|
|  | Пирожки простые с фаршем массой 75 г | Пирожки простые с повидлом или джемом массой 75 г | Пирожки сдобные массой 60 г |
| Тесто дрожжевое № 685                                      | 5100                                 | 5600  | 3600                        |
| Фарш №№ 710—731, 735 или повидло <sup>1</sup> , джем       | 2500                                 | —   | 2500                        |
| Масло растительное для смазывания инвентаря и оборудования | —                                    | 2020/2000 <sup>2</sup>                            | 2525/2500 <sup>2</sup>      |
| Жир для жаренья  | 25                                   | 25  | 20                          |
|  | 600                                  | 600   | 450                         |
| <b>Выход (шт.)</b>   | 100                                  | 100   | 100                         |

<sup>1</sup> Для пирожков сдобных в случае использования жидкого повидла часть его (до 300 г) заменяют мукой.

<sup>2</sup> В числителе указана масса брутто, в знаменателе — масса нетто с учетом потерь при порционировании.

Тесто дрожжевое для пирожков жареных готовится безопарным способом слабой консистенции. Инвентарь и оборудование смазывают растительным маслом. Использовать муку на подсыпку при разделке теста и формовке изделий запрещается. Мука, обугливаясь во время жаренья, снижает качество жира, в результате чего ухудшается внешний вид изделий и повышается расход жира.

Тесто массой 0,5—1 кг закатывают на смазанном растительным маслом столе в жгут и порционируют на кусочки требуемой массы (50, 55 и 35 г соответственно). Кусочки теста формируют в шарики, раскладывают их на смазанные растительным маслом столы на расстоянии 4—5 см один от другого. После 5—6 мин расстойки шарики теста переворачивают на другую сторону и придают им форму лепешек толщиной 4—5 мм. На середину лепешки кладут фарш, повидло или джем, перегибают лепешку пополам, соединяют края, придают изделию форму полумесяца и укладывают на смазанные маслом кондитерские листы.

После 20—30 мин расстойки пирожки обжаривают в специальных жарочных аппаратах либо в электрических или газовых жарочных аппаратах с регулируемым степенью нагрева; запрещается жарить пирожки в наплитной посуде.

Для жаренья пирожков применяют: масло растительное рафинированное — подсолнечное, хлопковое, соевое, арахисовое, смесь 50% растительного рафинированного масла и 50% говяжьего топленого жира; смесь 50% растительного рафинированного масла и 50% кулинарного жира.

Температуру жира в жарочном аппарате доводят до 180—190° С. В нагретый жир погружают пирожки в количестве, не превышающем по массе 1/4 массы фритюра.

В процессе жаренья изделия переворачивают и продолжают жарить до образования равномерной золотистой корочки по всей поверхности. Готовые пирожки выгружают на сетчатую поверхность и дают стечь жиру.

Пирожки, вырабатываемые на автоматах, приготавливают в соответствии с технологической инструкцией к ТУ 28-11—83.

Для предупреждения порчи жира при жаренье пирожков необходимо соблюдать следующие правила:

не вносить в жир вместе с пирожками крошек теста, муки, фарша; не допускать перегрева жира; прекращать нагрев жира сразу же после окончания жаренья пирожков;

при обжаривании пирожков особое внимание должно быть обращено на качество фритюрного жира. Жир, имеющий прогорклость, значительное потемнение, независимо от времени его использования не может быть применен в качестве фритюра.

| 689. Пирожки печеные из пресного слоеного теста | Расход сырья и полуфабрикатов, г на пирожки |             |
|---|---|-------------|
|   | массой 75 г                                 | массой 60 г |
| Тесто слоеное № 686                             | 5800  | 4400        |
| Мука на подпыл                                  | 116   | 88          |
| Фарш №№ 710—732, 735                            | 3000  | 2600        |
| Меланж для смазки пирожков                      | 150   | 120         |
| <b>Выход (шт.)</b>                              | 100   | 100         |

Слоеное тесто раскатывают в пласт толщиной 6—7 мм и формируют пирожки в виде круга, полукруга или треугольника. На приготовление 1 пирожка массой 75 и 60 г расходуется 58 и 44 г теста и 30 и 26 г фарша соответственно.

Для пирожков круглой формы из раскатанного теста вырезают гладкой или гофрированной выемкой кружки — по два на каждый пирожок. Половину вырезанных кружков кладут на лист и поверхность их смазывают меланжем. На середину кружков укладывают фарш, накрывают остальными кружками и прижимают тесто вокруг фарша выемкой меньшего размера.

Для пирожков в форме полукруга из раскатанного теста вырезают гладкой или гофрированной выемкой лепешки овальной формы, которые смазывают меланжем. На середину их кладут фарш, противоположные края лепешки соединяют и зажимают.

Для пирожков в форме треугольника из раскатанного теста вырезают кусочки квадратной формы. Поверхность кусочков смазывают меланжем и на середину их кладут фарш. Кусок теста складывают вдвое наискось, закрывая фарш так, чтобы противоположные углы совпали. Края теста прижимают.

Сформованные пирожки укладывают рядами на лист на расстоянии 2—3 см один от другого, смазывают меланжем и сразу же выпекают при температуре 240—250° С в течение 20—25 мин.

## 690. Пончики

|  | Расход сырья и полуфабрикатов, г |
|--|----------------------------------|
| Мука пшеничная 1-го сорта                              | 2650                             |
| Сахар  | 300                              |
| Мargarин столовый                                      | 150                              |
| Меланж   | 100                              |
| Соль   | 25                               |
| Дрожжи (прессованные)                                  | 80                               |
| Вода   | 1550                             |
| <b>Масса теста</b>                                     | <b>4500</b>                      |
| Рафинадная пудра                                       | 300                              |
| Масло растительное для смазки инвентаря и оборудования | 25                               |
| Масло растительное для жаренья                         | 500                              |

**Выход** 100 шт. по 45 г + 3 г пудры

Тесто для пончиков готовят безопарным способом слабой консистенции (влажность 43%). Инвентарь и оборудование при разделке теста смазывают растительным маслом. Тесто разделяют так же, как для пирожков жареных, придавая пончикам форму колец или шариков. После 20—30 мин расстойки пончики обжаривают в жире (с. 383, 384). Готовые пончики посыпают рафинадной пудрой.

|   | БРУТТО   | НЕТТО        |
|---|----------|--------------|
| 691. Чебуреки                           |          |              |
| Мука пшеничная                          | 4500     | 4500         |
| Молоко                                  | 1750     | 1750         |
| Соль                                    | 50       | 50           |
| <b>Масса теста</b>                      | <b>—</b> | <b>6000</b>  |
| Баранина                                | 5035     | 3600         |
| Лук репчатый                            | 893      | 750          |
| Вода                                    | 750      | 750          |
| Соль                                    | 75       | 75           |
| Перец черный молотый                    | 10       | 10           |
| <b>Масса фарша</b>                      | <b>—</b> | <b>5000</b>  |
| <b>Масса полуфабриката</b>              | <b>—</b> | <b>11000</b> |
| Масло растительное или жир фритюрный    | 850      | 850          |
| Масло растительное для смазки инвентаря | 25       | 25           |

**Выход** — 100 шт. по 110 г

Замешивают тесто, как для лепешки домашней (с. 391), раскатывают его в виде лепешек массой 60 г на смазанном растительным маслом столе, кладут на них по 50 г фарша, края соединяют, придавая изделиям форму полумесяца.

Для фарша баранину и лук пропускают через мясорубку, заправляют солью, перцем и разводят водой.

Жарят чебуреки во фритюре (с. 383, 384).

Отпускают чебуреки по 2 шт. на порцию.

## 692. Береки (мучное изделие с мясом — калмыцкое национальное блюдо)

|                            |    |    |
|----------------------------|----|----|
| Мука пшеничная             | 41 | 41 |
| в том числе мука на подпыл | 2  | 2  |

25 Зак. 8058

|                               | БРУТТО  | НЕТТО |
|-------------------------------|---------|-------|
| Яйца                          | 1/4 шт. | 10    |
| Вода                          | 11      | 11    |
| Соль                          | 0,6     | 0,6   |
| Масса теста                   | —       | 60    |
| Фарш:                         |         |       |
| баранина (котлетное мясо)     | 168     | 120   |
| или говядина (котлетное мясо) | 163     | 120   |
| шпик                          | 5,2     | 5     |
| лук репчатый                  | 12      | 10    |
| вода                          | 10      | 10    |
| Масса фарша                   | —       | 140   |
| Масса полуфабриката           | —       | 200   |
| Масса готовых береков         | —       | 215   |
| Масло сливочное или маргарин  | —       | 10    |

**Выход** — 225

В просеянную муку добавляют нагретую до 30—35° С воду, яйца, соль и замешивают тесто до получения однородной консистенции. Подготовленное тесто выдерживают 30—40 мин для набухания клейковины и эластичности.

Готовое тесто делят на куски массой 30 г, раскатывают на лепешки толщиной 1,5—2 мм, на середину которых кладут фарш и края защипывают, придавая овальную форму.

Для фарша подготовленное мясо, шпик нарезают на кусочки, пропускают через мясорубку вместе с луком репчатым. В массу добавляют воду, соль, перец и перемешивают.

Береки отваривают в кипящей подсоленной воде.

Отпускают по 2 шт. на порцию, поливая сверху растопленным маслом сливочным или маргарином.

### 693. Шанежки наливные с яйцами

|                                 |        |       |
|---------------------------------|--------|-------|
| Мука пшеничная                  | 6200   | 6200  |
| в том числе мука на подпыл      | 160    | 160   |
| Дрожжи (прессованные)           | 185    | 185   |
| Сахар                           | 433    | 433   |
| Яйца                            | 4 шт.  | 160   |
| Соль                            | 92     | 92    |
| Вода                            | 3000   | 3000  |
| Масса теста                     | —      | 10000 |
| Яйца                            | 35 шт. | 1400  |
| Сметана                         | 400    | 400   |
| Масса ячно-сметанной смеси      | —      | 1800  |
| Масса полуфабриката             | —      | 11800 |
| Масло растительное (для смазки) | 16     | 16    |
| Рафинадная пудра                | 600    | 600   |

**Выход** — 100 шт. по 100 г + 6 г пудры

Тесто готовят безопарным способом. В подогретую до температуры 35—40° С воду кладут предварительно разведенные в теплой воде и процеженные дрожжи, сахар, яйца, соль, всыпают просеянную муку и замешивают тесто до однородной консистенции. Емкость закрывают крышкой и ставят на 3—4 ч для брожения в помещении с температурой 35—40° С. В процессе брожения тесто обминают 2—3 раза.

Готовое тесто делят на куски массой 100 г и раскатывают на лепешки толщиной 10 мм. На смазанный растительным маслом кондитерский лист укладывают лепешки и ставят для расстойки.

Сваренные вкрутую яйца рубят, соединяют со сметаной и перемешивают. Перед выпечкой поверхность лепешек смазывают ячно-сметанной смесью и выпекают при температуре 230—240° С в течение 8—10 мин. Готовые шанежки посыпают рафинадной пудрой.

|  | БРУТТО | НЕТТО |
|--|--------|-------|
| <b>694. Беляши (казахское национальное блюдо)</b>      |        |       |
| Мука пшеничная   | 80     | 80    |
| Вода или молоко  | 40     | 40    |
| Дрожжи (прессованные)                                  | 2      | 2     |
| Сахар  | 2      | 2     |
| Соль   | 1      | 1     |
| Масса теста  | —      | 120   |
| Говядина (котлетное мясо)                              | 149    | 110   |
| или баранина (котлетное мясо)                          | 154    | 110   |
| Лук репчатый   | 24     | 20    |
| Перец черный молотый                                   | 0,5    | 0,5   |
| Соль   | 2      | 2     |
| Вода   | 15     | 15    |
| Масса фарша  | —      | 144   |
| Масса полуфабриката                                    | —      | 264   |
| Масло растительное для жаренья и смазки стола и листов | 17     | 17    |

**Выход** — 240 (3 шт. по 80 г)

Готовое дрожжевое тесто, приготовленное опарным или безопарным способом, разделяют на лепешки массой 40 г, на середину лепешки кладут 48 г фарша, придают изделиям круглую форму, при этом края защипывают так, чтобы фарш был виден.

Для фарша мясо пропускают через мясорубку с крупной решеткой, добавляют мелко рубленный репчатый лук, соль, перец, воду, перемешивают до однородной консистенции.

Беляши укладывают на сковороду с раскаленным до температуры 180—190° С жиром отверстием вниз, жарят с обеих сторон до готовности. Подают по 3 шт. на порцию. Можно отпустить беляши поштучно.

|                            | Расход сырья и полуфабрикатов, г       |                                    |
|----------------------------|--|------------------------------------|
|                            | из дрожжевого теста *                  | из пресного слоеного теста *       |
| <b>695. Ватрушки</b>       |  |                                    |
| Тесто дрожжевое № 685      | 5800                                   | —                                  |
| Тесто слоеное № 686        | —                                      | 5800                               |
| Мука на подпыл             | 174                                    | 157                                |
| Фарш № 734                 | 3000                                   | 3000                               |
| или повидло                | 3030/3000 <sup>1</sup>                 | 3030/3000 <sup>1</sup>             |
| Меланж для смазки ватрушек | 150                                    | 150                                |
| Жир для смазки листов      | 25                                     | —                                  |
| <b>Выход</b>               | или 100 шт. по 75 г<br>200 шт. по 36 г | 100 шт. по 75 г<br>200 шт. по 36 г |

<sup>1</sup> В числителе указана масса брутто, в знаменателе — масса нетто с учетом потерь при порционировании.

Дрожжевое тесто для ватрушек готовят опарным способом. Из теста формируют шарики массой 58 или 29 г, укладывают их швом вниз на лист, смазанный жиром, дают неполную расстойку, а затем деревянным пестиком диаметром 5 см делают в них углубление, которое заполняют начинкой по 30 или 15 г соответственно.

После полной расстойки ватрушки смазывают меланжем и выпекают при температуре 230—240° С 6—8 мин.

При приготовлении ватрушек с повидлом меланжем смазывают только края теста, при этом смазывать края теста следует до заполнения лепешек повидлом.

Слоеное пресное тесто раскатывают в пласт толщиной 5 мм и вырезают из него выемкой кружки массой 58 или 29 г для каждой ватрушки. Края кружков зашлифовывают с таким расчетом, чтобы образовалась лепешка с бортиком. Лепешки укладывают на листы, прокалывают их в нескольких местах и заполняют начинкой по 30 или 15 г соответственно. Ватрушки смазывают меланжем и сразу же выпекают при температуре 230—250° С в течение 15—20 мин.

| Наименование сырья и полуфабрикатов      | Расход сырья и полуфабрикатов, г                           |                                       |  |
|--|--|---------------------------------------|--|
|  | 696. Расстегаи с мясом или рыбой массой 143 г <sup>1</sup> | 697. Расстегаи закусочные массой 50 г | 698. Расстегаи московские массой 210 г |
| Мука пшеничная высшего или 1-го сортов   | 7800   | 2950                                  | 10000                                  |
| в том числе мука на подпыл               | 312  | 118                                   | 400                                    |
| Сахар                                    | 300  | 110                                   | 500                                    |
| Маргарин столовый                        | 400  | 150                                   | 500                                    |
| Меланж                                   | 700  | 350                                   | —                                      |
| Соль                                     | 80   | 30                                    | 110                                    |
| Дрожжи (прессованные)                    | 140  | 90                                    | 150                                    |
| Вода для замеса теста                    | 2800   | 1000                                  | 4300                                   |
| Масса теста (оболочки)                   | 12000  | 4500                                  | 15000                                  |
| Фарш №№ 710, 716                         | 4000   | 1500                                  | 7500                                   |
| или фарш №№ 711, 714, 715, 718, 731, 732 | 4000   | —                                     | 7500                                   |
| Жир для смазки листов                    | 25   | 15                                    | 40                                     |
| <b>Выход (шт.)</b>                       | 100  | 100                                   | 100                                    |

<sup>1</sup> При отпуске расстегаев с мясом на фарш можно положить 7 г сваренного вкрутую и нарубленного или нарезанного кружочком яйца, а при отпуске расстегаев с рыбой — 7 г малосольной лососины или семги. Масса одного расстегаев с яйцом или семгой — 150 г.

Тесто для расстегаев влажностью 38% готовят опарным способом (с. 381). Из готового теста формируют шарики массой 120, 45 или 150 г, расстаивают в течение 5—10 мин и раскатывают на круглые лепешки, на середину которых кладут фарш по 40, 15 и 75 г соответственно. Затем края теста зашлифовывают веревочкой так, чтобы середина пирожка осталась открытой. Сформованные расстегаи укладывают на смазанный жиром лист, дают расстояться, затем смазывают их меланжем и выпекают при температуре 230—240° С 8—10 мин.

| 699. Кулебяки             | Расход сырья и полуфабрикатов, г |                              |
|---------------------------|----------------------------------|------------------------------|
|                           | из дрожжевого теста *            | из пресного слоеного теста * |
| Тесто дрожжевое № 685     | 6000                             | —                            |
| Тесто слоеное № 686       | —                                | 6300                         |
| Мука на подпыл            | 180                              | 126                          |
| Фарш №№ 710—732           | 5300                             | 5300                         |
| Меланж для смазки кулебяк | 100                              | 100                          |
| Жир для смазки листов     | 25                               | —                            |
| <b>Выход</b>              | 10000                            | 10000                        |

Дрожжевое тесто для кулебяк готовят опарным способом. 600 г теста раскатывают в пласт толщиной 1 см и шириной 18—20 см, на середину пласта по всей его длине кладут фарш (530 г). Края теста соединяют над фаршем и зашлифовывают.

Сформованную кулебяку укладывают швом вниз на смазанный жиром лист, украшают вырезанными кусочками из того же теста, приклеивая их меланжем, и оставляют для расстойки. Можно также раскатанное тесто положить на полотно, на нем сформовать кулебяку и выложить ее на смазанный жиром лист. Перед выпечкой ее смазывают меланжем и сверху прокалывают в 2—3 местах. Выпекают изделия при температуре 220—240° С 45—60 мин.

Слоеное тесто для кулебяк готовят так же, как описано на с. 381, 382 и формируют так же, как кулебяку из дрожжевого теста. На кулебяку массой 1 кг идет 630 г теста и 530 г фарша.

Сформованные кулебяки из соленого теста смазывают меланжем, прокалывают сверху в 2—3 местах и выпекают при температуре 210—230° С в течение 35—45 мин.

Кулебяки перед отпуском разрезают на порции по 100 или 150 г. Подают в горячем и холодном виде.

Кулебяки можно выпекать массой по 500 г и более.

## 700. Пироги закрытые

| Сырье и полуфабрикаты     | Расход сырья и полуфабрикатов, г, на пирог |                  |                    |                       |
|---------------------------|--|------------------|--------------------|-----------------------|
|                           | с рыбой и картофелем                       | с рыбой и яйцами | с рыбой и капустой | с картофелем и свиной |
| Тесто дрожжевое № 685     | 780  | 780              | 780                | 780                   |
| Мука на подпыл            | 23   | 23               | 23                 | 23                    |
| Фарш (полуфабрикат):      |  |                  |                    |                       |
| из рыбы и картофеля       | 380  | —                | —                  | —                     |
| из рыбы и яиц             | —  | 380              | —                  | —                     |
| из рыбы и капусты         | —  | —                | 380                | —                     |
| из картофеля и свиной     | —  | —                | —                  | 380                   |
| Жиры для смазки листов    | 4  | 4                | 4                  | 4                     |
| Меланж для смазки пирогов | 20   | 20               | 20                 | 20                    |
| <b>Выход</b>              | 1000                                       | 1000             | 1000               | 1000                  |

Дрожжевое тесто, приготовленное безопасным способом, выкладывают на подпыленный мукой стол, отрезают от него кусок массой 760—800 г, делят его на две части и раскатывают их на пласты толщиной 1—1,5 см. На один пласт кладут равномерно по всей поверхности фарш (из рыбы и картофеля, или рыбы и яиц, или рыбы и капусты, или картофеля и свинины) массой 380 г, накрывают его вторым пластом и защипывают.

Пироги укладывают на кондитерский лист, предварительно смазанный жиром, для расстойки. За 5—10 мин перед выпечкой пироги смазывают меланжем, делают несколько проколов и выпекают при температуре 210—240° С в течение 30—45 мин.

### 701. Колбасные, мясные изделия, запеченные в тесте

|  | Расход сырья<br>и полуфабрикатов, г |
|--|-------------------------------------|
| Сосиски                                    | 5128/5000 <sup>1</sup>              |
| или сардельки                              | 5128/5000 <sup>1</sup>              |
| или колбаса вареная                        | 5728/5000 <sup>1</sup>              |
| или котлеты из говядины или свинины № 416  | 5000                                |
| Тесто (для простых пирожков печеных) № 685 | 5800                                |
| Мука на подпыл                             | 174                                 |
| Жир для смазки листов                      | 100                                 |
| Яйца или меланж для смазки изделий         | 300                                 |

**Выход** 100 шт. по 100 г

<sup>1</sup> В числителе указана масса брутто, в знаменателе — масса готового продукта.

Предварительно сваренные сосиски, сардельки, обжаренную колбасу или жареные котлеты и порции мяса охлаждают и запекают в тесте в виде рулетов или пирожков овальной формы. Шов у пирожков делают сверху, и часть его можно оставить незащищенной, с тем чтобы был виден запеченный продукт.

Изделия смазывают яйцом или меланжем и выпекают в течение 20—30 мин при температуре 230—240° С.

## МУЧНЫЕ ГАРНИРЫ

### 702. Клецки

|                                       | БРУТТО                            | НЕТТО |
|---------------------------------------|-----------------------------------|-------|
| Мука пшеничная                        | 308                               | 308   |
| Масло сливочное или маргарин столовый | 35                                | 35    |
| Яйца                                  | 2 <sup>1</sup> / <sub>6</sub> шт. | 88    |
| Бульон, вода или молоко               | 483                               | 483   |
| Соль                                  | 9                                 | 9     |
| Масса теста                           | —                                 | 900   |

**Выход** — 1000

В воду, или бульон, или молоко кладут жир, соль и доводят до кипения. В кипящую жидкость, помешивая, всыпают муку и заваривают тесто, которое,

не переставая помешивать, прогревают в течение 5—10 мин. После этого массу охлаждают до 60—70° С, добавляют в 3—4 приема сырые яйца и перемешивают.

Приготовленное тесто закатывают в виде жгута и нарезают на кусочки массой 10—15 г. Для варки клецек на 1 кг берут 5 л жидкости. Варят их при слабом кипении 5—7 мин.

В качестве самостоятельного блюда клецки отпускают по 150—200 г на порцию. При отпуске поливают сливочным маслом (7—10 г) или сметаной (20—25 г).

### 703. Лапша домашняя

|                |                                   |     |
|----------------|-----------------------------------|-----|
| Мука пшеничная | 875                               | 875 |
| Мука на подпыл | 60                                | 60  |
| Яйца           | 6 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> шт. | 250 |
| Вода           | 175                               | 175 |
| Соль           | 25                                | 25  |

**Выход** подсушенной лапши — 1000

В холодную воду вводят сырые яйца, соль, перемешивают, добавляют муку не ниже 1-го сорта и замешивают крутое тесто, которое выдерживают 20—30 мин для того, чтобы оно лучше раскатывалось. Куски готового теста кладут на стол, посыпанный мукой, и раскатывают в пласт толщиной 1—1,5 мм. Пересыпанные мукой пласты складывают один на другой, нарезают их на полоски шириной 35—45 мм, которые, в свою очередь, режут поперек полосками шириной 3—4 мм или соломкой.

Лапшу раскладывают на посыпанные мукой столы слоем не более 10 мм и подсушивают 2—3 ч при температуре 40—50° С.

|  | БРУТТО      | НЕТТО | БРУТТО      | НЕТТО |
|--|-------------|-------|-------------|-------|
|  | 1-й вариант |       | 2-й вариант |       |

### 704. Гренки из пшеничного хлеба

|                 |      |      |      |      |
|-----------------|------|------|------|------|
| Хлеб пшеничный  | 1875 | 1575 | 1435 | 1205 |
| Масло сливочное | —    | —    | 205  | 205  |

**Выход** — 1000 — 1000

Пшеничный хлеб очищают от корок<sup>1</sup>, нарезают кубиками (10×10 мм) и подсушивают до хрустящего состояния в жарочном шкафу (1-й вариант) или нарезают ломтиками и обжаривают в масле (2-й вариант).

<sup>1</sup> Корки хлеба используют для приготовления панировочных сухарей.

|  | I      |       | II     |       | III    |       |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |

### 705. Гренки с сыром

|                 |      |                  |      |                  |   |   |
|-----------------|------|------------------|------|------------------|---|---|
| Хлеб пшеничный  | 1385 | 1165             | 1488 | 1250             | — | — |
| Сыр             | 386  | 350 <sup>1</sup> | 288  | 261 <sup>1</sup> | — | — |
| Масло сливочное | 115  | 115              | 100  | 100              | — | — |

**Выход** — 1000 — 1000 —

<sup>1</sup> Масса тертого сыра.

Батоны пшеничного хлеба очищают от корок, нарезают тонкими ломтиками, кладут на кондитерский лист, посыпают тертым сыром, сбрызгивают растопленным маслом и поджаривают в жарочном шкафу.

|                            | I      |                  | II и III             |                  |
|----------------------------|--------|------------------|----------------------|------------------|
|                            | БРУТТО | НЕТТО            | БРУТТО               | НЕТТО            |
| <b>706. Гренки острые</b>  |        |                  |                      |                  |
| Хлеб пшеничный             | 1010   | 850              | 1112                 | 935              |
| Сыр                        | 435    | 394 <sup>1</sup> | 385                  | 349 <sup>1</sup> |
| Яйца <sup>2</sup> (желтки) | 10 шт. | 160              | 8 <sup>3/4</sup> шт. | 140              |
| Масло сливочное            | 100    | 100              | 85                   | 85               |
| Томатная паста             | 80     | 80               | 70                   | 70               |
| Перец красный молотый      | 1      | 1                | —                    | —                |
| <b>Выход</b>               | —      | 1000             | —                    | 1000             |

<sup>1</sup> Масса тертого сыра.

<sup>2</sup> Белки яиц используют для приготовления белковых полуфабрикатов.

Пшеничный хлеб нарезают ломтиками прямоугольной формы (4×6 см) толщиной 0,5 см и слегка обжаривают на масле (12% от общей массы масла) с обеих сторон. Тертый сыр смешивают с томатной пастой, яичными желтками, маслом и молотым красным перцем. Полученной массой густо намазывают ломтики хлеба, укладывают их на кондитерский лист и запекают в жарочном шкафу.

### 707. Профитроли

|                            | БРУТТО | НЕТТО |
|----------------------------|--------|-------|
| Мука пшеничная             | 650    | 650   |
| Масло сливочное            | 300    | 300   |
| Яйца                       | 20 шт. | 800   |
| Вода                       | 650    | 650   |
| Сахар                      | 10     | 10    |
| Соль                       | 15     | 15    |
| Масса теста                | —      | 2275  |
| Маргарин для смазки листов | 15     | 15    |

**Выход** — 1000

В воду добавляют масло, соль, сахар, доводят до кипения, всыпают муку и проваривают при помешивании 5—6 мин. Затем тесто охлаждают до 60—70°С и постепенно вводят сырые яйца, тщательно вымешивая до получения однородной массы. Заварное тесто отсаживают из кондитерского мешка на смазанный жиром лист в виде мелких шариков диаметром 1 см и выпекают при температуре 180—200°С в течение 30—35 мин.

Профитроли кладут в бульон при отпуске или подают отдельно.

### 708. Волованы

|                              | БРУТТО | НЕТТО |
|------------------------------|--------|-------|
| Мука пшеничная высшего сорта | 2265   | 2265  |
| в том числе мука на подпыл   | 91     | 91    |
| Маргарин столовый            | 1505   | 1505  |
| Меланж                       | 200    | 200   |
| Уксусная эссенция 80%-ная    | 3,5    | 3,5   |

БРУТТО

НЕТТО

|                             |     |      |
|-----------------------------|-----|------|
| Соль                        | 25  | 25   |
| Вода                        | 800 | 800  |
| Масса теста                 | —   | 4700 |
| Меланж для смазки волованов | 100 | 100  |

**Выход** — 100 шт. по 40 г или 200 шт. по 20 г

Из пресного слоеного теста раскатывают пласт толщиной 5 мм и гофрированной выемкой круглой или овальной формы вырезают лепешки по две на каждый волован.

Половину лепешек укладывают на смоченный холодной водой лист и смазывают их меланжем. На них накладывают вторые лепешки с вырезанной серединой. Изделия смазывают меланжем и выпекают при температуре 250—260°С в течение 25—30 мин.

Для крутонов из раскатанного теста вырезают овальной гофрированной выемкой лепешки, которые укладывают на лист, смазывают меланжем и выпекают.

Волованы и крутоны используют для приготовления горячих и холодных закусок и вторых блюд.

### 709. Корзиночки (тарталетки) для закусок

|                   |      |      |
|-------------------|------|------|
| Мука пшеничная    | 1657 | 1657 |
| Маргарин столовый | 386  | 386  |
| Молоко            | 386  | 386  |
| Сметана           | 200  | 200  |
| Меланж            | 228  | 228  |
| Сахар             | 57   | 57   |
| Соль              | 17   | 17   |
| Масса теста       | —    | 2841 |

**Выход** — 100 шт. по 25 г

В молоке растворяют меланж, сахар, соль, добавляют муку (50%), размятый маргарин и сметану. Все перемешивают до однородной консистенции и добавляют остальную муку. Готовое тесто раскатывают в пласт толщиной 2—3 мм и вырезают кружочки по размеру формочек. Вырезанные кружочки вкладывают в формочки, прижимают тесто к внутренней поверхности форм, прокалывают в нескольких местах, заполняют их горохом или крупой для сохранения формы и выпекают. Когда корзиночки сверху и снизу подрумянятся, их вынимают из формочек, освобождают от крупы, охлаждают, заполняют различными салатами, мясными, рыбными продуктами и подают как холодную закуску.

Из данного теста могут быть выпечены корзиночки массой по 40 г или лепешки по 20—30 г для тарталеток, канапе.

### ФАРШИ

В разделе приводятся рецептуры фаршей из картофеля, овощей, сушеных грибов, риса, субпродуктов, рыбы, мяса, творога, яблок. Эти фарши предназначены для приготовления мучных изделий — пирожков, ватрушек, кулебяк и др.

Нормы расхода продуктов в рецептурах даны на 1 кг выхода готового фарша с учетом потерь при порционировании: 1% — для мясных, овощных, творожных, грибного; 1,5% — для ливерных, рисовых, яблочных и 2% — для рыбных фаршей.

Муку, указанную в рецептурах, используют для приготовления белого соуса, которым заправляют фарш. Соус приготавливают на бульоне, полученном при варке или тушении мяса, рыбы, грибов и других продуктов, из которых приготавливают фарш. Для 1 кг фарша используют 100—150 г соуса. При этом выход фаршей не изменяется.

При изготовлении фаршей допускается заменять: репчатый лук — зеленым или сушеным луком; яйца — сухим яичным порошком или меланжем; свежую зелень петрушки, укропа, сельдерея — сушеной или соленой зеленью.

Коэффициенты замены репчатого лука, яиц, зелени приведены в табл. 26 «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд».

Сухой яичный порошок перед внесением в фарш смешивают с четырехкратным количеством воды и запекают до готовности в жарочном шкафу. Полученный омлет мелко режут.

Фарши следует готовить в небольших количествах по мере их реализации. Готовые фарши следует немедленно охладить, не допуская замерзания. Хранить фарши без охлаждения не разрешается. Оставлять фарши на следующий день не допускается.

| Наименование сырья<br>и полуфабрикатов   | 710. Фарш мясной с луком |       | 711. Фарш мясной с яйцом |       | 712. Фарш мясной с рисом |       | 713. Фарш мясной с рисом и яйцом |       |
|--|--------------------------|-------|--------------------------|-------|--------------------------|-------|----------------------------------|-------|
|  | Брутто                   | Нетто | Брутто                   | Нетто | Брутто                   | Нетто | Брутто                           | Нетто |
|  |                          |       |                          |       |                          |       |                                  |       |
| Говядина (котлетное мясо)                | 1709                     | 1258  | 1477                     | 1078  | 1359                     | 1000  | 1207                             | 888   |
| или свинина (котлетное мясо)             | 1303                     | 1110  | —                        | —     | 1035                     | 882   | 920                              | 784   |
| или баранина, козлятина (котлетное мясо) | 1676                     | 1198  | —                        | —     | 1331                     | 952   | 1183                             | 846   |
| Маргарин столовый                        | 40                       | 40    | 60                       | 60    | 60                       | 60    | 40                               | 40    |
| Лук репчатый                             | 119                      | 100   | 100                      | 84    | 100                      | 84    | 100                              | 84    |
| Масса пассерованного лука                | —                        | 50    | —                        | 42    | —                        | 42    | —                                | 42    |
| Крупа рисовая <sup>1</sup>               | —                        | —     | —                        | —     | 100                      | 100   | 75                               | 75    |
| Масса вареного риса                      | —                        | —     | —                        | —     | —                        | 280   | —                                | 210   |
| Мука пшеничная                           | 10                       | 10    | 10                       | 10    | 8                        | 8     | 9                                | 9     |
| Яйца                                     | —                        | —     | 3/4 шт.                  | 129   | —                        | —     | 2 2/10 шт.                       | 86    |
| Перец черный молотый                     | 0,5                      | 0,5   | 0,5                      | 0,5   | 0,5                      | 0,5   | 0,5                              | 0,5   |
| Соль                                     | 10                       | 10    | 10                       | 10    | 10                       | 10    | 10                               | 10    |
| Петрушка (зелень) <sup>2</sup>           | 9                        | 7     | —                        | —     | 9                        | 7     | 9                                | 7     |
| <b>Выход</b>                             | —                        | 1000  | —                        | 1000  | —                        | 1000  | —                                | 1000  |

<sup>1</sup> При изготовлении фаршей для блинчиков крупу рисовую допускается заменять крупой пшеничной, или гречневой, или перловой с учетом их развариваемости.

<sup>2</sup> Здесь и далее фарш можно готовить без добавления зелени.

Первый способ приготовления мясного фарша с луком. Котлетное мясо промывают, нарезают на куски и обжаривают на жире, после чего мясо перекладывают в глубокую посуду, добавляют бульон или воду (15—20% к массе мяса нетто) и тушат при слабом нагреве до готовности. Тушеное мясо и предварительно пассерованный лук измельчают в мясорубке. Пассерованную с жиром муку разводят бульоном, оставшимся после тушения мяса, и проваривают. Полученным белым соусом заправляют фарш, добавляют соль, перец, мелко нарезанную зелень и перемешивают.

Второй способ приготовления фарша. Сырое мясо пропускают через мясорубку с двумя решетками. Фарш кладут на смазанный жиром глубокий противень слоем не более 3 см и, периодически помешивая, обжаривают до готовности в жарочном шкафу. Затем вышедший из мяса сок сливают и приготавливают на нем белый соус. Обжаренное мясо смешивают с пассерованным луком и еще раз пропускают через мясорубку с мелкой решеткой. Фарш заправляют белым соусом, солью, перцем, мелко нарезанной зеленью и перемешивают.

При приготовлении мясных фаршей с яйцом, рисом или рисом и яйцом в готовый мясной фарш добавляют соответственно рубленые яйца, или рассыпчатую рисовую кашу, или смесь яиц с рисовой кашей.

|   | I      |       | II     |       | III    |       |
|---|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>714. Фарш ливерный (1-й вариант)</b>                           |        |       |        |       |        |       |
| Легкие  | 800    | 736   | 1000   | 920   | 1400   | 1288  |
| Сердце  | 321    | 273   | 428    | 364   | —      | —     |
| Печень (говяжья)  | 281    | 233   | —      | —     | —      | —     |
| Маргарин столовый   | 80     | 80    | 60     | 60    | 40     | 40    |
| Лук репчатый  | 100    | 84    | 100    | 84    | 100    | 84    |
| Масса пассерованного лука   | —      | 42    | —      | 42    | —      | 42    |
| Мука пшеничная  | 10     | 10    | 10     | 10    | 10     | 10    |
| Перец черный молотый  | 0,5    | 0,5   | 0,5    | 0,5   | 0,5    | 0,5   |
| Соль  | 10     | 10    | 10     | 10    | 10     | 10    |
| <b>Выход</b>  | —      | 1000  | —      | 1000  | —      | 1000  |
| <b>715. Фарш ливерный с кашей</b>                                 |        |       |        |       |        |       |
| Фарш ливерный № 714   | —      | —     | —      | —     | —      | 520   |
| Каша рисовая, пшеничная, гречневая или перловая рассыпчатая № 463 | —      | —     | —      | —     | —      | 490   |
| <b>Выход</b>  | —      | —     | —      | —     | —      | 1000  |

В ливерный фарш добавляют рассыпчатую кашу и перемешивают.



| Наименование сырья и полуфабрикатов          | 716. Фарш рыбный |       | 717. Фарш рыбный с рисом |       | 718. Фарш рыбный с рисом и визигой |       |
|--|------------------|-------|--------------------------|-------|------------------------------------|-------|
|  | Брутто           | Нетто | Брутто                   | Нетто | Брутто                             | Нетто |
| Окунь морской <sup>1</sup>                   | 1555             | 1026  | 1136                     | 750   | 1295                               | 855   |
| или треска <sup>1</sup>                      | 1405             | 1026  | 1027                     | 750   | 1171                               | 855   |
| или сом (кроме океанического)                | 2280             | 1026  | 1667                     | 750   | 1900                               | 855   |
| или судак                                    | 2138             | 1026  | 1563                     | 750   | 1781                               | 855   |
| или филе сазана, выпускаемое промышленностью | 1115             | 1026  | 815                      | 750   | 929                                | 855   |
| Масса готовой рыбы <sup>2</sup>              | —                | 841   | —                        | 615   | —                                  | 701   |
| Крупа рисовая                                | —                | —     | 120                      | 120   | 40                                 | 40    |
| Масса вареного риса                          | —                | —     | —                        | 336   | —                                  | 112   |
| Визига сухая (промышленная)                  | —                | —     | —                        | —     | 46                                 | 46    |
| Масса вареной визиги                         | —                | —     | —                        | —     | —                                  | 138   |
| Лук репчатый                                 | 150              | 126   | 100                      | 84    | 50                                 | 42    |
| Масса пассерованного лука                    | —                | 63    | —                        | 42    | —                                  | 21    |
| Мука пшеничная                               | 10               | 10    | 10                       | 10    | 10                                 | 10    |
| Маргарин столовый                            | 100              | 100   | 40                       | 40    | 40                                 | 40    |
| Петрушка (зелень)                            | 9                | 7     | 9                        | 7     | 9                                  | 7     |
| Перец черный молотый                         | 0,5              | 0,5   | 0,5                      | 0,5   | 0,5                                | 0,5   |
| Соль   | 12               | 12    | 12                       | 12    | 12                                 | 12    |
| <b>Выход</b>                                 | —                | 1000  | —                        | 1000  | —                                  | 1000  |

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на окунь морской, треску потрошенные обезглавленные.

<sup>2</sup> При изготовлении рыбных фаршей допускается использование рыб других пород с незначительным содержанием межмышечных костей.

Филе окуня морского, или трески, или сома, или судака без кожи и костей или с кожей без костей, или филе сазана промышленной выработки нарезают на куски и припускают. Готовую рыбу измельчают, добавляют пассерованный лук, зелень петрушки, белый соус и тщательно перемешивают.

При приготовлении фарша рыбного с рисом готовый рыбный фарш смешивают с рассыпчатым рисом; фарша рыбного с рисом и визигой — с рассыпчатым рисом и подготовленной визигой.

Сухую визигу перед отвариванием замачивают на 2—3 ч в холодной воде и варят до полного размягчения в подсоленной воде (10 г соли на 1 л воды).

Готовую визигу измельчают или пропускают через мясорубку, после чего прогревают с растопленным маргарином.

Из визиги можно готовить самостоятельный фарш так же, как фарш рыбный с рисом и визигой, заменив массу готовой рыбы эквивалентным количеством визиги.

| Сырье                           | 719. Фарш из рыбы и картофеля |       | 720. Фарш из рыбы и яиц |       | 721. Фарш из рыбы и капусты |       | 722. Фарш из картофеля и свинины |       |
|---------------------------------|-------------------------------|-------|-------------------------|-------|-----------------------------|-------|----------------------------------|-------|
|                                 | Брутто                        | Нетто | Брутто                  | Нетто | Брутто                      | Нетто | Брутто                           | Нетто |
| Хек                             | 887                           | 630   | 887                     | 630   | 915                         | 650   | —                                | —     |
| Картофель                       | 333                           | 250   | —                       | —     | —                           | —     | 957                              | 340   |
| Лук репчатый                    | 83                            | 70    | 190                     | 160   | —                           | —     | 238                              | 200   |
| Маргарин                        | 80                            | 80    | 100                     | 100   | —                           | —     | —                                | —     |
| Яйца                            | —                             | —     | 6 шт.                   | 240   | —                           | —     | —                                | —     |
| Лук репчатый                    | —                             | —     | —                       | —     | 190                         | 160   | —                                | —     |
| Масло растительное              | —                             | —     | —                       | —     | 100                         | 100   | —                                | —     |
| Масса пассерованного лука       | —                             | —     | —                       | 80    | —                           | 80    | —                                | 100   |
| Капуста белокачанная свежая или | —                             | —     | —                       | —     | 482                         | 386   | —                                | —     |
| Капуста квашеная                | —                             | —     | —                       | —     | 551                         | 386   | —                                | —     |
| Масса готовой капусты           | —                             | —     | —                       | —     | —                           | 290   | —                                | —     |
| Свинина жирная                  | —                             | —     | —                       | —     | —                           | —     | 338                              | 294   |
| Масса жареной свинины           | —                             | —     | —                       | —     | —                           | —     | —                                | 200   |
| Перец черный молотый            | 0,5                           | 0,5   | 0,5                     | 0,5   | 0,5                         | 0,5   | 0,5                              | 0,5   |
| Соль                            | 12                            | 12    | 12                      | 12    | 12                          | 12    | 10                               | 10    |
| <b>Выход</b>                    | 1000                          |       | 1000                    |       | 1000                        |       | 1000                             |       |

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на хек тихоокеанский потрошенный обезглавленный.

Для фарша из рыбы хек разделяют на филе без кожи и костей и нарезают на мелкие кусочки.

Для фарша из рыбы и картофеля нарезанные кусочки хека соединяют с сырым очищенным картофелем, нарезанным ломтиками, добавляют лук репчатый, нарезанный полукольцами, соль, перец черный молотый и перемешивают, сверху на фарш равномерно кладут рубленый маргарин.

Для фарша из рыбы и яиц нарезанные кусочки хека соединяют с рублеными яйцами, сваренными вкрутую, добавляют мелко нарезанный пассерованный лук репчатый, соль, перец и перемешивают.

Для фарша из рыбы и капусты подготовленную свежую капусту шинкуют, кладут слоем не более 3 см на противень с растительным маслом и жарят до полуготовности. Затем капусту охлаждают, соединяют с нарезанными кусочками хека, добавляют мелко нарезанный пассерованный лук репчатый, соль, перец и перемешивают.

Для фарша из рыбы и квашеной капусты капусту перебирают, отжимают (если она очень кислая, ее следует промыть несколько раз в холодной воде и тщательно отжать), мелко режут, кладут в широкую посуду с толстым дном с разогретым маслом слоем не более 3—4 см и, периодически помешивая, жарят, затем охлаждают, соединяют с нарезанными кусочками хека, добавляют мелко нарезанный пассерованный лук репчатый, соль, перец и перемешивают.

Для фарша из картофеля и свинины сырой очищенный картофель и свинину нарезают тонкими ломтиками. Свинину обжаривают до полуготовности, добавляют мелко нарезанный лук репчатый и жарят еще 10—15 мин и охлаждают. Нарезанный картофель соединяют с обжаренной с луком свининой, добавляют соль, перец и перемешивают.

### 723. Фарш картофельный с грибами или луком

|                    | БРУТТО      |                  | НЕТТО       |                  |
|--------------------|-------------|------------------|-------------|------------------|
|                    | 1-й вариант |                  | 2-й вариант |                  |
| Картофель          | 1017        | 740 <sup>1</sup> | 1209        | 880 <sup>1</sup> |
| Лук репчатый       | 214         | 90 <sup>1</sup>  | 310         | 130 <sup>1</sup> |
| Грибы сушеные      | 90          | 180 <sup>1</sup> | —           | —                |
| Масло растительное | 30          | 30               | 40          | 40               |
| Соль               | 10          | 10               | 10          | 10               |

**Выход** — 1000 — 1000

<sup>1</sup> Масса овощей и грибов указана после тепловой обработки.

Очищенный картофель варят, отвар полностью сливают, затем картофель в горячем виде протирают, смешивают с пассерованным до готовности луком или вареными нарезанными грибами и луком.

| Наименование сырья и полуфабрикатов | 724. Фарш из свежей капусты |       | 725. Фарш из квашеной капусты |       |
|-------------------------------------|-----------------------------|-------|-------------------------------|-------|
|                                     | БРУТТО                      | НЕТТО | БРУТТО                        | НЕТТО |
| Капуста белокочанная свежая         | 1500                        | 1200  | —                             | —     |
| Капуста квашеная                    | —                           | —     | 1589                          | 1112  |
| Мargarин столовый                   | 70                          | 70    | 48                            | 48    |
| Масса готовой капусты               | —                           | 900   | —                             | 945   |
| Яйца                                | 2 1/2 шт.                   | 100   | —                             | —     |
| или лук репчатый                    | 238                         | 200   | 95                            | 80    |
| Мargarин столовый                   | 30                          | 30    | 12                            | 12    |
| Масса пассерованного лука           | —                           | 100   | —                             | 40    |
| Сахар                               | —                           | —     | 15                            | 15    |
| Перец черный молотый                | 0,2                         | 0,2   | 0,2                           | 0,2   |
| Петрушка (зелень)                   | 14                          | 10    | 14                            | 10    |
| Соль                                | 10                          | 10    | 10                            | 10    |
| <b>Выход</b>                        | —                           | 1000  | —                             | 1000  |

Свежую очищенную промытую капусту шинкуют, затем кладут слоем не более 3 см на противень с растопленным жиром и жарят до готовности в жарочном шкафу при температуре 180—200° С. Готовую капусту охлаждают, добавляют соль, пассерованный лук или сваренные вкрутую рубленые яйца, мелко

нарезанную зелень петрушки. Солить капусту до жаренья, а также не охлажденную после жаренья нельзя, так как при этом из нее выделяется влага, что снижает качество фарша.

Если свежая капуста горчит, ее предварительно бланшируют в течение 3—5 мин, откидывают, обсушивают, а затем обжаривают. Свежую капусту при частом помешивании можно обжарить на плите.

Для приготовления фарша из квашеной капусты капусту перебирают, отжимают (если она очень кислая, ее следует промыть несколько раз в холодной воде и тщательно отжать), мелко режут, кладут в широкую посуду с толстым дном с разогретым маргарином слоем не более 3—4 см и при периодическом помешивании слегка обжаривают, затем добавляют небольшое количество жидкости (воды, бульона) — 5—6% от массы капусты и при слабом нагреве тушат до готовности. В конце тушения жидкость должна полностью испариться. В готовую капусту добавляют мелко нарезанный пассерованный лук, сахар, перец, соль, мелко нарезанную зелень петрушки и перемешивают.

| Наименование сырья и полуфабрикатов   | 726. Фарш морковный |       | 727. Фарш морковный с яйцом |       | 728. Фарш морковный с рисом |       |
|---------------------------------------|---------------------|-------|-----------------------------|-------|-----------------------------|-------|
|                                       | Брутто              | Нетто | Брутто                      | Нетто | Брутто                      | Нетто |
| Морковь                               | 1359                | 1087  | 1183                        | 946   | 1019                        | 815   |
| Масса готовой моркови                 | —                   | 1000  | —                           | 870   | —                           | 750   |
| Крупа рисовая                         | —                   | —     | —                           | —     | 89                          | 89    |
| Масса вареного риса                   | —                   | —     | —                           | —     | —                           | 250   |
| Яйца                                  | —                   | —     | 3 1/4 шт.                   | 130   | —                           | —     |
| Сахар                                 | 10                  | 10    | 10                          | 10    | 10                          | 10    |
| Мargarин столовый или масло сливочное | 50                  | 50    | 80                          | 80    | 80                          | 80    |
| Соль                                  | 8                   | 8     | 8                           | 8     | 8                           | 8     |
| <b>Выход</b>                          | —                   | 1000  | —                           | 1000  | —                           | 1000  |

Морковь очищают, промывают и пропускают через овощерезку, затем пропускают в небольшом количестве воды (8—10% к массе нетто моркови) с жиром. К припущенной моркови добавляют соль, сахар, вареные рубленые яйца или рассыпчатый рис и перемешивают.

|   | I      |       | II     |       | III    |       |
|---|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>729. Фарш из зеленого лука с яйцом</b> |        |       |        |       |        |       |
| Лук зеленый                               | —      | —     | 1031   | 825   | 1106   | 885   |
| Мargarин столовый                         | —      | —     | 70     | 70    | 50     | 50    |
| Яйца                                      | —      | —     | 3 шт.  | 120   | 2 шт.  | 80    |
| Петрушка (зелень)                         | —      | —     | 20     | 15    | 20     | 15    |
| Соль                                      | —      | —     | 12     | 12    | 12     | 12    |
| <b>Выход</b>                              | —      | —     | —      | 1000  | —      | 1000  |

Зеленый лук очищают, промывают, обсушивают, мелко режут, соединяют с рублеными яйцами, растопленным маргарином, солью, мелко нарезанной зеленью и перемешивают.

|  | БРУТТО | НЕТТО |
|--|--------|-------|
| <b>730. Фарш грибной</b>                   |        |       |
| Грибы сушеные                              | 410    | 410   |
| <b>Масса вареных грибов</b>                | —      | 820   |
| Маргарин столовый и/или масло растительное | 50     | 50    |
| Лук репчатый                               | 100    | 84    |
| <b>Масса пассерованного лука</b>           | —      | 42    |
| Мука пшеничная                             | 10     | 10    |
| Перец черный молотый                       | 0,2    | 0,2   |
| Соль                                       | 20     | 20    |

**Выход** — 1000

Сушеные белые грибы тщательно промывают, а затем отваривают. Полученный отвар процеживают и используют для приготовления белого соуса. Вареные грибы моют, обсушивают, пропускают через мясорубку. Измельченные грибы слегка поджаривают, добавляют пассерованный лук, перец, соль, соус и все тщательно перемешивают.

| Наименование сырья<br>и полуфабрикатов | 731. Фарш рисовый<br>с яйцом |       | 732. Фарш рисовый<br>с грибами |       |
|--|------------------------------|-------|--------------------------------|-------|
|  | БРУТТО                       | НЕТТО | БРУТТО                         | НЕТТО |
| Крупа рисовая                          | 300                          | 300   | 320                            | 320   |
| <b>Масса вареного риса</b>             | —                            | 840   | —                              | 896   |
| Яйца                                   | 3 шт.                        | 120   | —                              | —     |
| Грибы белые сушеные                    | —                            | —     | 58                             | 58    |
| <b>Масса вареных грибов</b>            | —                            | —     | —                              | 116   |
| Маргарин столовый                      | 80                           | 80    | 70                             | 70    |
| Лук репчатый                           | —                            | —     | 50                             | 42    |
| <b>Масса пассерованного лука</b>       | —                            | —     | —                              | 21    |
| Укроп, петрушка (зелень)               | 14                           | 10    | —                              | —     |
| Перец черный молотый                   | —                            | —     | 0,2                            | 0,2   |
| Соль                                   | 10                           | 10    | 10                             | 10    |
| <b>Выход</b>                           | —                            | 1000  | —                              | 1000  |

Готовят отварной рис, как описано на с. 150, затем добавляют растопленный маргарин, рубленые яйца, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа и осторожно перемешивают.

Для фарша рисового с грибами отваренные и измельченные грибы поджаривают и смешивают с рассыпчатым рисом и пассерованным луком.

### 733. Фарш творожный (для блинчиков)

|              |          |      |
|--------------|----------|------|
| Творог       | 909      | 900  |
| Яйца         | 9/10 шт. | 36   |
| Сахар        | 90       | 90   |
| <b>Выход</b> | —        | 1000 |

Творог пропускают через протирочную машину, затем добавляют яйца, сахар и все тщательно перемешивают.

|   | I      |       | II     |       | III    |       |
|---|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|   | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| <b>734. Фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников)</b> |        |       |        |       |        |       |
| Творог  | 792    | 784   | 841    | 833   | 915    | 906   |
| Яйца  | 2 шт.  | 80    | 2 шт.  | 80    | 1 шт.  | 40    |
| Сахар   | 90     | 90    | 80     | 80    | 50     | 50    |
| Мука пшеничная  | 40     | 40    | 40     | 40    | 40     | 40    |
| Масло сливочное   | 40     | 40    | —      | —     | —      | —     |
| Ванилин   | 0,1    | 0,1   | 0,1    | 0,1   | 0,1    | 0,1   |
| <b>Выход</b>  | —      | 1000  | —      | 1000  | —      | 1000  |

Творог пропускают через протирочную машину. Затем добавляют яйца, муку, сахар, масло сливочное, ванилин и все тщательно перемешивают.

|  | 1-й вариант |       | 2-й вариант |       |
|--|-------------|-------|-------------|-------|
|  | БРУТТО      | НЕТТО | БРУТТО      | НЕТТО |

### 735. Фарш яблочный

|               |      |      |      |     |
|---------------|------|------|------|-----|
| Яблоки свежие | 1150 | 1012 | 1186 | 830 |
| Сахар         | 300  | 300  | 200  | 200 |

**Выход** — 1000

1-й вариант. Свежие яблоки промывают, удаляют семенное гнездо, поврежденные части и нарезают ломтиками. Нарезанные яблоки пересыпают сахаром, добавляют воду (20—30 г на 1 кг яблок) и варят, помешивая, при слабом нагреве до тех пор, пока масса не станет густой. Яблоки можно очищать от кожуры, соответственно увеличив массу брутто.

2-й вариант. У яблок удаляют семенное гнездо и кожуру, а затем нарезают ломтиками или кубиками и пересыпают сахаром.

**РАСЧЕТЫ РАСХОДА СЫРЬЯ,  
ВЫХОДА ПОЛУФАБРИКАТОВ И ГОТОВЫХ ИЗДЕЛИЙ**

**МЯСО**

**Обработка мяса крупного рогатого и мелкого скота**

Говядина, баранина, козлятина, телятина, свинина поступают на предприятия общественного питания в остывшем, охлажденном и замороженном виде. Говядина поступает полутушами и четвертинами; баранина, козлятина, телятина — целыми тушами; свинина — полутушами и тушами. Кроме того, предприятия снабжаются крупнокусковыми, порционными и другими полуфабрикатами.

Мороженое мясо вначале размораживают. Мясо размораживают крупными частями (не менее четверти туши), стремясь максимально восстановить первоначальное качество мяса. Размораживают мясо в подвешенном состоянии так, чтобы туши, полутуши и четвертины не соприкасались между собой и с ограждениями камер. Размораживание может быть медленным и быстрым.

При наличии на предприятии общественного питания холодильных камер, вмещающих 3—5-дневный запас мяса, процесс его медленного размораживания происходит одновременно с хранением, так как мясо поступает при температуре около  $-18^{\circ}\text{C}$ , а температура в холодильных камерах составляет от 0 до  $+6-8^{\circ}\text{C}$ . Относительную влажность воздуха при этом следует поддерживать в пределах 90—95%. Размораживание считается законченным, когда температура в толще мышц достигает  $0+1^{\circ}\text{C}$ .

В тех случаях, когда на предприятиях нет условий для медленного размораживания, допускается быстрое размораживание мяса.

Быстрое размораживание проводят в цехе при температуре  $20-25^{\circ}\text{C}$  и относительной влажности воздуха 85—95% в течение суток. Размораживание считается законченным, когда температура в толще мышц достигает  $-1,5-0,5^{\circ}\text{C}$ . Для уменьшения потерь сока при разделке быстрозамороженное мясо выдерживают в холодильных камерах в подвешенном состоянии при температуре  $0+2^{\circ}\text{C}$  и относительной влажности воздуха 80—85% в течение 24 ч. Общий цикл при быстром размораживании составляет 48 ч. Размораживание мяса в воде недопустимо по санитарным правилам, а также из-за больших потерь растворимых веществ.

Перед разделкой с туш срезают загрязненные места, кровяные сгустки, ветеринарные клейма, мясо подвешивают на крючья и обмывают щеткой-душем или струей воды из брандспойта. Можно мыть мясо в ваннах с проточной водой, в этом случае применяют травяные щетки. Для мытья используют воду с температурой от  $+20$  до  $38^{\circ}\text{C}$ . В конце мойки туши охлаждают водой с температурой  $12-15^{\circ}\text{C}$ , а затем обсушивают при помощи циркулирующего воздуха с температурой  $1-6^{\circ}\text{C}$ .

**Разделка туш**

Разделка туш состоит из следующих операций: деление на отрубы, обвалка отрубов, выделение крупных кусков мяса, их жиловка и зачистка.

Отруб — мясо-костная часть, отделяемая от туши в соответствии с принятой схемой разделки (рис. 1, 2, 3).

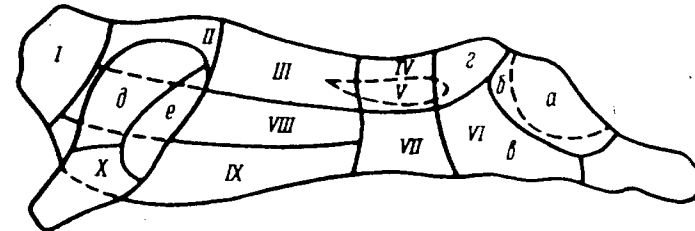
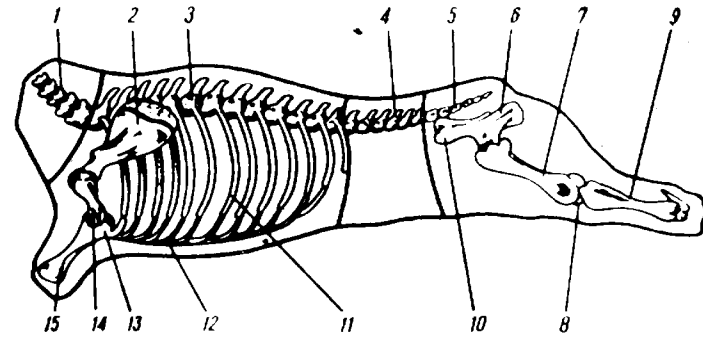


РИС. 1.

Название костей и схема разделки говяжьей туши

Название костей:

1 — шейные позвонки; 2 — лопатка; 3 — тринадцать спинных позвонков; 4 — шесть поясничных позвонков; 5 — крестцовые позвонки; 6 — подвздошная кость; 7 — бедренная кость; 8 — коленная чашка; 9 — большая берцовая кость; 10 — бугор подвздошной кости (мак-лак); 11 — ребра; 12 — грудная кость; 13 — локтевая кость; 14 — плечевая кость; 15 — лучевая кость

Схема разделки говяжьей туши:

I — шейная часть; II — подлопаточная часть; III — спинная часть длиннейшей мышцы спины (толстый край); IV — поясничная часть длиннейшей мышцы спины (тонкий край); V — корейка; VI — тазобедренная часть (а — внутренний кусок; б — наружный кусок; в — боковой кусок; г — верхний кусок); VII — пашина; VIII — покровка; IX — грудника; X — лопаточная часть (д — заплечная часть; е — плечевая часть)

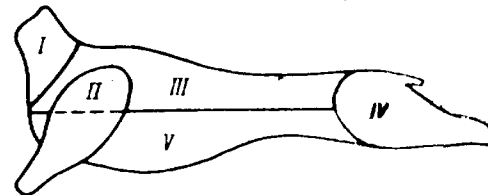


РИС. 2.

Схема разделки бараньей туши:

I — шейная часть; II — лопаточная часть; III — корейка; IV — тазобедренная часть; V — грудника

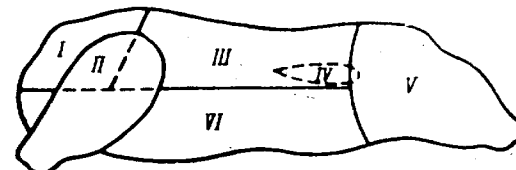


РИС. 3.

Схема разделки свиной туши:

I — шейная часть; II — лопаточная часть; III — корейка; IV — вырезка; V — тазобедренная часть; VI — грудника

Таблица 5

## Кулинарное использование крупнокусковых полуфабрикатов

| Наименование крупнокусковых полуфабрикатов             | Изготавливаемые полуфабрикаты          |  |                                |
|--|--|--|--------------------------------|
|  | крупнокусковые                         | порционные                                     | мелкокусковые                  |
| 1  | 2                                      | 3  | 4                              |
| <b>Из говядины</b>                                     |  |  |                                |
| Вырезка  | для жаренья целиком (ростбиф)<br>То же | бифштексы, филе, лангеты, антрекоты, ромштексы | бефстроганов, мясо для шашлыка |
| Спинальная часть длиннейшей мышцы спины (толстый край) | »                                      | То же  | То же                          |
| Поясничная часть длиннейшей мышцы спины (тонкий край)  | »                                      | То же  | То же                          |
| Верхний и внутренний куски тазобедренной части         | для тушения целиком                    | ромштексы, зразы натуральные                   | »                              |
| Боковой и наружный куски тазобедренной части           | для тушения и варки целиком            | говядина                                       | духовая азу                    |
| Лопаточная и подлопаточная части                       | для варки                              | —  | гуляш                          |
| Мякоть грудинки  | для варки целиком                      | —  | »                              |
| Покромка от говядины I категории                       | То же                                  | —  | »                              |

## Из баранины, козлятины

|                     |                                  |                              |                        |
|---------------------|----------------------------------|------------------------------|------------------------|
| Корейка             | для жаренья целиком              | котлеты натуральные, эскалоп | мясо для шашлыка       |
| Тазобедренная часть | для жаренья целиком              | шницели                      | мясо для шашлыка       |
| Лопаточная часть    | для жаренья целиком              | баранина                     | духовая мясо для плова |
| Грудинка            | для жаренья в фаршированном виде | грудинка, жареная во фритюре | рагу                   |

## Из свинины

|                     |                     |  |                            |
|---------------------|---------------------|--|----------------------------|
| Вырезка, корейка    | для жаренья целиком | вырезка натуральная, котлеты натуральные, отбивные, эскалопы | мясо для шашлыка, поджарка |
| Тазобедренная часть | для жаренья целиком | шницели  | мясо для шашлыка, поджарка |

Продолжение

| 1   | 2  | 3                                       | 4                 |
|---|--|---|-------------------|
| Лопаточная часть                          | для жаренья целиком  | свинина                                 | духовая гуляш     |
| Грудинка                                  | для жаренья целиком в нат. и фаршированном виде                | —                                       | рагу по-домашнему |
| Шейная часть                              | для жаренья целиком  | свинина                                 | духовая гуляш     |
| <b>Из телятины I категории (молочной)</b> |  |   |                   |
| Корейка                                   | для жаренья целиком  | котлеты натуральные, отбивные, эскалопы | шницели           |
| Тазобедренная часть                       | для жаренья целиком  | —                                       | —                 |
| Лопаточная часть                          | для варки и жаренья целиком                                    | —                                       | —                 |
| Грудинка                                  | для варки и жаренья целиком в натуральном и фаршированном виде | грудинка, жареная во фритюре            | —                 |

Таблица 6

## Среднетушевые нормы отходов и потерь при холодной обработке мяса для предприятий общественного питания, работающих на сырье (в % к массе мяса на костях)

| Наименование сырья              | Улитанность |                              |               |
|---------------------------------|-------------|------------------------------|---------------|
|                                 | I категории | II категории                 | III категории |
| Говядина                        | 26,4        | 29,5                         | —             |
| Баранина, козлятина (без ножек) | 28,5        | 33,8                         | —             |
| Телятина (молочная)             | 34          | —                            | —             |
| Свинина                         | —           | мясная 14,8<br>обрезная 16,6 | жирная 12,8   |

Примечание. При разделке баранины и козлятины с ножками отходы увеличиваются на 1,3%.

Таблица 7

Содержание костей в отдельных полуфабрикатах  
(в % к массе полуфабриката)

| Наименование полуфабриката | Баранина    |              | Свинина      |          |               |
|----------------------------|-------------|--------------|--------------|----------|---------------|
|                            | Упитанность |              | II категории |          | III категории |
|                            | I категории | II категории | мясная       | обрезная | жирная        |
| Корейка с реберной костью  | 14,3        | 23,7         | 9,7          | 8,9      | 9,4           |
| Грудинка с реберной костью | 23,0        | 28,9         | 9,8          | 12,6     | 12,8          |

Таблица 8

## Расчет расхода мяса, выхода полуфабрикатов и готовых изделий

| Наименование сырья, полуфабрикатов и готовых изделий | Способ тепловой обработки | Масса сырья брутто, г |              | Масса сырья нетто или полуфабриката <sup>1</sup> , г | Потери при тепловой обработке, % к массе сырья нетто или полуфабриката | Масса готового изделия, г |
|--|---------------------------|-----------------------|--------------|--|--|---------------------------|
|  |                           | I категории           | II категории |  |  |                           |
| 1  | 2                         | 3                     | 4            | 5  | 6  | 7                         |

## Говядина

|   |         |     |     |          |    |     |
|---|---------|-----|-----|----------|----|-----|
| Крупные куски                                 | варка   | 43  | 45  | 32       | 38 | 20  |
| Крупные куски                                 | варка   | 54  | 57  | 40       | 38 | 25  |
| »   | »       | 65  | 68  | 48       | 38 | 30  |
| »   | »       | 76  | 79  | 56       | 38 | 35  |
| »   | »       | 88  | 92  | 65       | 38 | 40  |
| »   | »       | 110 | 115 | 81       | 38 | 50  |
| »   | »       | 132 | 138 | 97       | 38 | 60  |
| »   | »       | 164 | 172 | 121      | 38 | 75  |
| »   | »       | 219 | 228 | 161      | 38 | 100 |
| Крупные куски                                 | тушение | 113 | 118 | 83       | 40 | 50  |
| »   | »       | 170 | 177 | 125      | 40 | 75  |
| »   | »       | 227 | 237 | 167      | 40 | 100 |
| Крупные куски                                 | жаренье | 105 | 109 | 77       | 35 | 50  |
| »   | »       | 156 | 163 | 115      | 35 | 75  |
| »   | »       | 209 | 218 | 154      | 35 | 100 |
| Порционные куски (духовая говядина)           | тушение | 109 | 113 | 80*      | 40 | 48  |
| То же   | »       | 170 | 177 | 125*     | 40 | 75  |
| »   | »       | 227 | 237 | 167      | 40 | 100 |
| Порционные куски (зразы натуральные отбивные) | тушение | 109 | 113 | 80*/117  | 40 | 70  |
| То же   | »       | 170 | 177 | 125*/167 | 40 | 100 |
| »   | »       | 227 | 237 | 167/225  | 40 | 135 |

Продолжение

| 1   | 2                 | 3   | 4   | 5        | 6  | 7   |
|---|-------------------|-----|-----|----------|----|-----|
| Порционные куски натуральные (бифштекс, филе, лангет, антрекот и др.) | жаренье           | 109 | 113 | 80*      | 37 | 50  |
| То же   | »                 | 170 | 177 | 125*     | 37 | 79  |
| »   | »                 | 216 | 226 | 159      | 37 | 100 |
| Порционные куски в сухарях (ромштекс)                                 | жаренье           | 95  | 99  | 70/80*   | 27 | 58  |
| То же   | »                 | 149 | 156 | 110/125* | 27 | 91  |
| »   | »                 | 194 | 203 | 143/171  | 27 | 125 |
| Мелкие куски (азу, гуляш, поджарка)                                   | тушение           | 107 | 112 | 79       | 37 | 50  |
| То же   | »                 | 162 | 169 | 119      | 37 | 75  |
| »   | »                 | 216 | 226 | 159      | 37 | 100 |
| Мелкие куски (шашлык, бестроганов)                                    | жаренье           | 107 | 112 | 79       | 37 | 50  |
| То же   | »                 | 162 | 169 | 119      | 37 | 75  |
| »   | »                 | 216 | 226 | 159      | 37 | 100 |
| Бифштекс рубленный  | жаренье           | 82  | 85  | 60/75*   | 30 | 53  |
| То же   | »                 | 109 | 113 | 80/100*  | 30 | 70  |
| »   | »                 | 155 | 162 | 114/143  | 30 | 100 |
| Шницель натуральный рубленный   | жаренье           | 95  | 99  | 70/103   | 27 | 75  |
| То же   | »                 | 129 | 135 | 95/137   | 27 | 100 |
| »   | »                 | 156 | 163 | 115/171  | 27 | 125 |
| Изделия из котлетной массы:   |                   |     |     |          |    |     |
| Биточки паровые (припущенные)   | припускание       | 50  | 52  | 37/57    | 12 | 50  |
| То же   | »                 | 76  | 79  | 56/85    | 12 | 75  |
| »   | »                 | 101 | 105 | 74/114   | 12 | 100 |
| »   | »                 | 151 | 157 | 111/170  | 12 | 150 |
| Тефтели   | жаренье и тушение | 52  | 54  | 38/71    | 15 | 60  |
| »   | То же             | 103 | 108 | 76/135   | 15 | 115 |
| »   | »                 | 155 | 162 | 114/194  | 15 | 165 |
| Фрикадельки в соусе   | тушение           | 52  | 54  | 38/65    | 15 | 55  |
| То же   | »                 | 103 | 108 | 76/129   | 15 | 110 |
| »   | »                 | 155 | 162 | 114/188  | 15 | 160 |
| Котлеты, биточки, шницели   | жаренье           | 50  | 52  | 37/62    | 19 | 50  |
| То же   | »                 | 76  | 79  | 56/93    | 19 | 75  |
| »   | »                 | 101 | 105 | 74/123   | 19 | 100 |
| »   | »                 | 151 | 157 | 111/185  | 19 | 150 |
| Зразы рубленные   | жаренье           | 52  | 54  | 38/82    | 15 | 70  |
| То же   | »                 | 103 | 108 | 76/165   | 15 | 140 |
| »   | »                 | 155 | 162 | 114/247  | 15 | 210 |

| 1   | 2         | 3   | 4   | 5       | 6               | 7   |
|---|-----------|-----|-----|---------|-----------------|-----|
| Рулети с яйцами   | запекание | 103 | 108 | 76/165  | 12              | 145 |
| То же   | »         | 155 | 162 | 114/267 | 12              | 235 |
| »   | »         | 207 | 216 | 152/330 | 12              | 290 |
| Рулети с макаронами   | запекание | 103 | 108 | 76/199  | 12              | 175 |
| То же   | »         | 155 | 162 | 114/313 | 12              | 275 |
| »   | »         | 207 | 216 | 152/398 | 12              | 350 |
| Котлеты, запеченные с молочным соусом                         | запекание | 50  | 52  | 37/90   | 22 <sup>2</sup> | 70  |
| То же   | »         | 101 | 105 | 74/179  | 22 <sup>2</sup> | 140 |
| »   | »         | 151 | 157 | 111/263 | 22 <sup>2</sup> | 205 |
| Биточки, запеченные под сметанным соусом с рисом (по-казацки) | запекание | 50  | 52  | 37/267  | 12 <sup>2</sup> | 235 |
| То же   | »         | 101 | 105 | 74/341  | 12 <sup>2</sup> | 300 |
| »   | »         | 151 | 157 | 111/420 | 12 <sup>2</sup> | 370 |
| <b>Баранина, козлятина</b>                                    |           |     |     |         |                 |     |
| Крупные куски   | варка     | 43  | 47  | 31      | 36              | 20  |
| То же   | »         | 55  | 59  | 39      | 36              | 25  |
| »   | »         | 66  | 71  | 47      | 36              | 30  |
| »   | »         | 77  | 83  | 55      | 36              | 35  |
| »   | »         | 88  | 95  | 63      | 36              | 40  |
| »   | »         | 109 | 118 | 78      | 36              | 50  |
| »   | »         | 131 | 142 | 94      | 36              | 60  |
| »   | »         | 164 | 177 | 117     | 36              | 75  |
| »   | »         | 218 | 236 | 156     | 36              | 100 |
| Крупные куски   | тушение   | 110 | 119 | 79      | 37              | 50  |
| То же   | »         | 166 | 180 | 119     | 37              | 75  |
| »   | »         | 222 | 240 | 159     | 37              | 100 |
| Крупные куски   | жаренье   | 110 | 119 | 79      | 37              | 50  |
| То же   | »         | 166 | 180 | 119     | 37              | 75  |
| »   | »         | 222 | 240 | 159     | 37              | 100 |
| Грудинка, фаршированная кашей <sup>4</sup>                    | жаренье   | 110 | 119 | 79/213  | 20              | 170 |
| То же   | »         | 166 | 180 | 119/269 | 20              | 215 |
| »   | »         | 222 | 240 | 159/319 | 20              | 255 |
| Грудинка, фаршированная рисом и печенью                       | жаренье   | 110 | 119 | 79/290  | 20              | 160 |
| То же   | »         | 166 | 180 | 119/250 | 20              | 200 |
| »   | »         | 222 | 240 | 159/306 | 20              | 245 |
| »   | »         | 112 | 121 | 80*     | 37              | 50  |
| Порционные куски (баранина духовая)                           | тушение   | 112 | 121 | 80*     | 37              | 50  |
| То же   | »         | 175 | 189 | 125*    | 37              | 79  |
| »   | »         | 222 | 240 | 159     | 37              | 100 |
| Порционные куски натуральные (эскалоп)                        | жаренье   | 112 | 121 | 80*     | 37              | 50  |

| 1  | 2                               | 3       | 4       | 5                    | 6  | 7                    |
|--|---------------------------------|---------|---------|----------------------|----|----------------------|
| Порционные куски натуральные (эскалоп)                         | жаренье                         | 175     | 189     | 125*                 | 37 | 79                   |
| То же  | »                               | 222     | 240     | 159                  | 37 | 100                  |
| Порционные куски натуральные с косточкой (котлеты натуральные) | жаренье                         | 112     | 121     | 80 <sup>2</sup> *    | 37 | 50 <sup>2</sup>      |
| То же  | »                               | 158     | 171     | 113+12 <sup>6*</sup> | 37 | 71+12 <sup>6*</sup>  |
| »  | »                               | 222     | 240     | 159+12 <sup>6*</sup> | 37 | 100+12 <sup>6*</sup> |
| Порционные куски в сухарях (шницель)                           | жаренье                         | 98      | 106     | 70/80*               | 30 | 56                   |
| То же  | »                               | 154     | 166     | 110/125*             | 30 | 88                   |
| »  | »                               | 211     | 228     | 151/179              | 30 | 125                  |
| Порционные куски в сухарях (котлета отбивная)                  | жаренье                         | 98      | 106     | 70/80 <sup>2*</sup>  | 30 | 56 <sup>2</sup>      |
| То же  | »                               | 137     | 148     | 98+12 <sup>6*</sup>  | 30 | 79+12 <sup>6*</sup>  |
| »  | »                               |         |         | 113+12 <sup>6*</sup> |    |                      |
| »  | »                               | 211     | 228     | 151+12 <sup>6*</sup> | 30 | 125+12 <sup>6*</sup> |
| »  | »                               |         |         | 179+12 <sup>6*</sup> |    |                      |
| Грудинка   | жаренье во фритюре <sup>7</sup> | 97/69   | 104/69  | 44/56                | 10 | 50                   |
| »  | »                               | 143/102 | 154/102 | 65/83                | 10 | 75                   |
| »  | »                               | 193/138 | 208/138 | 88/111               | 10 | 100                  |
| Мелкие куски (плов)  | тушение                         | 99      | 107     | 71                   | 30 | 50                   |
| То же  | »                               | 150     | 162     | 107                  | 30 | 75                   |
| »  | »                               | 200     | 216     | 143                  | 30 | 100                  |
| Мелкие куски с костью (рагу)                                   | тушение                         | 96      | 104     | 86 <sup>8</sup>      | 30 | 60 <sup>8</sup>      |
| То же  | »                               | 144     | 156     | 129 <sup>8</sup>     | 30 | 90 <sup>8</sup>      |
| Мелкие куски (шашлык)  | жаренье                         | 110     | 119     | 79                   | 37 | 50                   |
| То же  | »                               | 166     | 180     | 119                  | 37 | 75                   |
| »  | »                               | 222     | 240     | 159                  | 37 | 100                  |
| Шницели натуральные рубленные (в сухарях)                      | жаренье                         | 98      | 106     | 70/103               | 27 | 75                   |
| То же  | »                               | 133     | 144     | 95/137               | 27 | 100                  |
| »  | »                               | 161     | 174     | 115/171              | 27 | 125                  |
| Котлеты натуральные рубленные (в сухарях)                      | жаренье                         | 80      | 86      | 57/71                | 30 | 50                   |
| То же  | »                               | 119     | 128     | 85/107               | 30 | 75                   |
| »  | »                               | 159     | 172     | 114/143              | 30 | 100                  |
| Изделия из котлетной массы:                                    |                                 |         |         |                      |    |                      |

Продолжение

| 1   | 2                 | 3   | 4   | 5       | 6               | 7   |
|---|-------------------|-----|-----|---------|-----------------|-----|
| Тефтели   | жаренье и тушение | 53  | 57  | 38/71   | 15              | 60  |
| То же   | >                 | 106 | 115 | 76/135  | 15              | 115 |
| >   | >                 | 159 | 172 | 114/194 | 15              | 165 |
| Фрикадельки в соусе   | тушение           | 53  | 57  | 38/65   | 15              | 55  |
| То же   | >                 | 106 | 115 | 76/129  | 15              | 110 |
| >   | >                 | 159 | 172 | 114/188 | 15              | 160 |
| Котлеты, биточки, шницели рубленные                           | жаренье           | 52  | 56  | 37/62   | 19              | 50  |
| То же   | >                 | 78  | 85  | 56/93   | 19              | 75  |
| >   | >                 | 103 | 112 | 74/123  | 19              | 100 |
| >   | >                 | 155 | 168 | 111/185 | 19              | 150 |
| Зразы рубленные   | жаренье           | 53  | 57  | 38/82   | 15              | 70  |
| То же   | >                 | 106 | 115 | 76/165  | 15              | 140 |
| >   | >                 | 159 | 172 | 114/247 | 15              | 210 |
| Рулет с яйцами  | запекание         | 106 | 115 | 76/165  | 12              | 145 |
| То же   | >                 | 159 | 172 | 114/267 | 12              | 235 |
| >   | >                 | 213 | 230 | 152/330 | 12              | 290 |
| Рулет с макаронами  | запекание         | 106 | 115 | 76/199  | 12              | 175 |
| То же   | >                 | 159 | 172 | 114/313 | 12              | 275 |
| >   | >                 | 213 | 230 | 152/398 | 12              | 350 |
| Котлеты, запеченные с молочным соусом                         | запекание         | 52  | 56  | 37/90   | 22 <sup>2</sup> | 70  |
| То же   | >                 | 103 | 112 | 74/179  | 22 <sup>2</sup> | 140 |
| >   | >                 | 155 | 168 | 111/263 | 22 <sup>2</sup> | 205 |
| Биточки, запеченные под сметанным соусом с рисом (по-казацки) | запекание         | 52  | 56  | 37/267  | 12 <sup>3</sup> | 235 |
| То же   | >                 | 103 | 112 | 74/341  | 12 <sup>3</sup> | 300 |
| >   | >                 | 155 | 168 | 111/420 | 12 <sup>3</sup> | 370 |
| Биточки паровые (припущенные)                                 | припускание       | 52  | 56  | 37/57   | 12              | 50  |
| То же   | >                 | 78  | 85  | 56/85   | 12              | 75  |
| >   | >                 | 103 | 112 | 74/114  | 12              | 100 |
| >   | >                 | 155 | 168 | 111/170 | 12              | 150 |

| Наименование сырья, полуфабрикатов и готовых изделий | Способ тепловой обработки | Масса сырья брутто, г |          |        | Масса сырья нетто или полуфабриката <sup>1</sup> , г | Потери при тепловой обработке, % к массе сырья нетто или полуфабриката | Масса готового изделия, г |
|--|---------------------------|-----------------------|----------|--------|--|--|---------------------------|
|  |                           | мясная                | обрезная | жирная |  |  |                           |
| 1  | 2                         | 3                     | 4        | 5      | 6  | 7  | 8                         |

Свинина

|  |             |     |     |     |                        |    |                     |
|--|-------------|-----|-----|-----|------------------------|----|---------------------|
| Крупные куски  | Варка       | 39  | 40  | 38  | 33                     | 40 | 20                  |
| >  | >           | 49  | 50  | 48  | 42                     | 40 | 25                  |
| >  | >           | 59  | 60  | 57  | 50                     | 40 | 30                  |
| >  | >           | 68  | 70  | 67  | 58                     | 40 | 35                  |
| >  | >           | 79  | 80  | 77  | 67                     | 40 | 40                  |
| >  | >           | 97  | 100 | 95  | 83                     | 40 | 50                  |
| >  | >           | 117 | 120 | 115 | 100                    | 40 | 60                  |
| >  | >           | 147 | 150 | 143 | 125                    | 40 | 75                  |
| >  | >           | 196 | 200 | 192 | 167                    | 40 | 100                 |
| Крупные куски  | Тушение     | 87  | 89  | 85  | 74                     | 32 | 50                  |
| >  | >           | 129 | 132 | 126 | 110                    | 32 | 75                  |
| >  | >           | 173 | 176 | 169 | 147                    | 32 | 100                 |
| Крупные куски  | Жаренье     | 87  | 89  | 85  | 74                     | 32 | 50                  |
| >  | >           | 129 | 132 | 126 | 110                    | 32 | 75                  |
| >  | >           | 173 | 176 | 169 | 147                    | 32 | 100                 |
| Порционные куски с косточкой (котлеты натуральные)             | Припускание | 94  | 96  | 92  | 80 <sup>5*</sup>       | 40 | 48 <sup>5</sup>     |
| То же  | >           | 123 | 126 | 120 | 105+20 <sup>6*</sup>   | 40 | 63+20 <sup>6</sup>  |
| >  | >           | 244 | 249 | 239 | 208+20 <sup>6*</sup>   | 40 | 125+20 <sup>6</sup> |
| Порционные куски (свинина духовая)                             | Тушение     | 94  | 96  | 92  | 80 <sup>5*</sup>       | 32 | 54                  |
| То же  | >           | 147 | 150 | 143 | 125 <sup>5*</sup>      | 32 | 85                  |
| >  | >           | 173 | 176 | 169 | 147                    | 32 | 100                 |
| Порционные куски (зразы натуральные отбивные)                  | Тушение     | 94  | 96  | 92  | 80 <sup>5*</sup> /117  | 40 | 70                  |
| То же  | >           | 147 | 150 | 143 | 125 <sup>5*</sup> /167 | 40 | 100                 |
| >  | >           | 196 | 200 | 192 | 167/225                | 40 | 135                 |
| Порционные куски натуральные (эскалоп)                         | Жаренье     | 94  | 96  | 92  | 80 <sup>5*</sup>       | 32 | 54                  |
| То же  | <           | 147 | 150 | 143 | 125 <sup>5*</sup>      | 32 | 85                  |
| >  | <           | 173 | 176 | 169 | 147                    | 32 | 100                 |
| Порционные куски натуральные с косточкой (котлеты натуральные) | Жаренье     | 94  | 96  | 92  | 80 <sup>5*</sup>       | 32 | 54                  |
| То же  | >           | 123 | 126 | 120 | 105+20 <sup>6*</sup>   | 32 | 71+20 <sup>6</sup>  |
| >  | >           | 173 | 176 | 169 | 147+20 <sup>6*</sup>   | 32 | 100+20 <sup>6</sup> |
| Порционные куски в сухарях (котлеты отбивные)                  | Жаренье     | 82  | 81  | 80  | 70/80 <sup>5*</sup>    | 27 | 58 <sup>5</sup>     |
| То же  | >           | 106 | 108 | 103 | 90+20 <sup>6*</sup>    | 27 | 77+20 <sup>6</sup>  |
|  |             |     |     |     | 105+20 <sup>6*</sup>   |    |                     |



| 1   | 2                 | 3   | 4   | 5   | 6  | 7               | 8                   |
|---|-------------------|-----|-----|-----|--|-----------------|---------------------|
| Порционные куски в сухарях (котлеты отбивные) | Жаренье           | 168 | 171 | 164 | 143+20 <sup>a</sup><br>171+20 <sup>e</sup> | 27              | 125+20 <sup>b</sup> |
| Порционные куски в сухарях (шницель)          | Жаренье           | 82  | 81  | 80  | 70/80*                                     | 27              | 58                  |
| То же   | »                 | 129 | 132 | 126 | 110/125*                                   | 27              | 91                  |
| То же   | »                 | 168 | 171 | 164 | 143/171                                    | 27              | 125                 |
| Мелкие куски (гуляш)                          | Тушение           | 87  | 89  | 85  | 74   | 32              | 50                  |
| То же   | »                 | 129 | 132 | 126 | 110  | 32              | 75                  |
| То же   | »                 | 173 | 176 | 169 | 147  | 32              | 100                 |
| Мелкие куски (шашлык, поджарка)               | Жаренье           | 87  | 89  | 85  | 74   | 32              | 50                  |
| То же   | »                 | 129 | 132 | 126 | 110  | 32              | 75                  |
| То же   | »                 | 173 | 176 | 169 | 147  | 32              | 100                 |
| Шницели натуральные рубленные (в сухарях)     | Жаренье           | 95  | 97  | 93  | 81/103                                     | 27              | 75                  |
| То же   | »                 | 128 | 131 | 125 | 109/137                                    | 27              | 100                 |
| То же   | »                 | 156 | 159 | 153 | 133/171                                    | 27              | 125                 |
| Котлеты натуральные рубленные (в сухарях)     | Жаренье           | 77  | 79  | 76  | 66/71                                      | 30              | 50                  |
| То же   | »                 | 116 | 119 | 114 | 99/107                                     | 30              | 75                  |
| То же   | »                 | 154 | 157 | 150 | 131/143                                    | 30              | 100                 |
| Изделия из котлетной массы:                   |                   |     |     |     |  |                 |                     |
| Тефтели                                       | Жаренье и тушение | 45  | 46  | 44  | 38/71                                      | 15              | 60                  |
| То же   | »                 | 89  | 91  | 87  | 76/135                                     | 15              | 115                 |
| То же   | »                 | 134 | 137 | 131 | 114/194                                    | 15              | 165                 |
| Фрикадельки в соусе                           | Тушение           | 45  | 46  | 44  | 38/65                                      | 15              | 55                  |
| То же   | »                 | 89  | 91  | 87  | 76/129                                     | 15              | 110                 |
| То же   | »                 | 134 | 137 | 131 | 114/188                                    | 15              | 160                 |
| Котлеты, биточки, шницели                     | Жаренье           | 43  | 44  | 42  | 37/62                                      | 19              | 50                  |
| То же   | »                 | 66  | 67  | 61  | 56/93                                      | 19              | 75                  |
| То же   | »                 | 87  | 89  | 85  | 74/123                                     | 19              | 100                 |
| То же   | »                 | 130 | 133 | 127 | 111/185                                    | 19              | 150                 |
| Зразы рубленные                               | Жаренье           | 45  | 46  | 44  | 38/82                                      | 15              | 70                  |
| То же   | »                 | 89  | 91  | 87  | 76/165                                     | 15              | 140                 |
| То же   | »                 | 134 | 137 | 131 | 114/247                                    | 15              | 210                 |
| Котлеты, запеченные с молочным соусом         | Запекание         | 43  | 44  | 42  | 37/90                                      | 22 <sup>c</sup> | 70                  |
| То же   | »                 | 87  | 89  | 85  | 74/179                                     | 22 <sup>c</sup> | 140                 |
| То же   | »                 | 130 | 133 | 127 | 111/263                                    | 22 <sup>c</sup> | 205                 |
| Биточки, запеченные под сметан-               | Запекание         | 43  | 44  | 42  | 37/267                                     | 12 <sup>d</sup> | 235                 |

| 1                               | 2            | 3   | 4   | 5   | 6       | 7               | 8   |
|---------------------------------|--------------|-----|-----|-----|---------|-----------------|-----|
| ным соусом с рисом (по-казацки) |              |     |     |     |         |                 |     |
| То же                           | Запекание    | 87  | 89  | 85  | 74/341  | 12 <sup>g</sup> | 300 |
| »                               | »            | 130 | 133 | 127 | 111/420 | 12 <sup>g</sup> | 370 |
| Биточки паровые (припущенные)   | Припущивание | 43  | 44  | 42  | 37/57   | 12              | 50  |
| То же                           | »            | 66  | 67  | 64  | 56/85   | 12              | 75  |
| »                               | »            | 87  | 89  | 85  | 74/114  | 12              | 100 |
| »                               | »            | 130 | 133 | 127 | 111/170 | 12              | 150 |

| Наименование сырья, полуфабрикатов и готовых изделий | Способ тепловой обработки | Масса сырья брутто, г | Отходы при холодной обработке, % | Масса сырья нетто или полуфабриката, г | Потери при тепловой обработке, % к массе сырья нетто или полуфабриката | Масса готового изделия, г |
|--|---------------------------|-----------------------|----------------------------------|--|--|---------------------------|
| 1  | 2                         | 3                     | 4                                | 5                                      | 6  | 7                         |
| <b>Поросенок</b>                                     |                           |                       |                                  |  |  |                           |
| Целиком  | Варка                     | 125                   | 20                               | 100                                    | 25   | 75                        |
| »  | »                         | 166                   | 20                               | 133                                    | 25   | 100                       |
| »  | »                         | 209                   | 20                               | 167                                    | 25   | 125                       |
| »  | »                         | 250                   | 20                               | 200                                    | 25   | 150                       |
| Целиком  | Жаренье                   | 134                   | 20                               | 107                                    | 30   | 75                        |
| »  | »                         | 179                   | 20                               | 143                                    | 30   | 100                       |
| »  | »                         | 268                   | 20                               | 214                                    | 30   | 150                       |
| Целиком, фаршированный мясом                         | Варка                     | 60                    | 50                               | 30/86                                  | 42   | 50                        |
| То же  | »                         | 90                    | 50                               | 45/129                                 | 42   | 75                        |
| »  | »                         | 120                   | 50                               | 60/172                                 | 42   | 100                       |

| Наименование сырья, полуфабрикатов и готовых изделий | Способ тепловой обработки | Масса сырья брутто, г | Масса сырья нетто или полуфабриката, г | Потери при тепловой обработке, % к массе сырья нетто или полуфабриката | Масса готового изделия, г |
|--|---------------------------|-----------------------|--|--|---------------------------|
| 1  | 2                         | 3                     | 4                                      | 5  | 6                         |
| <b>Телятина I категории (молочная)</b>               |                           |                       |  |  |                           |
| Крупные куски  | Варка                     | 47                    | 31                                     | 36   | 20                        |
| То же  | »                         | 59                    | 39                                     | 36   | 25                        |
| »  | »                         | 71                    | 47                                     | 36   | 30                        |
| »  | »                         | 83                    | 55                                     | 36   | 35                        |
| »  | »                         | 95                    | 63                                     | 36   | 40                        |

| 1  | 2                               | 3       | 4                     | 5  | 6                    |
|--|---------------------------------|---------|-----------------------|----|----------------------|
| Крупные куски  | Варка                           | 118     | 78                    | 36 | 50                   |
| »  | »                               | 142     | 94                    | 36 | 60                   |
| »  | »                               | 177     | 117                   | 36 | 75                   |
| »  | »                               | 236     | 156                   | 36 | 100                  |
| »  | Жаренье                         | 120     | 79                    | 37 | 50                   |
| »  | »                               | 180     | 119                   | 37 | 75                   |
| »  | »                               | 241     | 159                   | 37 | 100                  |
| Грудинка, фаршированная кашей                                  | Жаренье                         | 120     | 79/213                | 20 | 170                  |
| То же  | »                               | 180     | 119/269               | 20 | 215                  |
| »  | »                               | 241     | 159/319               | 20 | 255                  |
| Грудинка, фаршированная рисом и печеню                         | Жаренье                         | 120     | 79/200                | 20 | 160                  |
| То же  | »                               | 180     | 119/250               | 20 | 200                  |
| »  | »                               | 241     | 159/306               | 20 | 245                  |
| Порционные куски с косточкой (котлеты натуральные)             | Припускание                     | 121     | 80 <sup>3*</sup>      | 36 | 51 <sup>3</sup>      |
| То же  | »                               | 159     | 105+20 <sup>3*</sup>  | 36 | 67+20 <sup>3*</sup>  |
| »  | »                               | 295     | 195+20 <sup>3*</sup>  | 36 | 125+20 <sup>3*</sup> |
| Порционные куски натуральные (эскалоп)                         | Жаренье                         | 121     | 80 <sup>3*</sup>      | 37 | 50                   |
| То же  | »                               | 189     | 125 <sup>3*</sup>     | 37 | 79                   |
| »  | »                               | 241     | 159                   | 37 | 100                  |
| Порционные куски натуральные с косточкой (котлеты натуральные) | Жаренье                         | 121     | 80 <sup>3*</sup>      | 37 | 50 <sup>3*</sup>     |
| То же  | »                               | 159     | 105+20 <sup>3*</sup>  | 37 | 66+20 <sup>3*</sup>  |
| »  | »                               | 241     | 195+20 <sup>3*</sup>  | 37 | 100+20 <sup>3*</sup> |
| Порционные куски в сухарях (котлета отбивная)                  | Жаренье                         | 106     | 70/80 <sup>3*</sup>   | 27 | 58 <sup>3*</sup>     |
| То же  | »                               | 136     | 90+20 <sup>3*</sup>   | 27 | 77+20 <sup>3*</sup>  |
| »  | »                               | 217     | 105+20 <sup>3*</sup>  | 27 | 125+20 <sup>3*</sup> |
| »  | »                               | 217     | 143+20 <sup>3*</sup>  | 27 | 125+20 <sup>3*</sup> |
| »  | »                               | 217     | 171+20 <sup>3*</sup>  | 27 | 125+20 <sup>3*</sup> |
| Порционные куски в сухарях (шницель)                           | Жаренье                         | 106     | 70/80 <sup>3*</sup>   | 27 | 58                   |
| То же  | »                               | 167     | 110/125 <sup>3*</sup> | 27 | 91                   |
| »  | »                               | 217     | 143/171               | 27 | 125                  |
| Грудинка   | Жаренье во фритюре <sup>1</sup> | 105/69  | 44/56                 | 10 | 50                   |
| »  | То же                           | 155/102 | 65/83                 | 10 | 75                   |
| »  | »                               | 209/138 | 88/111                | 10 | 100                  |
| Мелкие куски (бефстроганов и др.)                              | Жаренье                         | 120     | 79                    | 37 | 50                   |
| »  | »                               | 180     | 119                   | 37 | 75                   |
| »  | »                               | 241     | 159                   | 37 | 100                  |
| Изделия из котлетной массы:                                    |                                 |         |                       |    |                      |
| Биточки паровые (припущенные)                                  | Припускание                     | 56      | 37/57                 | 12 | 50                   |
| То же  | »                               | 85      | 56/85                 | 12 | 75                   |

| 1  | 2                 | 3   | 4       | 5               | 6   |
|--|-------------------|-----|---------|-----------------|-----|
| Биточки паровые (припущенные)                    | Припускание       | 112 | 74/114  | 12              | 100 |
| То же  | »                 | 168 | 111/170 | 12              | 150 |
| Тефтели  | Жаренье и тушение | 58  | 38/71   | 15              | 60  |
| »  | То же             | 115 | 76/135  | 15              | 115 |
| »  | »                 | 173 | 114/194 | 15              | 165 |
| Фрикадельки в соусе                              | Тушение           | 58  | 38/65   | 15              | 55  |
| То же  | »                 | 115 | 76/129  | 15              | 110 |
| »  | »                 | 173 | 114/188 | 15              | 160 |
| Котлеты, биточки, шницели                        | Жаренье           | 56  | 37/62   | 19              | 60  |
| Котлеты, биточки, шницели                        | Жаренье           | 85  | 56/93   | 19              | 75  |
| »  | »                 | 112 | 74/123  | 19              | 100 |
| »  | »                 | 168 | 111/185 | 19              | 150 |
| Зразы рубленные                                  | Жаренье           | 58  | 38/82   | 15              | 70  |
| То же  | »                 | 115 | 76/165  | 15              | 140 |
| »  | »                 | 173 | 114/247 | 15              | 210 |
| Рулет с яйцами                                   | Запекание         | 115 | 76/165  | 12              | 145 |
| То же  | »                 | 173 | 114/267 | 12              | 235 |
| »  | »                 | 230 | 152/330 | 12              | 290 |
| Рулет с макаронами                               | Запекание         | 115 | 76/199  | 12              | 175 |
| То же  | »                 | 173 | 114/313 | 12              | 275 |
| »  | »                 | 230 | 152/398 | 12              | 350 |
| Котлеты, запеченные с молочным соусом            | Запекание         | 56  | 37/90   | 22 <sup>2</sup> | 70  |
| То же  | »                 | 112 | 74/179  | 22 <sup>2</sup> | 140 |
| »  | »                 | 168 | 111/263 | 22 <sup>2</sup> | 205 |
| Биточки, запеченные под сметанным соусом с рисом | Запекание         | 56  | 37/267  | 12 <sup>3</sup> | 235 |
| То же  | »                 | 112 | 74/341  | 12 <sup>3</sup> | 300 |
| »  | »                 | 168 | 111/420 | 12 <sup>3</sup> | 370 |

| Наименование сырья, полуфабрикатов, готовых изделий | Способ тепловой обработки | Масса сырья брутто, г | Отходы при холодной обработке, % | Масса сырья нетто или полуфабриката, г | Потери при тепловой обработке, % к массе нетто или полуфабриката | Масса готового изделия, г |
|---|---------------------------|-----------------------|----------------------------------|--|--|---------------------------|
| 1   | 2                         | 3                     | 4                                | 5                                      | 6  | 7                         |
| Вырезка, замороженная блоками                       |                           |                       |                                  |  |  |                           |
| Целиком (ростбиф)                                   | Жаренье                   | 91                    | 15 <sup>9</sup>                  | 77                                     | 35   | 50                        |
| То же   | »                         | 135                   | 15 <sup>9</sup>                  | 115                                    | 35   | 75                        |
| »   | »                         | 181                   | 15 <sup>9</sup>                  | 154                                    | 35   | 100                       |

Продолжение

| 1  | 2                 | 3   | 4               | 5    | 6  | 7   |
|--|-------------------|-----|-----------------|------|----|-----|
| Порционные и мелкие куски (бифштекс, филе, лангет, бефстроганов, шашлык)<br>То же<br>» | Жаренье<br>»<br>» | 94  | 15 <sup>a</sup> | 80*  | 37 | 50  |
|  |                   | 147 | 15 <sup>a</sup> | 125* | 37 | 79  |
|  |                   | 187 | 15 <sup>a</sup> | 159  | 37 | 100 |

<sup>1</sup> Числитель — масса сырья нетто, знаменатель — масса полуфабриката. Дополнительные продукты, расходуемые при изготовлении полуфабрикатов, см. в соответствующих рецептурах Сборника.

<sup>2</sup> Котлеты запекаются сырыми.

<sup>3</sup> Биточки запекаются предварительно обжаренными.

<sup>4</sup> При использовании другого фарша меняется масса полуфабриката и готового изделия, масса брутто и нетто продукта остается без изменения.

<sup>5</sup> Масса котлет дана без косточки.

<sup>6</sup> Реберная косточка длиной не менее 80 мм массой примерно 12 г (из баранины) и 20 г (из свинины и телятины).

<sup>7</sup> Нормы закладки на изделия, жаренные во фритюре, исчислены из расчета соответствующих отходов при холодной обработке и 36% потерь при варке: 97, 104, 143, 154, 193, 208, 105, 155, 209 г — масса брутто; 69, 102, 138 — масса нетто.

<sup>8</sup> Масса нетто рагу из баранины дана с учетом содержания 20% костей.

<sup>9</sup> Потери при размораживании и отход на зачистку.

Примечание. Полуфабрикаты, отмеченные звездочкой, даны по промышленной рецептуре.

**Полуфабрикаты из говядины, свинины, баранины, телятины  
и сельскохозяйственной птицы<sup>1</sup>**

**Расчет расхода сырья и выхода готовых изделий**

| 1   | 2                     |              | 3                                      | 4                     | 5                         | 6  |                 |      |      |      |      |       |                           | 15                     | 16                                      | 17                               | 18                  | 19                        |  |
|---|-----------------------|--------------|--|-----------------------|---------------------------|--|-----------------|------|------|------|------|-------|---------------------------|------------------------|---|----------------------------------|---------------------|---------------------------|--|
|   | Масса сырья брутто, г |              |  |                       |                           | Масса дополнительных продуктов, нетто, г |                 |      |      |      |      |       |                           |                        |   |                                  |                     |                           |  |
| Наименование полуфабрикатов                                     | I категория           | II категория | Масса сырья нетто или полуфабриката, г | Шпик свиной несоленый | Жир-сырец свиной, говяжий | Дук ренца-тыл                            | Сушари          | Яйца | Хлеб | Вода | Соль | Перец | Свинина (котлет-нос мясо) | Масса полуфабриката, г | Масса жира для жаренья полуфабриката, г | Литры при тепловой обработке, кг | Масса полуфабриката | Масса готового изделия, г |  |
|   | II категория          | I категория  |  |                       |                           |  |                 |      |      |      |      |       |                           |                        |   |                                  |                     |                           |  |
| <b>Говядина</b>   |                       |              |  |                       |                           |  |                 |      |      |      |      |       |                           |                        |   |                                  |                     |                           |  |
| Бифштекс  | 109                   | 113          | 80                                     |                       |                           |  |                 |      |      |      |      |       |                           | 80                     | 5                                       | 37                               | 37                  | 50                        |  |
| »   | 170                   | 177          | 125                                    |                       |                           |  |                 |      |      |      |      |       |                           | 125                    | 7                                       | 37                               | 37                  | 79                        |  |
| Говядина духовая  | 109                   | 113          | 80                                     |                       |                           |  |                 |      |      |      |      |       |                           | 80                     | —                                       | 40                               | 40                  | 75                        |  |
| »   | 170                   | 177          | 125                                    |                       |                           |  |                 |      |      |      |      |       |                           | 125                    | —                                       | 37                               | 37                  | 50                        |  |
| Лангет  | 109                   | 113          | 80                                     |                       |                           |  |                 |      |      |      |      |       |                           | 80                     | —                                       | 37                               | 37                  | 50                        |  |
| »   | 170                   | 177          | 125                                    |                       |                           |  |                 |      |      |      |      |       |                           | 125                    | 7                                       | 37                               | 37                  | 79                        |  |
| Антрекот  | 109                   | 113          | 80                                     |                       |                           |  |                 |      |      |      |      |       |                           | 80                     | 5                                       | 37                               | 37                  | 50                        |  |
| »   | 170                   | 177          | 125                                    |                       |                           |  |                 |      |      |      |      |       |                           | 125                    | 7                                       | 37                               | 37                  | 79                        |  |
| Ромштекс  | 95                    | 99           | 70                                     |                       |                           |  | 9 <sup>3</sup>  | 3    |      |      |      |       |                           | 80                     | 6                                       | 27                               | 27                  | 58                        |  |
| »   | 149                   | 156          | 110                                    |                       |                           |  | 15 <sup>3</sup> | 3    |      |      |      |       |                           | 125                    | 10                                      | 27                               | 27                  | 91                        |  |
| Мелкокусковые полуфабрикаты: бефстроганов, поджарка, азу, гуляш | 1359                  | 1418         | 1000                                   |                       |                           |  |                 |      |      |      |      |       |                           | 1000                   | —                                       | —                                | —                   | —                         |  |
| Суповой набор   | 679                   | 709          | —                                      |                       |                           |  |                 |      |      |      |      |       |                           | 1000 <sup>4</sup>      | —                                       | —                                | —                   | —                         |  |

| 1                            | 2    | 3    | 4 | 5                | 6  | 7    | 8   | 9               | 10  | 11   | 12   | 13   | 14   | 15    | 16                | 17 | 18 | 19                 |
|------------------------------|------|------|---|------------------|----|------|-----|-----------------|-----|------|------|------|------|-------|-------------------|----|----|--------------------|
| Бифштекс рубленый            | 82   | 85   | — | 60               | 9  | —    | —   | —               | —   | —    | 5,07 | 0,9  | 0,03 | —     | 75                | 5  | 30 | 53                 |
| »                            | 109  | 113  | — | 80               | 12 | —    | —   | —               | —   | —    | 6,76 | 1,2  | 0,04 | —     | 100               | 7  | 30 | 70                 |
| Из котлетной массы:          |      |      |   |                  |    |      |     |                 |     |      |      |      |      |       |                   |    |    |                    |
| котлеты московские           | 34   | 35   | — | 25               | —  | 4,47 | 0,5 | 2               | —   | 7    | 10,4 | 0,6  | 0,03 | —     | 50                | 2  | 19 | 41                 |
| »                            | 68   | 71   | — | 50               | —  | 8,94 | 1,0 | 4               | —   | 14   | 20,8 | 1,2  | 0,06 | —     | 100               | 5  | 19 | 81                 |
| котлеты домашние             | 24   | 26   | — | 18               | —  | 1,0  | 1,0 | 2               | 0,5 | 6,5  | 10,0 | 0,6  | 0,05 | 10,35 | 50                | 2  | 19 | 41                 |
| »                            | 49   | 51   | — | 36               | —  | 2,0  | 2,0 | 4               | 1,0 | 13,0 | 20,0 | 1,2  | 0,1  | 20,7  | 100               | 5  | 19 | 81                 |
| <b>Баранина, козлятина</b>   |      |      |   |                  |    |      |     |                 |     |      |      |      |      |       |                   |    |    |                    |
| Котлеты натуральные          | 112  | 121  | — | 80 <sup>2</sup>  | —  | —    | —   | —               | —   | —    | —    | —    | —    | —     | 80 <sup>2</sup>   | 5  | 37 | 50                 |
| То же                        | 158  | 171  | — | 125 <sup>3</sup> | —  | —    | —   | —               | —   | —    | —    | —    | —    | —     | 125 <sup>3</sup>  | 7  | 37 | 71+12 <sup>3</sup> |
| Баранина духовая             | 112  | 121  | — | 80               | —  | —    | —   | —               | —   | —    | —    | —    | —    | —     | 80                | —  | 37 | 50                 |
| »                            | 175  | 189  | — | 125              | —  | —    | —   | —               | —   | —    | —    | —    | —    | —     | 125               | —  | 37 | 79                 |
| Котлеты отбивные             | 98   | 106  | — | 70 <sup>2</sup>  | —  | —    | —   | 9 <sup>5</sup>  | 3   | —    | —    | 0,08 | 0,02 | —     | 80 <sup>2</sup>   | 6  | 30 | 56                 |
| »                            | 137  | 148  | — | 110 <sup>3</sup> | —  | —    | —   | 15 <sup>5</sup> | 5   | —    | —    | 0,13 | 0,04 | —     | 125 <sup>3</sup>  | 10 | 30 | 79+12 <sup>3</sup> |
| Шницели                      | 98   | 106  | — | 70               | —  | —    | —   | 9 <sup>5</sup>  | 3   | —    | —    | 0,08 | 0,02 | —     | 80                | 6  | 30 | 56                 |
| »                            | 154  | 166  | — | 110              | —  | —    | —   | 15 <sup>5</sup> | 5   | —    | —    | 0,13 | 0,04 | —     | 125               | 10 | 30 | 88                 |
| Мелкокусковые полуфабрикаты: |      |      |   |                  |    |      |     |                 |     |      |      |      |      |       |                   |    |    |                    |
| шашлык, плов                 | 1399 | 1511 | — | 1000             | —  | —    | —   | —               | —   | —    | —    | —    | —    | —     | 1000              | —  | —  | —                  |
| рагу                         | 1119 | 1208 | — | 1000             | —  | —    | —   | —               | —   | —    | —    | —    | —    | —     | 1000              | —  | —  | —                  |
| набор суповой                | 699  | 755  | — | —                | —  | —    | —   | —               | —   | —    | —    | —    | —    | —     | 1000 <sup>4</sup> | —  | —  | —                  |

| 1                            | 2             | 3               | 4             | 5                | 6 | 7 | 8   | 9               | 10 | 11 | 12   | 13   | 14   | 15 | 16                | 17 | 18 | 19                 |
|------------------------------|---------------|-----------------|---------------|------------------|---|---|-----|-----------------|----|----|------|------|------|----|-------------------|----|----|--------------------|
| <b>Свинина</b>               | <b>мясная</b> | <b>обрезная</b> | <b>жирная</b> |                  |   |   |     |                 |    |    |      |      |      |    |                   |    |    |                    |
| Эскалоп                      | 94            | 96              | 92            | 80               | — | — | —   | —               | —  | —  | —    | —    | —    | —  | 80                | 5  | 32 | 54                 |
| »                            | 147           | 150             | 143           | 125              | — | — | —   | —               | —  | —  | —    | —    | —    | —  | 125               | 7  | 32 | 85                 |
| Котлеты натуральные          | 94            | 96              | 92            | 80 <sup>2</sup>  | — | — | —   | —               | —  | —  | —    | —    | —    | —  | 80 <sup>2</sup>   | 5  | 32 | 54                 |
| »                            | 123           | 126             | 120           | 125 <sup>3</sup> | — | — | —   | —               | —  | —  | —    | —    | —    | —  | 125 <sup>3</sup>  | 7  | 32 | 71+20 <sup>3</sup> |
| Свинина духовая              | 94            | 96              | 92            | 80               | — | — | —   | —               | —  | —  | —    | —    | —    | —  | 80                | —  | 32 | 54                 |
| »                            | 147           | 150             | 143           | 125              | — | — | —   | —               | —  | —  | —    | —    | —    | —  | 125               | —  | 32 | 85                 |
| Котлеты отбивные             | 82            | 84              | 80            | 70 <sup>2</sup>  | — | — | —   | 9 <sup>5</sup>  | 3  | —  | —    | 0,08 | 0,02 | —  | 80                | 6  | 27 | 58                 |
| »                            | 106           | 108             | 103           | 110 <sup>3</sup> | — | — | —   | 15 <sup>5</sup> | 5  | —  | —    | 0,13 | 0,04 | —  | 125 <sup>3</sup>  | 10 | 27 | 77+20 <sup>3</sup> |
| Шницели                      | 82            | 84              | 80            | 70               | — | — | —   | 9 <sup>5</sup>  | 3  | —  | —    | 0,08 | 0,02 | —  | 80                | 6  | 27 | 58                 |
| »                            | 129           | 132             | 126           | 110              | — | — | —   | 15 <sup>5</sup> | 5  | —  | —    | 0,13 | 0,04 | —  | 125               | 10 | 27 | 91                 |
| Мелкокусковые полуфабрикаты: |               |                 |               |                  |   |   |     |                 |    |    |      |      |      |    |                   |    |    |                    |
| гуляш, поджарка, шашлык      | 1174          | 1199            | 1147          | 1000             | — | — | —   | —               | —  | —  | —    | —    | —    | —  | 1000              | —  | —  | —                  |
| рагу                         | 587           | 600             | —             | —                | — | — | —   | —               | —  | —  | —    | —    | —    | —  | 1000 <sup>4</sup> | —  | —  | —                  |
| рагу по-домашнему            | 1056          | 1079            | 1032          | —                | — | — | —   | —               | —  | —  | —    | —    | —    | —  | 1000 <sup>6</sup> | —  | —  | —                  |
| Из котлетной массы:          |               |                 |               |                  |   |   |     |                 |    |    |      |      |      |    |                   |    |    |                    |
| котлеты киевские             | 31            | 32              | 30            | 26,37            | — | 2 | 1,5 | 2               | —  | 7  | 10,5 | 0,6  | 0,03 | —  | 50                | 2  | 19 | 41                 |
| »                            | 62            | 63              | 60            | 52,74            | — | 4 | 3   | 4               | —  | 14 | 21   | 1,2  | 0,06 | —  | 100               | 5  | 19 | 81                 |

| 1  | 2   | 3 | 4 | 5                | 6 | 7 | 8 | 9               | 10 | 11 | 12 | 13   | 14   | 15 | 16               | 17 | 18 | 19                 |  |
|--|-----|---|---|------------------|---|---|---|-----------------|----|----|----|------|------|----|------------------|----|----|--------------------|--|
| Телятина (молочная) I категории            |     |   |   |                  |   |   |   |                 |    |    |    |      |      |    |                  |    |    |                    |  |
| Эквалоп                                    | 121 |   |   | 80               |   |   |   |                 |    |    |    |      |      |    | 8)               | 5  | 37 | 5)                 |  |
| Котлеты натуральные                        | 189 |   |   | 125              |   |   |   |                 |    |    |    |      |      |    | 12)              | 7  | 37 | 79                 |  |
| Котлеты отбивные                           | 121 |   |   | 80 <sup>2</sup>  |   |   |   |                 |    |    |    |      |      |    | 8) <sup>2</sup>  | 5  | 37 | 50                 |  |
| Шницели                                    | 159 |   |   | 125 <sup>3</sup> |   |   |   |                 |    |    |    |      |      |    | 125 <sup>3</sup> | 7  | 37 | 66+20 <sup>4</sup> |  |
| Сельскохозяйственная птица — куры, индейки | 106 |   |   | 70 <sup>2</sup>  |   |   |   | 9 <sup>3</sup>  | 3  |    |    | 0,08 | 0,02 |    | 89 <sup>2</sup>  | 6  | 27 | 58                 |  |
| Котлеты особые                             | 136 |   |   | 110 <sup>3</sup> |   |   |   | 15 <sup>3</sup> | 5  |    |    | 0,13 | 0,04 |    | 125 <sup>3</sup> | 10 | 27 | 77+20 <sup>1</sup> |  |
|  | 106 |   |   | 70               |   |   |   | 9 <sup>3</sup>  | 3  |    |    | 0,08 | 0,02 |    | 80               | 6  | 27 | 58                 |  |
|  | 167 |   |   | 110              |   |   |   | 15 <sup>3</sup> | 5  |    |    | 0,13 | 0,04 |    | 125              | 10 | 27 | 91                 |  |
| Котлеты особые                             |     |   |   | 62               |   |   |   | 5 <sup>3</sup>  |    | 14 | 22 | 0,6  |      |    | 100              | 4  | 20 | 80                 |  |
|  |     |   |   | 31               |   |   |   | 3 <sup>3</sup>  |    | 7  | 11 | 0,3  |      |    | 50               | 2  | 20 | 40                 |  |

<sup>1</sup> По рецептурам ОСТ 49208—84 «Полуфабрикаты мясные», ТУ 10-02.01.127—90 «Полуфабрикаты мясные рубленые» и ТУ 28-49-90 «Котлеты особые из птицы. Полуфабрикаты». Остальные продукты для приготовления блюд из этих полуфабрикатов см. в соответствующих рецептурах Сборника.

<sup>2</sup> Масса котлет дана без косточки.

<sup>3</sup> В том числе реберная косточка длиной не более 80 мм, массой примерно 12 г (из баранины) и 20 г (из свиной и телутины).

<sup>4</sup> Масса полуфабриката с наличием примерно 50% мяса и жира и 50% костей.

<sup>5</sup> Норма сахарной дани с учетом расхода на подсыпку тары.

<sup>6</sup> Масса полуфабриката с содержанием костей не более 10%.

## СУБПРОДУКТЫ, КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ И СВИНОКОПЧЕНОСТИ

### Обработка субпродуктов

Субпродукты в зависимости от их пищевой ценности и промышленной обработки делят на две категории.

К I категории относят: печень говяжью, свиную, баранью; почки говяжьи, свиные, бараньи; языки говяжьи, свиные, бараньи; мозги говяжьи, свиные, бараньи; сердце говяжье, свиное, баранье; вымя говяжье; мясо-костные хвосты говяжьи;

ко II категории относят: головы говяжьи, свиные, бараньи; ноги свиные; ноги и лувый сустав говяжьи; легкие говяжьи, свиные, бараньи; уши говяжьи, свиные; губы говяжьи; рубцы говяжьи, бараньи.

Субпродукты относят к группе особо скоропортящихся продуктов. Поэтому при поступлении на предприятия общественного питания необходимо тщательно проверять их доброкачественность. Субпродукты, у которых изменился внешний вид, запах или консистенция, предприятиями общественного питания не принимаются.

Сырье, поступающее на предприятия общественного питания, согласно действующим ГОСТам и техническим условиям должно отвечать следующим требованиям.

Таблица 10

| Наименование субпродуктов      | Характеристика   |
|--------------------------------|--|
| 1                              | 2  |
| Головы говяжьи                 | Без остатков шкуры, волоса; промытые от крови, загрязнений; разрубленные пополам, без языков, мозгов, губ, ушей, глазных яблок   |
| Головы свиные <sup>1</sup>     | Целые с мозгами, без языков и ушей или разрубленные пополам, без мозгов, языков и ушей, очищенные от щетины, крови и загрязнений. Цвет коричневато-желтый                                  |
| Головы бараньи <sup>1</sup>    | Целые с мозгами, без языков или с мозгами и языком, очищенные от волоса. Цвет — сероватый, желто-коричневый или темно-коричневый   |
| Языки говяжьи, свиные, бараньи | Целые, без порезов, разрывов и других повреждений. Без жира, подъязычной мускульной ткани, лимфатических узлов, гортани, подъязычной кости, промытые от слизи и крови. Ткань языка упругая |
| Мозги говяжьи, свиные, бараньи | Целые, без повреждения оболочки, очищенные от сгустков крови, осколков кости. Цвет — от светлого до темно-коричневого  |

**Расчет расхода субпродуктов, колбасных изделий  
и свинокоченостей, выхода полуфабрикатов и готовых изделий**

| 1                                       | 2   |
|---|---|
| <b>Почки говяжьей, свиные, бараньи</b>  | Целые, без жировой капсулы, наружных мочеточников и кровеносных сосудов. Цвет — от светло-до темно-коричневого  |
| <b>Печень говяжьей, свиная, баранья</b> | Без наружных кровеносных сосудов, лимфатических узлов и желчного пузыря с протоком, прирезей посторонних тканей. Цвет — от светло-до темно-коричневого с оттенком |
| <b>Вымя говяжье</b>                     | Целое или разрезанное на части; без прирезей шкуры, промытое  |
| <b>Сердце говяжье, свиное, баранье</b>  | Без наружных кровеносных сосудов и пленок, имеет продольный и поперечный разрезы, промытое от сгустков крови  |
| <b>Рубцы говяжьей, бараньи</b>          | Разрезанные, обезжиренные, без темных пятен, очищенные от слизистой оболочки. Цвет — беложелтый, с розовым или сероватым оттенком                                 |
| <b>Мясо-костные хвосты говяжьей</b>     | Без прирезей шкуры и волоса. Тщательно промытые и очищенные от загрязнений  |
| <b>Легкие говяжьей, свиные, бараньи</b> | Промытые от слизи и крови. Цвет — от светло-до темно-розового с серым оттенком  |
| <b>Ноги свиные</b>                      | Без щетины и роговых башмаков, цвет — светло-коричневый или желтоватый  |
| <b>Ноги и путовый сустав говяжьей</b>   | Без роговых башмаков и волоса, цвет — желтоватый или коричневатый   |
| <b>Уши говяжьей, свиные</b>             | Без волоса и щетины, разрезанные у основания; цвет — сероватый, желтовато-коричневый, коричневый  |
| <b>Губы говяжьей</b>                    | Без волоса, цвет — сероватый, желтоватый, коричневый  |

<sup>1</sup> Головы свиные могут поступать с ушами, головы бараньи — без шкуры.

На предприятия общественного питания субпродукты поступают охлажденными или морожеными. Мороженые субпродукты размораживают на воздухе в мясном цехе при температуре 15—18°С, укладывая их в один ряд на противень или в другую посуду. Мозги, почки и рубцы можно размораживать в воде.

Размороженные субпродукты обрабатывают.

Головы говяжьей, свиные, бараньи как правило, поступают обработанными. Их замачивают в холодной воде, очищают ножом шкуру, а затем срезают мякоть вместе со шкурой.

У голов, поступивших с языками и мозгами, сначала вырезают языки, затем срезают мякоть со шкурой, после чего вырезают мозги. Для этого аккуратно срубят секачом лобную часть. Если головы поступают без шкуры, но с губами, то губы срезают и опаливают.

Мозги замачивают в холодной воде и выдерживают в течение 1—2 ч, чтобы набухла пленка. После этого, не вынимая мозгов из воды, осторожно отделяют пленку.

Печень промывают в холодной воде и снимают пленку. У печени вырезают внутренние кровеносные сосуды.

Почки говяжьей замачивают в воде и выдерживают в течение 2—3 ч. Бараньи, свиные, и телячьи почки не замачивают.

Рубцы перед использованием тщательно вымачивают в холодной воде, периодически меняя воду, затем ошпаривают кипятком, каждый раз сливая воду, и вновь промывают холодной водой.

| Наименование сырья и продуктов, термическое состояние, способы промышленной и кулинарной разделки | Способ тепловой обработки | Масса сырья брутто, г | Отходы и потери при холодной обработке, % к массе сырья брутто | Масса сырья нетто или полуфабриката, г | Потери при тепловой обработке, % к массе сырья нетто или полуфабриката | Выход готового изделия, г |
|---|---------------------------|-----------------------|--|--|--|---------------------------|
| 1   | 2                         | 3                     | 4  | 5                                      | 6  | 7                         |
| <b>Субпродукты</b>  |                           |                       |  |  |  |                           |
| Голова говяжьей <sup>1</sup>  | Варка                     | 100                   | —  | 100                                    | 75 <sup>2</sup>  | 25                        |
| »   | »                         | 140                   | —  | 140                                    | 75 <sup>2</sup>  | 35                        |
| »   | »                         | 200                   | —  | 200                                    | 75 <sup>2</sup>  | 50                        |
| »   | »                         | 300                   | —  | 300                                    | 75 <sup>2</sup>  | 75                        |
| »   | »                         | 400                   | —  | 400                                    | 75 <sup>2</sup>  | 100                       |
| »   | »                         | 500                   | —  | 500                                    | 75 <sup>2</sup>  | 125                       |
| То же (мелкими кусками)   | Тушение                   | 253                   | 68   | 81                                     | 38   | 50                        |
| То же   | »                         | 378                   | 68   | 121                                    | 38   | 75                        |
| »   | »                         | 593                   | 68   | 161                                    | 38   | 100                       |
| Голова свиная (без мозгов)  | Варка                     | 57                    | 2  | 56                                     | 55 <sup>2</sup>  | 25                        |
| То же   | »                         | 80                    | 2  | 78                                     | 55 <sup>2</sup>  | 35                        |
| »   | »                         | 113                   | 2  | 111                                    | 55 <sup>2</sup>  | 50                        |
| »   | »                         | 170                   | 2  | 167                                    | 55 <sup>2</sup>  | 75                        |
| »   | »                         | 227                   | 2  | 222                                    | 55 <sup>2</sup>  | 100                       |
| »   | »                         | 284                   | 2  | 278                                    | 55 <sup>2</sup>  | 125                       |
| Голова бараньи (без языка и мозгов) <sup>3</sup>  | Варка                     | 143                   | —  | 143                                    | 65 <sup>2</sup>  | 50                        |
| То же   | »                         | 214                   | —  | 214                                    | 65 <sup>2</sup>  | 75                        |
| »   | »                         | 286                   | —  | 286                                    | 65 <sup>2</sup>  | 100                       |
| Путовый сустав говяжий  | Варка                     | 147                   | —  | 147                                    | 66 <sup>2</sup>  | 50                        |
| То же   | »                         | 221                   | —  | 221                                    | 66 <sup>2</sup>  | 75                        |
| »   | »                         | 294                   | —  | 294                                    | 65 <sup>2</sup>  | 100                       |
| Ноги свиные   | Варка                     | 110                   | —  | 110                                    | 11+49 <sup>4</sup>   | 50                        |
| То же   | »                         | 165                   | —  | 165                                    | 11+49 <sup>4</sup>   | 75                        |
| »   | »                         | 220                   | —  | 220                                    | 11+49 <sup>4</sup>   | 100                       |
| Ноги бараньи  | Варка                     | 119                   | —  | 119                                    | 58 <sup>2</sup>  | 50                        |
| То же   | »                         | 179                   | —  | 179                                    | 58 <sup>2</sup>  | 75                        |
| »   | »                         | 238                   | —  | 238                                    | 58 <sup>2</sup>  | 100                       |
| Мозги охлажденные   | Варка                     | 54                    | 13   | 47                                     | 25   | 35                        |
| То же   | »                         | 77                    | 13   | 67                                     | 25   | 50                        |
| »   | »                         | 115                   | 13   | 100                                    | 25   | 75                        |
| »   | »                         | 153                   | 13   | 133                                    | 25   | 100                       |
| »   | Жаренье                   | 78                    | 13+25 <sup>5</sup>   | 51/54 <sup>6</sup>                     | 8  | 50                        |
| »   | »                         | 120                   | 13+25 <sup>5</sup>   | 78/82                                  | 8  | 75                        |
| »   | »                         | 159                   | 13+25 <sup>5</sup>   | 104/109                                | 8  | 100                       |

| 1                                  | 2                  | 3   | 4                  | 5       | 6                  | 7   |
|------------------------------------|--------------------|-----|--------------------|---------|--------------------|-----|
| Мозги охлажденные                  | Жаренье во фритюре | 63  | 13+25 <sup>а</sup> | 41/54   | 8                  | 50  |
| »                                  | То же              | 98  | 13+25 <sup>а</sup> | 64/82   | 8                  | 75  |
| »                                  | »                  | 126 | 13+25 <sup>а</sup> | 82/109  | 8                  | 100 |
| Мозги мороженые                    | Варка              | 84  | 20                 | 67      | 25                 | 50  |
| »                                  | »                  | 125 | 20                 | 100     | 25                 | 75  |
| »                                  | »                  | 166 | 20                 | 133     | 25                 | 100 |
| »                                  | Жаренье            | 85  | 20+25 <sup>а</sup> | 51/54   | 8                  | 50  |
| »                                  | »                  | 130 | 20+25 <sup>а</sup> | 78/82   | 8                  | 75  |
| »                                  | »                  | 173 | 20+25 <sup>а</sup> | 104/109 | 8                  | 100 |
| »                                  | Жаренье во фритюре | 68  | 20+25 <sup>а</sup> | 41/54   | 8                  | 50  |
| »                                  | То же              | 107 | 20+25 <sup>а</sup> | 64/82   | 8                  | 75  |
| »                                  | »                  | 137 | 20+25 <sup>а</sup> | 82/109  | 8                  | 100 |
| Языки говяжьи охлажденные          | Варка              | 32  | —                  | 32      | 27+14 <sup>г</sup> | 20  |
| То же                              | »                  | 40  | —                  | 40      | 27+14 <sup>г</sup> | 25  |
| »                                  | »                  | 48  | —                  | 48      | 27+14 <sup>г</sup> | 30  |
| »                                  | »                  | 56  | —                  | 56      | 27+14 <sup>г</sup> | 35  |
| »                                  | »                  | 64  | —                  | 64      | 27+14 <sup>г</sup> | 40  |
| »                                  | »                  | 80  | —                  | 80      | 27+14 <sup>г</sup> | 50  |
| »                                  | »                  | 96  | —                  | 96      | 27+14 <sup>г</sup> | 60  |
| »                                  | »                  | 119 | —                  | 119     | 27+14 <sup>г</sup> | 75  |
| »                                  | »                  | 159 | —                  | 159     | 27+14 <sup>г</sup> | 100 |
| Языки говяжьи мороженые            | Варка              | 34  | —                  | 34      | 31+14 <sup>г</sup> | 20  |
| То же                              | »                  | 42  | —                  | 42      | 31+14 <sup>г</sup> | 25  |
| »                                  | »                  | 51  | —                  | 51      | 31+14 <sup>г</sup> | 30  |
| »                                  | »                  | 59  | —                  | 59      | 31+14 <sup>г</sup> | 35  |
| »                                  | »                  | 67  | —                  | 67      | 31+14 <sup>г</sup> | 40  |
| »                                  | »                  | 84  | —                  | 84      | 31+14 <sup>г</sup> | 50  |
| »                                  | »                  | 101 | —                  | 101     | 31+14 <sup>г</sup> | 60  |
| »                                  | »                  | 126 | —                  | 126     | 31+14 <sup>г</sup> | 75  |
| »                                  | »                  | 169 | —                  | 169     | 31+14 <sup>г</sup> | 100 |
| Языки свиные и телячьи охлажденные | Варка              | 32  | —                  | 32      | 29+12 <sup>г</sup> | 20  |
| То же                              | »                  | 40  | —                  | 40      | 29+12 <sup>г</sup> | 25  |
| »                                  | »                  | 48  | —                  | 48      | 29+12 <sup>г</sup> | 30  |
| »                                  | »                  | 56  | —                  | 56      | 29+12 <sup>г</sup> | 35  |
| »                                  | »                  | 64  | —                  | 64      | 29+12 <sup>г</sup> | 40  |
| »                                  | »                  | 80  | —                  | 80      | 29+12 <sup>г</sup> | 50  |
| »                                  | »                  | 96  | —                  | 96      | 29+12 <sup>г</sup> | 60  |
| »                                  | »                  | 120 | —                  | 120     | 29+12 <sup>г</sup> | 75  |
| »                                  | »                  | 160 | —                  | 160     | 29+12 <sup>г</sup> | 100 |
| Языки свиные и телячьи мороженые   | Варка              | 34  | —                  | 34      | 33+12 <sup>г</sup> | 20  |
| То же                              | »                  | 42  | —                  | 42      | 33+12 <sup>г</sup> | 25  |
| »                                  | »                  | 51  | —                  | 51      | 33+12 <sup>г</sup> | 30  |
| »                                  | »                  | 59  | —                  | 59      | 33+12 <sup>г</sup> | 35  |
| »                                  | »                  | 68  | —                  | 68      | 33+12 <sup>г</sup> | 40  |

| 1  | 2       | 3   | 4  | 5   | 6                  | 7   |
|--|---------|-----|----|-----|--------------------|-----|
| Языки свиные и телячьи мороженые           | Варка   | 85  | —  | 85  | 33+12 <sup>г</sup> | 50  |
| То же                                      | »       | 102 | —  | 102 | 33+12 <sup>г</sup> | 60  |
| »  | »       | 127 | —  | 127 | 33+12 <sup>г</sup> | 75  |
| »  | »       | 170 | —  | 170 | 33+12 <sup>г</sup> | 100 |
| Языки бараньи охлажденные                  | Варка   | 37  | —  | 37  | 35+17 <sup>г</sup> | 20  |
| То же                                      | »       | 46  | —  | 46  | 35+17 <sup>г</sup> | 25  |
| »  | »       | 56  | —  | 56  | 35+17 <sup>г</sup> | 30  |
| »  | »       | 65  | —  | 65  | 35+17 <sup>г</sup> | 35  |
| »  | »       | 74  | —  | 74  | 35+17 <sup>г</sup> | 40  |
| »  | »       | 93  | —  | 93  | 35+17 <sup>г</sup> | 50  |
| »  | »       | 111 | —  | 111 | 35+17 <sup>г</sup> | 60  |
| »  | »       | 139 | —  | 139 | 35+17 <sup>г</sup> | 75  |
| »  | »       | 185 | —  | 185 | 35+17 <sup>г</sup> | 100 |
| Языки бараньи мороженые                    | Варка   | 38  | —  | 38  | 37+17 <sup>г</sup> | 20  |
| То же                                      | »       | 48  | —  | 48  | 37+17 <sup>г</sup> | 25  |
| »  | »       | 57  | —  | 57  | 37+17 <sup>г</sup> | 30  |
| »  | »       | 67  | —  | 67  | 37+17 <sup>г</sup> | 35  |
| »  | »       | 76  | —  | 76  | 37+17 <sup>г</sup> | 40  |
| »  | »       | 96  | —  | 96  | 37+17 <sup>г</sup> | 50  |
| »  | »       | 115 | —  | 115 | 37+17 <sup>г</sup> | 60  |
| »  | »       | 143 | —  | 143 | 37+17 <sup>г</sup> | 75  |
| »  | »       | 191 | —  | 191 | 37+17 <sup>г</sup> | 100 |
| Почки говяжьи охлажденные                  | Варка   | 30  | 7  | 28  | 47                 | 15  |
| То же                                      | »       | 41  | 7  | 38  | 47                 | 20  |
| »  | »       | 51  | 7  | 47  | 47                 | 25  |
| »  | »       | 71  | 7  | 66  | 47                 | 35  |
| »  | »       | 101 | 7  | 94  | 47                 | 50  |
| »  | »       | 153 | 7  | 142 | 47                 | 75  |
| »  | »       | 203 | 7  | 189 | 47                 | 100 |
| »  | Жаренье | 101 | 7  | 94  | 47                 | 50  |
| »  | »       | 153 | 7  | 142 | 47                 | 75  |
| »  | »       | 203 | 7  | 189 | 47                 | 100 |
| Почки говяжьи мороженые                    | Варка   | 36  | 14 | 31  | 52                 | 15  |
| То же                                      | »       | 49  | 14 | 42  | 52                 | 20  |
| »  | »       | 60  | 14 | 52  | 52                 | 25  |
| »  | »       | 85  | 14 | 73  | 52                 | 35  |
| »  | »       | 121 | 14 | 104 | 52                 | 50  |
| »  | »       | 181 | 14 | 156 | 52                 | 75  |
| »  | »       | 242 | 14 | 208 | 52                 | 100 |
| »  | Жаренье | 121 | 14 | 104 | 52                 | 50  |
| »  | »       | 181 | 14 | 156 | 52                 | 75  |
| »  | »       | 242 | 14 | 208 | 52                 | 100 |
| Почки свиные, бараньи, телячьи охлажденные | Варка   | 29  | 2  | 28  | 47                 | 15  |
| То же                                      | »       | 39  | 2  | 38  | 47                 | 20  |
| »  | »       | 48  | 2  | 47  | 47                 | 25  |

| 1  | 2                 | 3   | 4  | 5       | 6  | 7   |
|--|-------------------|-----|----|---------|----|-----|
| Почки свиные, бараньи, телячьи охлажденные                   | Варка             | 67  | 2  | 66      | 47 | 35  |
| То же  | »                 | 96  | 2  | 94      | 47 | 50  |
| »  | »                 | 145 | 2  | 142     | 47 | 75  |
| »  | »                 | 193 | 2  | 189     | 47 | 100 |
| »  | Жаренье           | 85  | 2  | 83      | 40 | 50  |
| »  | »                 | 128 | 2  | 125     | 40 | 75  |
| »  | »                 | 170 | 2  | 167     | 40 | 100 |
| То же (целиком, в сухарях)                                   | Жаренье           | 122 | 2  | 120/143 | 30 | 100 |
| То же  | »                 | 153 | 2  | 150/179 | 30 | 125 |
| Почки свиные, бараньи телячьи мороженые                      | Варка             | 34  | 10 | 31      | 52 | 15  |
| То же  | »                 | 47  | 10 | 42      | 52 | 20  |
| »  | »                 | 58  | 10 | 52      | 52 | 25  |
| »  | »                 | 81  | 10 | 73      | 52 | 35  |
| »  | »                 | 116 | 10 | 104     | 52 | 50  |
| »  | »                 | 173 | 10 | 156     | 52 | 75  |
| »  | »                 | 231 | 10 | 208     | 52 | 100 |
| »  | Жаренье           | 101 | 10 | 91      | 45 | 50  |
| »  | »                 | 151 | 10 | 136     | 45 | 75  |
| »  | »                 | 202 | 10 | 182     | 45 | 100 |
| То же (целиком, в сухарях)                                   | Жаренье           | 160 | 10 | 144/167 | 40 | 100 |
| То же  | »                 | 199 | 10 | 179/208 | 40 | 125 |
| Печень говяжья охлажденная, мелкими кусками                  | Тушение и жаренье | 74  | 7  | 69      | 28 | 50  |
| То же  | То же             | 112 | 7  | 104     | 28 | 75  |
| »  | »                 | 149 | 7  | 139     | 28 | 100 |
| порционными кусками  | Тушение и жаренье | 71  | 7  | 66/69   | 28 | 50  |
| »  | То же             | 106 | 7  | 99/104  | 28 | 75  |
| »  | »                 | 143 | 7  | 133/139 | 28 | 100 |
| Печень говяжья мороженая, мелкими кусками                    | Тушение и жаренье | 89  | 17 | 74      | 32 | 50  |
| То же  | То же             | 133 | 17 | 110     | 32 | 75  |
| »  | »                 | 177 | 17 | 147     | 32 | 100 |
| порционными кусками  | Тушение и жаренье | 86  | 17 | 71/74   | 32 | 50  |
| »  | То же             | 127 | 17 | 105/110 | 32 | 75  |
| »  | »                 | 170 | 17 | 141/147 | 32 | 100 |
| Печень свиная, баранья, телячья охлажденная, мелкими кусками | Тушение и жаренье | 72  | 5  | 68      | 27 | 50  |
| То же  | То же             | 108 | 5  | 103     | 27 | 75  |
| »  | »                 | 144 | 5  | 137     | 27 | 100 |

| 1  | 2                  | 3   | 4                  | 5       | 6  | 7   |
|--|--------------------|-----|--------------------|---------|----|-----|
| порционными кусками  | Тушение и жаренье  | 68  | 5                  | 65/68   | 27 | 50  |
| »  | То же              | 103 | 5                  | 98/103  | 27 | 75  |
| »  | »                  | 138 | 5                  | 131/137 | 27 | 100 |
| Печень свиная, баранья, телячья мороженая, мелкими кусками | Тушение и жаренье  | 84  | 12                 | 74      | 32 | 50  |
| Печень свиная, баранья, телячья мороженая, мелкими кусками | Тушение и жаренье  | 125 | 12                 | 110     | 32 | 75  |
| »  | »                  | 167 | 12                 | 147     | 32 | 100 |
| порционными кусками  | »                  | 81  | 12                 | 71/74   | 32 | 50  |
| »  | То же              | 119 | 12                 | 105/110 | 32 | 75  |
| »  | »                  | 160 | 12                 | 141/147 | 32 | 100 |
| Сердце охлажденное   | Варка и тушение    | 48  | 9                  | 44      | 43 | 25  |
| »  | То же              | 67  | 9                  | 61      | 43 | 35  |
| »  | »                  | 97  | 9                  | 88      | 43 | 50  |
| »  | »                  | 145 | 9                  | 132     | 43 | 75  |
| »  | »                  | 192 | 9                  | 175     | 43 | 100 |
| Сердце охлажденное   | Жаренье во фритюре | 79  | 9+43 <sup>5</sup>  | 41/54   | 8  | 50  |
| »  | То же              | 123 | 9+43 <sup>5</sup>  | 64/82   | 8  | 75  |
| »  | »                  | 158 | 9+43 <sup>5</sup>  | 82/109  | 8  | 100 |
| Сердце мороженое   | Варка и тушение    | 49  | 15                 | 42      | 40 | 25  |
| »  | То же              | 68  | 15                 | 58      | 40 | 35  |
| »  | »                  | 98  | 15                 | 83      | 40 | 50  |
| »  | »                  | 147 | 15                 | 125     | 40 | 75  |
| »  | »                  | 196 | 15                 | 167     | 40 | 100 |
| Сердце мороженое   | Жаренье во фритюре | 80  | 15+40 <sup>5</sup> | 41/54   | 8  | 50  |
| »  | То же              | 125 | 15+40 <sup>5</sup> | 64/82   | 8  | 75  |
| »  | »                  | 161 | 15+40 <sup>5</sup> | 82/109  | 8  | 100 |
| Легкие   | Варка              | 38  | 8                  | 35      | 28 | 25  |
| »  | »                  | 75  | 8                  | 69      | 28 | 50  |
| »  | »                  | 113 | 8                  | 104     | 28 | 75  |
| »  | »                  | 151 | 8                  | 139     | 28 | 100 |
| »  | Тушение            | 84  | 8                  | 77      | 35 | 50  |
| »  | »                  | 125 | 8                  | 115     | 35 | 75  |
| »  | »                  | 167 | 8                  | 154     | 35 | 100 |
| Вымя говяжье охлажденное                                   | Варка              | 36  | —                  | 36      | 45 | 20  |
| То же  | »                  | 45  | —                  | 45      | 45 | 25  |
| »  | »                  | 64  | —                  | 64      | 45 | 35  |
| »  | »                  | 91  | —                  | 91      | 45 | 50  |
| »  | »                  | 136 | —                  | 136     | 45 | 75  |
| »  | »                  | 182 | —                  | 182     | 45 | 100 |
| Рубцы  | Варка              | 47  | 5                  | 45      | 45 | 25  |
| »  | »                  | 96  | 5                  | 91      | 45 | 50  |
| »  | »                  | 143 | 5                  | 136     | 45 | 75  |
| »  | »                  | 192 | 5                  | 182     | 45 | 100 |



| 1  | 2               | 3   | 4   | 5   | 6  | 7   |
|--|-----------------|-----|-----|-----|----|-----|
| Губы говяжьи   | Варка           | 143 | —   | 143 | 30 | 100 |
| Уши  | Варка           | 111 | —   | 111 | 10 | 100 |
| Хвосты говяжьи   | Варка           | 89  | 20  | 71  | 30 | 50  |
| »  | »               | 134 | 20  | 107 | 30 | 75  |
| »  | »               | 179 | 20  | 143 | 30 | 100 |
| <b>Колбасные изделия и свинокпчености</b>                          |                 |     |     |     |    |     |
| Сосиски (молочные, любительские, свиные, русские говяжьи, бараньи) | Варка           | 21  | 2,5 | 20  | —  | 20  |
| То же  | »               | 26  | 2,5 | 25  | —  | 25  |
| »  | »               | 31  | 2,5 | 30  | —  | 30  |
| »  | »               | 41  | 2,5 | 40  | —  | 40  |
| »  | »               | 51  | 2,5 | 50  | —  | 50  |
| »  | »               | 77  | 2,5 | 75  | —  | 75  |
| »  | »               | 103 | 2,5 | 100 | —  | 100 |
| »  | Жаренье         | 57  | 2,5 | 56  | 10 | 50  |
| »  | »               | 85  | 2,5 | 83  | 10 | 75  |
| »  | »               | 114 | 2,5 | 111 | 10 | 100 |
| Сардельки (говяжьи, свиные)  | Варка           | 21  | 2,5 | 20  | —  | 20  |
| То же  | »               | 26  | 2,5 | 25  | —  | 25  |
| »  | »               | 31  | 2,5 | 30  | —  | 30  |
| »  | »               | 41  | 2,5 | 40  | —  | 40  |
| »  | »               | 51  | 2,5 | 50  | —  | 50  |
| »  | »               | 77  | 2,5 | 75  | —  | 75  |
| »  | »               | 103 | 2,5 | 100 | —  | 100 |
| То же (целиком)  | Жаренье         | 55  | 2,5 | 54  | 8  | 50  |
| »  | »               | 84  | 2,5 | 82  | 8  | 75  |
| »  | »               | 112 | 2,5 | 109 | 8  | 100 |
| То же (разрезанные вдоль)  | Жаренье         | 61  | 2,5 | 59  | 15 | 50  |
| »  | »               | 90  | 2,5 | 88  | 15 | 75  |
| »  | »               | 121 | 2,5 | 118 | 15 | 100 |
| Колбаса вареная  | Варка           | 21  | 3   | 20  | —  | 20  |
| »  | »               | 26  | 3   | 25  | —  | 25  |
| »  | »               | 52  | 3   | 50  | —  | 50  |
| »  | »               | 77  | 3   | 75  | —  | 75  |
| »  | »               | 103 | 3   | 100 | —  | 100 |
| Колбаса вареная  | Жаренье         | 58  | 3   | 56  | 10 | 50  |
| »  | »               | 86  | 3   | 83  | 10 | 75  |
| »  | »               | 114 | 3   | 111 | 10 | 100 |
| Окорок копчено-вареный и вареный (со шкурой и костями) там-        | В отварном виде | 26  | 24  | 20  | —  | 20  |

| 1   | 2               | 3   | 4  | 5   | 6                  | 7   |
|---|-----------------|-----|----|-----|--------------------|-----|
| бовский, воронежский  |                 |     |    |     |                    |     |
| То же   | То же           | 33  | 24 | 25  | —                  | 25  |
| »   | »               | 46  | 24 | 35  | —                  | 35  |
| »   | »               | 66  | 24 | 50  | —                  | 50  |
| »   | »               | 99  | 24 | 75  | —                  | 75  |
| »   | »               | 132 | 24 | 100 | —                  | 100 |
| Окорок копчено-вареный и вареный (со шкурой и костями) тамбовский, воронежский                  | Жаренье         | 74  | 24 | 56  | 10                 | 50  |
| То же   | »               | 109 | 24 | 83  | 10                 | 75  |
| »   | »               | 146 | 24 | 111 | 10                 | 100 |
| Окорок копчено-вареный и вареный (без шкуры с костями) тамбовский                               | В отварном виде | 25  | 20 | 20  | —                  | 20  |
| То же   | То же           | 31  | 20 | 25  | —                  | 25  |
| »   | »               | 44  | 20 | 35  | —                  | 35  |
| »   | »               | 63  | 20 | 50  | —                  | 50  |
| »   | »               | 94  | 20 | 75  | —                  | 75  |
| »   | »               | 125 | 20 | 100 | —                  | 100 |
| Окорок копчено-вареный и вареный (без шкуры с костями) тамбовский                               | Жаренье         | 70  | 20 | 56  | 10                 | 50  |
| То же   | »               | 104 | 20 | 83  | 10                 | 75  |
| »   | »               | 139 | 20 | 111 | 10                 | 100 |
| Окорок сырокпченый (со шкурой и костями) сибирский, советский, тамбовский, воронежский, лопатка | Варка           | 31  | —  | 31  | 15+24 <sup>а</sup> | 20  |
| То же   | »               | 39  | —  | 39  | 15+24 <sup>а</sup> | 25  |
| »   | »               | 54  | —  | 54  | 15+24 <sup>а</sup> | 35  |
| »   | »               | 77  | —  | 77  | 15+24 <sup>а</sup> | 50  |
| »   | »               | 116 | —  | 116 | 15+24 <sup>а</sup> | 75  |
| »   | »               | 155 | —  | 155 | 15+24 <sup>а</sup> | 100 |
| Рулет копчено-вареный (со шкурой и костями) ленинградский, ростовский                           | В отварном виде | 23  | 12 | 20  | —                  | 20  |
| То же   | То же           | 28  | 12 | 25  | —                  | 25  |

| 1   | 2               | 3   | 4  | 5   | 6                 | 7   |
|---|-----------------|-----|----|-----|-------------------|-----|
| Рулет копчено-вареный (со шкурой и костями) ленинградский, ростовский | В отварном виде | 40  | 12 | 35  | —                 | 35  |
| »   | То же           | 57  | 12 | 50  | —                 | 50  |
| »   | »               | 85  | 12 | 75  | —                 | 75  |
| »   | »               | 114 | 12 | 100 | —                 | 100 |
| Рулет копчено-вареный со шкурой и костями) ленинградский ростовский   | Жаренье         | 64  | 12 | 56  | 10                | 50  |
| То же   | »               | 94  | 12 | 83  | 10                | 75  |
| »   | »               | 126 | 12 | 111 | 10                | 100 |
| Рулет вареный (со шкурой, без костей) ленинградский, ростовский       | В отварном виде | 22  | 8  | 20  | —                 | 20  |
| То же   | То же           | 27  | 8  | 25  | —                 | 25  |
| »   | »               | 38  | 8  | 35  | —                 | 35  |
| »   | »               | 54  | 8  | 50  | —                 | 50  |
| »   | »               | 82  | 8  | 75  | —                 | 75  |
| »   | »               | 109 | 8  | 100 | —                 | 100 |
| Рулет вареный (со шкурой, без костей) ленинградский, ростовский       | Жаренье         | 61  | 8  | 56  | 10                | 50  |
| То же   | »               | 90  | 8  | 83  | 10                | 75  |
| »   | »               | 121 | 8  | 111 | 10                | 100 |
| Корейка копченая (со шкурой, без костей)                              | Варка           | 23  | —  | 23  | 5+7 <sup>а</sup>  | 20  |
| То же   | »               | 28  | —  | 28  | 5+7 <sup>а</sup>  | 25  |
| »   | »               | 40  | —  | 40  | 5+7 <sup>а</sup>  | 35  |
| »   | »               | 57  | —  | 57  | 5+7 <sup>а</sup>  | 50  |
| »   | »               | 85  | —  | 85  | 5+7 <sup>а</sup>  | 75  |
| »   | »               | 113 | —  | 113 | 5+7 <sup>а</sup>  | 100 |
| Корейка копченая (без шкуры и костей)                                 | Варка           | 26  | —  | 26  | 5+20 <sup>а</sup> | 20  |
| То же   | »               | 33  | —  | 33  | 5+20 <sup>а</sup> | 25  |
| »   | »               | 46  | —  | 46  | 5+20 <sup>а</sup> | 35  |
| »   | »               | 66  | —  | 66  | 5+20 <sup>а</sup> | 50  |
| »   | »               | 99  | —  | 99  | 5+20 <sup>а</sup> | 75  |
| »   | »               | 132 | —  | 132 | 5+20 <sup>а</sup> | 100 |
| Грудинка копченая (со шкурой, без костей)                             | Варка           | 23  | —  | 23  | 5+8 <sup>а</sup>  | 20  |
| То же   | »               | 29  | —  | 29  | 5+8 <sup>а</sup>  | 25  |
| »   | »               | 40  | —  | 40  | 5+8 <sup>а</sup>  | 35  |

| 1   | 2     | 3   | 4 | 5   | 6                 | 7   |
|---|-------|-----|---|-----|-------------------|-----|
| Грудинка копченая (со шкурой, без костей) | Варка | 57  | — | 57  | 5+8 <sup>а</sup>  | 50  |
| То же                                     | То же | 86  | — | 86  | 5+8 <sup>а</sup>  | 75  |
| »   | »     | 114 | — | 114 | 5+8 <sup>а</sup>  | 100 |
| Грудинка копченая (без шкуры и костей)    | Варка | 27  | — | 27  | 5+22 <sup>а</sup> | 20  |
| То же                                     | »     | 34  | — | 34  | 5+22 <sup>а</sup> | 25  |
| »   | »     | 47  | — | 47  | 5+22 <sup>а</sup> | 35  |
| »   | »     | 67  | — | 67  | 5+22 <sup>а</sup> | 50  |
| »   | »     | 101 | — | 101 | 5+22 <sup>а</sup> | 75  |
| »   | »     | 135 | — | 135 | 5+22 <sup>а</sup> | 100 |
| Бекон соленный (с костью)                 | Варка | 24  | — | 24  | 5+13 <sup>а</sup> | 20  |
| То же                                     | »     | 30  | — | 30  | 5+13 <sup>а</sup> | 25  |
| »   | »     | 42  | — | 42  | 5+13 <sup>а</sup> | 35  |
| »   | »     | 60  | — | 60  | 5+13 <sup>а</sup> | 50  |
| »   | »     | 91  | — | 91  | 5+13 <sup>а</sup> | 75  |
| »   | »     | 121 | — | 121 | 5+13 <sup>а</sup> | 100 |

<sup>1</sup> Головы, поступающие без губ и щеквины, учитывать как кости.

<sup>2</sup> Потери при тепловой обработке и отходы и потери при разделке на мякоть после варки.

<sup>3</sup> При поступлении голов с языками последние составляют 6—7% массы брутто.

<sup>4</sup> 11% — потери при тепловой обработке, 49% — отходы и потери при разделке на мякоть после варки.

<sup>5</sup> 13, 20, 9, 15% — отходы и потери при холодной обработке, 25, 43, 40% — потери при варке.

<sup>6</sup> Здесь и далее числитель — масса сырья нетто, знаменатель — масса полуфабриката; дополнительные продукты, расходуемые для изготовления полуфабриката, см. в соответствующих рецептурах Сборника.

<sup>7</sup> 27, 31, 29, 33, 35, 37% — потери при варке, 14, 12, 17% — отходы и потери при зачистке.

<sup>8</sup> 15 и 5% — потери при варке, 24, 20, 22, 13% — отходы и потери при разделке на шкуру, кости и порционировании, отнесенные к массе вареных продуктов; 7—8% — отходы на кости, отнесенные к массе вареных продуктов, а также потери при нарезке.

Примечание. При тепловой обработке субпродуктов мелкими и порционными кусками потери при нарезке включены в нормы отходов и потерь при холодной обработке, при тепловой обработке субпродуктов целиком потери при нарезке включены в потери при тепловой обработке.

К отходам и потерям при холодной обработке относятся: у колбасных изделий — оболочка, зачистка; у сосисок и сарделек — искусственная оболочка, зачистка наплывов, сломанные батончики и другие дефекты; у копченостей, окороков, рулетов — шкура, кости с прилегающими сухожилиями, зачистка заветрившейся и подсохшей поверхности корочки. Потери при нарезке колбасных изделий и свинокопченостей включены в нормы отходов и потерь при холодной обработке.

Таблица 12

## Нормы выхода топленых жиров

(в % к массе жира-сырца)

| Наименование жира                | Выход топленого жира | Выход шварок | Потери при перетопливании |
|----------------------------------|----------------------|--------------|---------------------------|
| Говяжий, бараний жир             | 75                   | 8—10         | 17—15                     |
| Свиной жир                       | 80                   | 7—9          | 13—11                     |
| Куриный жир (внутренний)         | 86                   | 6            | 8                         |
| Гусиный, утиный жир (внутренний) | 80                   | 7—9          | 13—11                     |

Примечание. Норма выхода топленого куриного жира определена с учетом предварительного измельчения на мясорубке; в потери при перетопливании включены потери при измельчении на мясорубке.

## СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ ПТИЦА

Сельскохозяйственная птица поступает на предприятия общественного питания битой без пера в охлажденном и мороженом состоянии по ГОСТ 21784—76 с изменениями № 1 и 2.

Промышленность выпускает птицу в полупотрошеном или потрошеном виде. По улитанности и качеству обработки она подразделяется на I и II категории.

Птицу, поступившую на предприятия в охлажденном виде, используют без предварительной подготовки, а мороженую размораживают. Размораживание производят в охлаждаемом помещении с температурой 8—15°С и относительной влажностью воздуха 85—95% в течение 10—20 ч. Тушки укладывают на стеллажи в один ряд так, чтобы они не соприкасались между собой, или развешивают на вешалах. Размораживание производят до достижения температуры в толще мышц 1°С.

Для удаления с кожи тушек остатков волосовидного пера или пуха их опаливают. Для этого тушки навешивают за клюв на специальные вешала, расправляют и тщательно опаливают со всех сторон, при этом крылья и ноги оттягивают от туловища. Оставшиеся пеньки удаляют с помощью пинцета. Затем тушки птицы потрошат, моют, формируют и разделяют.

У птицы, поступающей от промышленности в полупотрошеном виде, удаляют голову, шею, ноги, внутренние органы — желудок, печень, легкие, сердце, пищевод, почки и внутренний жир.

Голову отрубают между вторым и третьим шейными позвонками. Перед удалением шеи на ней делают вертикальный надрез кожи у основания со стороны спины, кожу оттягивают, высвобождают шею и затем ее удаляют на уровне плечевых суставов, при этом кожу шеи оставляют при тушке. При дальнейшей формовке тушки отделяют две трети части кожи шеи.

У тушек цыплят оставляют всю кожу шеи при тушке. Ноги отрубают по заплюсневый сустав. Крылья у птицы, за исключением цыплят, отделяют по локтевой сустав. При потрошении через прорезь у анального отверстия удаляют внутренности и внутренний жир. Через горловое отверстие удаляют зоб вместе с пищеводом и трахеей.

У птицы, поступающей от промышленности в потрошеном виде, отделяют две трети части кожи шеи, крылья по локтевой сустав (за исключением цыплят), внутренний жир, почки и легкие (если они имеются).

Затем птицу промывают холодной проточной водой, удаляя при этом загрязнения, сгустки крови, остатки внутренностей.

Для равномерного прожаривания и удобства дальнейшего порционирования тушки птицы формируют, т. е. придают им более компактную форму. Для этого

оставшуюся часть кожи шеи заправляют в отверстие, образовавшееся после удаления зоба с пищеводом и трахеей. Крылья у цыплят подвергивают к спине.

Затем тушку кладут на спину, копчиком к себе, производят разрез стенки брюшной полости ниже киля грудной кости с обеих сторон и в образовавшиеся разрезы вправляют заплюсневые суставы окорочков.

Ниже приводятся нормы выхода тушек, подготовленных к кулинарной обработке, нормы отходов и потерь при холодной и еловой обработках птицы. Они даны по видам птицы, категориям и видам промышленной обработки. В установленных нормах к пищевым обработанным субпродуктам отнесены головы, ноги, шея, крылья, сердца, печень, желудки.

Таблица 13

## Нормы выхода тушки, отходов и пищевых обработанных субпродуктов при холодной обработке сельскохозяйственной птицы

(в % к птице массой брутто)

| Наименование птицы и способ промышленной обработки | I категория  |                                      |  |                |                             | II категория                                       |                                      |  |                |                             |
|--|--|--------------------------------------|--|----------------|-----------------------------|--|--------------------------------------|--|----------------|-----------------------------|
|  | Выход тушки, подготовленной к кулинарной обработке | Всего субпродуктов, отходов и потерь | В том числе  |                |                             | Выход тушки, подготовленной к кулинарной обработке | Всего субпродуктов, отходов и потерь | В том числе  |                |                             |
|  |  |                                      | пищевые обработанные субпродукты, в том числе кожа шея | внутренний жир | технические отходы и потери |  |                                      | пищевые обработанные субпродукты, в том числе кожа шея | внутренний жир | технические отходы и потери |
| 1  | 2  | 3                                    | 4  | 5              | 6                           | 7  | 8                                    | 9  | 10             | 11                          |
| <b>Цыплята:</b>                                    |  |                                      |  |                |                             |  |                                      |  |                |                             |
| полупотрошенные                                    | 71,8   | 28,2*                                | 17,5*  | 1,7            | 9,0                         | 70,0   | 30,0*                                | 19,9*  | 0,9            | 9,2                         |
| потрошенные  | 97,6   | 2,4*                                 | —  | 2,4            | —                           | 98,7   | 1,3*                                 | —  | 1,3            | —                           |
| <b>Бройлеры-цыплята:</b>                           |  |                                      |  |                |                             |  |                                      |  |                |                             |
| полупотрошенные                                    | 73,9   | 26,1*                                | 14,9*  | 1,1            | 10,1                        | 71,9   | 28,1*                                | 15,7*  | 0,8            | 11,6                        |
| <b>Индейки:</b>                                    |  |                                      |  |                |                             |  |                                      |  |                |                             |
| полупотрошенные                                    | 74,1   | 25,9                                 | 18,5   | 1,4            | 6,0                         | 73,5   | 26,5                                 | 19,5   | 0,6            | 6,4                         |
| потрошенные  | 91,8   | 8,2                                  | 6,5  | 1,7            | —                           | 92,6   | 7,4                                  | 6,6  | 0,8            | —                           |
| <b>Гуси:</b>                                       |  |                                      |  |                |                             |  |                                      |  |                |                             |
| полупотрошенные                                    | 70,0   | 30,0                                 | 23,0   | —              | 7,0                         | 66,0   | 34,0                                 | 27,0   | —              | 7,0                         |
| потрошенные  | 88,0   | 12,0                                 | 9,0  | —              | 3,0                         | 85,0   | 15,0                                 | 10,0   | —              | 5,0                         |

\* В пищевые обработанные субпродукты у цыплят и бройлеров-цыплят не включена кожа шеи, так как она остается при тушке.

При поступлении от промышленности потрошенных тушек птицы с почками и легкими технические отходы составляют: для индеек — 1,0 и 1,9%, для цыплят — 1,6 и 1,7% соответственно для I и II категорий, а норма выхода тушки, подготовленной к кулинарной обработке, уменьшается на указанный процент отходов в зависимости от вида птицы.

Таблица 14 «Нормы выхода тушки, отходов и пищевых обработанных субпродуктов при холодной обработке сельскохозяйственной птицы»

(в % к птице массой брутто)

| Наименование птицы и способ промышленной обработки | I категория  |                                      |  |                                      |  |                | II категория       |  |                                      |  |                |                    |  |
|--|--|--------------------------------------|--|--------------------------------------|--|----------------|--------------------|--|--------------------------------------|--|----------------|--------------------|--|
|  | 2  |                                      | 3  |                                      | 4  |                | 5                  |  | 6                                    |  | В том числе    |                    |  |
|  | Выход тушки, подготавливаемой к кулинарной обработке | Всего субпродуктов, отходов и потерь | Выход тушки, подготавливаемой к кулинарной обработке | Всего субпродуктов, отходов и потерь | Пищевые обработанные субпродукты, в том числе кожа шеи | внутренний жир | технические отходы | Выход тушки, подготавливаемой к кулинарной обработке | Всего субпродуктов, отходов и потерь | Пищевые обработанные субпродукты, в том числе кожа шеи | внутренний жир | технические отходы |  |
| Куры: полупотрошенные                              | 68,6   | 31,4                                 | 20,6   | 5,0                                  | 5,8  | 66,3           | 33,7               | 23,2   | 3,8                                  | 6,7  | 3,8            | 6,7                |  |
| потрошенные  | 89,5   | 11,5                                 | 6,2  | 5,3                                  | —  | 89,7           | 10,3               | 6,3  | 4,0                                  | —  | 4,0            | —                  |  |
| Утки: полупотрошенные                              | 66,0   | 34,0                                 | 26,0   | 2,6                                  | 5,4 <sup>2</sup>                                       | 62,7           | 37,3               | 28,2   | 1,5                                  | 7,6 <sup>2</sup>                                       | 1,5            | 7,6 <sup>2</sup>   |  |
| потрошенные  | 88,1   | 11,9                                 | 8,3  | 2,6                                  | 1,0 <sup>2</sup>                                       | 88,1           | 11,9               | 9,4  | 1,5                                  | 1,0 <sup>2</sup>                                       | 1,5            | 1,0 <sup>2</sup>   |  |
| Утята: полупотрошенные                             | 65,3   | 34,7                                 | 27,4   | 1,5                                  | 5,8 <sup>2</sup>                                       | 63,9           | 36,1               | 29,0   | 1,1                                  | 6,0 <sup>2</sup>                                       | 1,1            | 6,0 <sup>2</sup>   |  |
| потрошенные  | 88,9   | 11,1                                 | 8,1  | 2,0                                  | 1,0 <sup>2</sup>                                       | 89,2           | 10,8               | 8,3  | 1,5                                  | 1,0 <sup>2</sup>                                       | 1,5            | 1,0 <sup>2</sup>   |  |

<sup>1</sup> См. технологические инструкции к ОСТ 49 138-85 и ОСТ 10-02-01-05-87.

<sup>2</sup> В технические отходы и потери у уток и утят включены потери на опаливание.

При поступлении от промышленности потрошенных тушек птицы с почками и легкими технические отходы составляют для кур — 1,4 и 1,7%, для уток — 2,0 и 2,4%, для утят — 1,8 и 2,0%, соответственно для I и II — категории, а норма выхода тушки, подготавливаемой к кулинарной обработке увеличивается на указанные проценты от вида птицы.

При разделении полнотелой птицы технические отходы увеличиваются на: для кур — 0,2 и 0,3%; 0,3 и 0,4%; для уток — 0,7 и 0,8% и 0,9 и 1,0%, для утят — 0,6 и 0,7%; 0,8 и 0,9%, соответственно для полупотрошенной и потрошенной птицы I и II категории, а норма выхода тушки, подготавливаемой к кулинарной обработке уменьшается на указанный процент от вида птицы.

Потрошенных тушек остается костный мозг, а также запятого сустава не удаляется, если он не превышает 2 см.

С учетом данных нормативов следует производить пересчет норм закладки сырья (кур, уток и утят) массой брутто в рецептурах и таблицах действующих Соорязков.

Нормы выхода мякоти при холодной обработке сельскохозяйственной птицы

(в % к птице массой брутто)

| Наименование птицы и способ промышленной обработки | I категория    |                 | II категория   |                 |
|--|----------------|-----------------|----------------|-----------------|
|  | мякоть с кожей | мякоть без кожи | мякоть с кожей | мякоть без кожи |
| Куры: полупотрошенные                              | 47             | 34              | 48             | 36              |
| потрошенные  | 60             | 43              | 62             | 46              |
| Индеек: полупотрошенные                            | 56             | 47              | 49             | 41              |
| потрошенные  | 70             | 59              | 62             | 52              |
| Бройлеры-цыплята: полупотрошенные                  | 43             | 32              | 41             | 31              |
| Гуси: полупотрошенные                              | 58             | 50              | 51             | 43              |
| потрошенные  | 67             | 57              | 61             | 51              |
| Утки: полупотрошенные                              | 46             | 21              | 41             | 19              |
| потрошенные  | 64             | 29              | 57             | 28              |

Примечание. Масса зачищенных филе кур составляет 30—35% к общей массе мякоти.

Таблица 16

Структура пищевых обработанных субпродуктов тушек полупотрошенной птицы

| Субпродукты | Куры   |         | Цыплята |         | Утки   |         | Индеек |         | Гуси   |         | Бройлеры-цыплята |         |
|-------------|--------|---------|---------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|------------------|---------|
|             | I кат. | II кат. | I кат.  | II кат. | I кат. | II кат. | I кат. | II кат. | I кат. | II кат. | I кат.           | II кат. |
| Головы      | 23     | 23      | 22      | 22      | 26     | 26      | 11     | 13      | 15     | 15      | 21               | 21      |
| Ноги        | 20     | 20      | 28      | 28      | 12     | 12      | 16     | 17      | 9      | 17      | 27               | 28      |
| Шея         | 14     | 14      | 18      | 17      | 16     | 16      | 21     | 22      | 21     | 19      | 15               | 13      |
| Крылья      | 18     | 20      | —       | —       | 19     | 20      | 24     | 23      | 29     | 23      | —                | —       |
| Сердца      | 3      | 3       | 4       | 3       | 3      | 3       | 3      | 3       | 2      | 2       | 4                | 6       |
| Печень      | 11     | 10      | 12      | 13      | 10     | 10      | 10     | 9       | 8      | 9       | 16               | 18      |
| Желудки     | 11     | 10      | 16      | 17      | 14     | 13      | 15     | 13      | 16     | 15      | 17               | 14      |

## РАСЧЕТ

расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий  
из птицы сельскохозяйственной

| Наименование<br>продуктов, полу-<br>фабрикатов и<br>готовых изделий | Способ<br>тепловой<br>обработки    | Масса<br>сырья брут-<br>то, г |                   | Масса нетто или полу-<br>фабриката, г | Потери при тепловой<br>обработке, % к массе<br>нетто или полуфабри-<br>ката | Отходы при обвалке и<br>при порционировании,<br>% к массе птицы после<br>тепловой обработки | Масса готового изде-<br>лия, г |
|---|------------------------------------|-------------------------------|-------------------|---------------------------------------|---|---|--------------------------------|
|   |                                    | I кате-<br>гория              | II кате-<br>гория |                                       |   |   |                                |
| 1   | 2                                  | 3                             | 4                 | 5                                     | 6   | 7   | 8                              |
| <b>Куры<br/>полупотрошенные<sup>12</sup></b>                        |                                    |                               |                   |                                       |   |   |                                |
| Целиком   | Варка                              | 199                           | 202               | 139                                   | 28  | —   | 100                            |
| »   | »                                  | 52                            | 52                | 36                                    | 28  | 3 <sup>1</sup>  | 25                             |
| »   | »                                  | 103                           | 104               | 72                                    | 28  | 3 <sup>1</sup>  | 50                             |
| »   | »                                  | 153                           | 155               | 107                                   | 28  | 3 <sup>1</sup>  | 75                             |
| »   | »                                  | 205                           | 208               | 143                                   | 28  | 3 <sup>1</sup>  | 100                            |
| »   | »                                  | 256                           | 260               | 179                                   | 28  | 3 <sup>1</sup>  | 125                            |
| »   | »                                  | 217                           | 221               | 152                                   | 28  | 6 <sup>2</sup> +3 <sup>1</sup>  | 100                            |
| Целиком (мякоть<br>для салата без<br>кожи)                          | Варка                              | 94                            | 96                | 66                                    | 28  | 47 <sup>3</sup>   | 25                             |
| То же   | »                                  | 113                           | 115               | 79                                    | 28  | 47 <sup>3</sup>   | 30                             |
| »   | »                                  | 187                           | 190               | 131                                   | 28  | 47 <sup>3</sup>   | 50                             |
| »   | »                                  | 225                           | 228               | 157                                   | 28  | 47 <sup>3</sup>   | 60                             |
| »   | »                                  | 282                           | 286               | 197                                   | 28  | 47 <sup>3</sup>   | 75                             |
| »   | »                                  | 375                           | 380               | 262                                   | 28  | 47 <sup>3</sup>   | 100                            |
| Целиком   | Жаренье                            | 207                           | 210               | 145                                   | 31  | —   | 100                            |
| »   | »                                  | 107                           | 109               | 75                                    | 31  | 3 <sup>1</sup>  | 50                             |
| »   | »                                  | 160                           | 161               | 112                                   | 31  | 3 <sup>1</sup>  | 75                             |
| »   | »                                  | 213                           | 216               | 149                                   | 31  | 3 <sup>1</sup>  | 100                            |
| »   | »                                  | 268                           | 271               | 187                                   | 31  | 3 <sup>1</sup>  | 125                            |
| »   | »                                  | 227                           | 231               | 159                                   | 31  | 6 <sup>2</sup> +3 <sup>1</sup>  | 100                            |
| Порционными и<br>мелкими кусками                                    | Тушение <sup>4</sup>               | 104                           | 106               | 72                                    | 31  | —   | 50                             |
| То же   | »                                  | 158                           | 160               | 109                                   | 31  | —   | 75                             |
| »   | »                                  | 210                           | 213               | 145                                   | 31  | —   | 100                            |
| »   | »                                  | 262                           | 265               | 181                                   | 31  | —   | 125                            |
| Порционными кус-<br>ками  | Жаренье во<br>фритюре <sup>5</sup> | 131                           | 133               | 86/82 <sup>6</sup>                    | 8   | —   | 75                             |
| То же   | То же                              | 176                           | 179               | 86/109 <sup>6</sup>                   | 8   | —   | 100                            |
| »   | »                                  | 217                           | 220               | 106/136 <sup>6</sup>                  | 8   | —   | 125                            |
| »   | »                                  | 203                           | 192               | 69                                    | 28  | —   | 50                             |
| »   | »                                  | 306                           | 289               | 104                                   | 28  | —   | 75                             |
| Котлеты по-кнев-<br>ски <sup>7</sup>                                | Жаренье во<br>фритюре              | 244                           | 231               | 83+7 <sup>6</sup>                     | 12  | —   | 128+7                          |
|   |                                    |                               |                   | 145+7                                 |   |   |                                |

Продолжение

| 1  | 2                     | 3   | 4   | 5                          | 6  | 7                              | 8     |
|--|-----------------------|-----|-----|----------------------------|----|--------------------------------|-------|
| Котлеты из филе,<br>фаршированные<br>молочным соусом<br>или печенью <sup>7</sup> | Жаренье во<br>Фритюре | 244 | 231 | 83+7 <sup>6</sup><br>151+7 | 12 | —                              | 133+7 |
| Филе панирован-<br>ное <sup>7</sup>  | Жаренье               | 203 | 192 | 69/85 <sup>6</sup>         | 12 | —                              | 75    |
| »  | »                     | 276 | 261 | 94/114 <sup>6</sup>        | 12 | —                              | 100   |
| Филе натуральное <sup>7</sup>  | Припус-<br>кание      | 200 | 189 | 68                         | 27 | —                              | 50    |
| »  | »                     | 303 | 286 | 103                        | 27 | —                              | 75    |
| »  | »                     | 403 | 381 | 137                        | 27 | —                              | 100   |
| Изделия из котлет-<br>ной массы:   |                       |     |     |                            |    |                                |       |
| Котлеты <sup>8</sup>   | Жаренье               | 79  | 77  | 37/63 <sup>6</sup>         | 20 | —                              | 50    |
| »  | »                     | 119 | 117 | 56/94 <sup>6</sup>         | 20 | —                              | 75    |
| »  | »                     | 157 | 154 | 74/125 <sup>6</sup>        | 20 | —                              | 100   |
| »  | »                     | 236 | 231 | 111/188 <sup>6</sup>       | 20 | —                              | 150   |
| Котлеты <sup>9</sup>   | Жаренье               | 109 | 103 | 37/63 <sup>6</sup>         | 20 | —                              | 50    |
| »  | »                     | 165 | 156 | 54/94 <sup>6</sup>         | 20 | —                              | 75    |
| »  | »                     | 218 | 206 | 74/125 <sup>6</sup>        | 20 | —                              | 100   |
| »  | »                     | 326 | 308 | 111/188 <sup>6</sup>       | 20 | —                              | 150   |
| Биточки, фарширо-<br>ванные шампинь-<br>онами <sup>9</sup>                       | Жаренье               | 109 | 103 | 37/75 <sup>6</sup>         | 20 | —                              | 60    |
| То же  | »                     | 218 | 206 | 74/150 <sup>6</sup>        | 20 | —                              | 120   |
| »  | »                     | 326 | 308 | 111/225 <sup>6</sup>       | 20 | —                              | 180   |
| Биточки припущен-<br>ные (паровые) <sup>9</sup>                                  | Припус-<br>кание      | 109 | 103 | 37/57 <sup>6</sup>         | 12 | —                              | 50    |
| То же  | »                     | 218 | 206 | 74/114 <sup>6</sup>        | 12 | —                              | 100   |
| »  | »                     | 326 | 308 | 111/170 <sup>6</sup>       | 12 | —                              | 150   |
| <b>Куры<br/>потрошенные<sup>12</sup></b>   |                       |     |     |                            |    |                                |       |
| Целиком  | Варка                 | 156 | 153 | 139                        | 28 | —                              | 100   |
| »  | »                     | 40  | 40  | 36                         | 28 | 3 <sup>1</sup>                 | 25    |
| »  | »                     | 81  | 79  | 72                         | 28 | 3 <sup>1</sup>                 | 50    |
| »  | »                     | 120 | 117 | 107                        | 28 | 3 <sup>1</sup>                 | 75    |
| »  | »                     | 161 | 157 | 143                        | 28 | 3 <sup>1</sup>                 | 100   |
| »  | »                     | 201 | 196 | 179                        | 28 | 3 <sup>1</sup>                 | 125   |
| »  | »                     | 171 | 167 | 152                        | 28 | 6 <sup>2</sup> +3 <sup>1</sup> | 100   |
| Целиком (мякоть<br>для салата без<br>кожи)                                       | Варка                 | 74  | 72  | 66                         | 28 | 47 <sup>3</sup>                | 25    |
| То же  | »                     | 89  | 87  | 79                         | 28 | 47 <sup>3</sup>                | 30    |
| »  | »                     | 147 | 144 | 131                        | 28 | 47 <sup>3</sup>                | 50    |
| »  | »                     | 177 | 172 | 157                        | 28 | 47 <sup>3</sup>                | 60    |
| »  | »                     | 222 | 216 | 197                        | 28 | 47 <sup>3</sup>                | 75    |
| »  | »                     | 295 | 288 | 262                        | 28 | 47 <sup>3</sup>                | 100   |
| Целиком  | Жаренье               | 163 | 159 | 145                        | 31 | —                              | 100   |
| »  | »                     | 84  | 82  | 75                         | 31 | 3 <sup>1</sup>                 | 50    |
| »  | »                     | 126 | 123 | 112                        | 31 | 3 <sup>1</sup>                 | 75    |
| »  | »                     | 168 | 164 | 149                        | 31 | 3 <sup>1</sup>                 | 100   |
| »  | »                     | 210 | 205 | 187                        | 31 | 3 <sup>1</sup>                 | 125   |
| »  | »                     | 179 | 175 | 159                        | 31 | 6 <sup>2</sup> +3 <sup>1</sup> | 100   |

| 1   | 2                               | 3   | 4   | 5                          | 6  | 7              | 8     |
|---|---------------------------------|-----|-----|----------------------------|----|----------------|-------|
| Порционными и мелкими кусками   | Тушение <sup>4</sup>            | 82  | 80  | 72                         | 31 | —              | 50    |
| То же   | »                               | 124 | 121 | 109                        | 31 | —              | 75    |
| »   | »                               | 165 | 161 | 145                        | 31 | —              | 100   |
| »   | »                               | 206 | 201 | 181                        | 31 | —              | 125   |
| Порционными кусками   | Жаренье во фритюре <sup>5</sup> | 103 | 101 | 64/82 <sup>6</sup>         | 8  | —              | 75    |
| То же   | То же                           | 139 | 135 | 86/109 <sup>6</sup>        | 8  | —              | 100   |
| »   | »                               | 171 | 167 | 106/136 <sup>6</sup>       | 8  | —              | 125   |
| Филе натуральное <sup>7</sup>   | Жаренье                         | 160 | 150 | 69                         | 28 | —              | 59    |
| »   | »                               | 242 | 226 | 104                        | 28 | —              | 75    |
| Котлеты по-киевски <sup>7</sup>   | Жаренье во фритюре              | 193 | 180 | 83+7 <sup>6</sup>          | 12 | —              | 128+7 |
| Котлеты из филе, фаршированные молочным соусом или печенью <sup>7</sup> | Жаренье во фритюре              | 193 | 180 | 145+7<br>83+7 <sup>6</sup> | 12 | —              | 133+7 |
| »   | »                               |     |     | 151+7                      |    |                |       |
| Филе панированное <sup>7</sup>  | Жаренье                         | 160 | 150 | 69/85 <sup>6</sup>         | 12 | —              | 75    |
| »   | »                               | 219 | 204 | 94/114 <sup>6</sup>        | 12 | —              | 100   |
| Филе натуральное <sup>7</sup>   | Припускание                     | 158 | 148 | 68                         | 27 | —              | 50    |
| »   | »                               | 240 | 224 | 103                        | 27 | —              | 75    |
| »   | »                               | 319 | 298 | 137                        | 27 | —              | 100   |
| Изделия из котлетной массы:   |                                 |     |     |                            |    |                |       |
| Котлеты <sup>8</sup>  | Жаренье                         | 62  | 60  | 37/63 <sup>6</sup>         | 20 | —              | 50    |
| »   | »                               | 93  | 90  | 56/94 <sup>6</sup>         | 20 | —              | 75    |
| »   | »                               | 123 | 119 | 74/125 <sup>6</sup>        | 20 | —              | 100   |
| »   | »                               | 185 | 179 | 111/188 <sup>6</sup>       | 20 | —              | 150   |
| Котлеты <sup>9</sup>  | Жаренье                         | 86  | 80  | 37/63 <sup>6</sup>         | 20 | —              | 50    |
| »   | »                               | 130 | 122 | 56/94 <sup>6</sup>         | 20 | —              | 75    |
| »   | »                               | 172 | 161 | 74/125 <sup>6</sup>        | 20 | —              | 100   |
| »   | »                               | 258 | 241 | 111/188 <sup>6</sup>       | 20 | —              | 150   |
| Биточки, фаршированные шампиньонами <sup>9</sup>                        | Жаренье                         | 86  | 80  | 37/75 <sup>6</sup>         | 20 | —              | 60    |
| То же   | »                               | 172 | 161 | 74/150 <sup>6</sup>        | 20 | —              | 120   |
| »   | »                               | 258 | 241 | 111/225 <sup>6</sup>       | 20 | —              | 180   |
| Биточки припущенные (паровые) <sup>9</sup>                              | Припускание                     | 86  | 80  | 37/57 <sup>6</sup>         | 12 | —              | 50    |
| То же   | »                               | 172 | 161 | 74/114 <sup>6</sup>        | 12 | —              | 100   |
| »   | »                               | 258 | 241 | 111/170 <sup>6</sup>       | 12 | —              | 150   |
| Цыплята полупотрошенные   |                                 |     |     |                            |    |                |       |
| Целиком   | Варка, припускание              | 174 | 179 | 125                        | 20 | —              | 100   |
| »   | То же                           | 45  | 46  | 32                         | 20 | 3 <sup>1</sup> | 25    |
| »   | »                               | 89  | 91  | 64                         | 20 | 3 <sup>1</sup> | 50    |
| »   | »                               | 135 | 139 | 97                         | 20 | 3 <sup>1</sup> | 75    |
| »   | »                               | 180 | 184 | 129                        | 20 | 3 <sup>1</sup> | 100   |
| »   | »                               | 224 | 230 | 161                        | 20 | 3 <sup>1</sup> | 125   |

| 1                                    | 2                               | 3   | 4   | 5                    | 6  | 7                              | 8   |
|--------------------------------------|---------------------------------|-----|-----|----------------------|----|--------------------------------|-----|
| Целиком                              | Жаренье                         | 202 | 207 | 145                  | 31 | —                              | 100 |
| »                                    | »                               | 104 | 107 | 75                   | 31 | 3 <sup>1</sup>                 | 50  |
| »                                    | »                               | 156 | 160 | 112                  | 31 | 3 <sup>1</sup>                 | 75  |
| »                                    | »                               | 208 | 213 | 149                  | 31 | 3 <sup>1</sup>                 | 100 |
| »                                    | »                               | 260 | 267 | 187                  | 31 | 3 <sup>1</sup>                 | 125 |
| Порционными и мелкими кусками        | Тушение <sup>4</sup>            | 101 | 104 | 72                   | 31 | —                              | 50  |
| То же                                | »                               | 153 | 157 | 109                  | 31 | —                              | 75  |
| »                                    | »                               | 204 | 209 | 145                  | 31 | —                              | 100 |
| »                                    | »                               | 255 | 261 | 181                  | 31 | —                              | 125 |
| Порционными кусками                  | Жаренье во фритюре <sup>5</sup> | 115 | 118 | 64/82 <sup>6</sup>   | 8  | —                              | 75  |
| То же                                | То же                           | 154 | 158 | 86/109 <sup>6</sup>  | 8  | —                              | 100 |
| »                                    | »                               | 190 | 195 | 106/136 <sup>6</sup> | 8  | —                              | 125 |
| Цыплята потрошенные                  |                                 |     |     |                      |    |                                |     |
| Целиком                              | Варка, припускание              | 128 | 127 | 125                  | 20 | —                              | 100 |
| »                                    | То же                           | 33  | 32  | 32                   | 20 | 3 <sup>1</sup>                 | 25  |
| »                                    | »                               | 66  | 65  | 64                   | 20 | 3 <sup>1</sup>                 | 50  |
| »                                    | »                               | 99  | 98  | 97                   | 20 | 3 <sup>1</sup>                 | 75  |
| »                                    | »                               | 132 | 131 | 129                  | 20 | 3 <sup>1</sup>                 | 100 |
| »                                    | »                               | 165 | 163 | 161                  | 20 | 3 <sup>1</sup>                 | 125 |
| Целиком                              | Жаренье                         | 149 | 147 | 145                  | 31 | —                              | 100 |
| »                                    | »                               | 77  | 76  | 75                   | 31 | 3 <sup>1</sup>                 | 50  |
| »                                    | »                               | 115 | 113 | 112                  | 31 | 3 <sup>1</sup>                 | 75  |
| »                                    | »                               | 153 | 151 | 149                  | 31 | 3 <sup>1</sup>                 | 100 |
| »                                    | »                               | 192 | 189 | 187                  | 31 | 3 <sup>1</sup>                 | 125 |
| Порционными и мелкими кусками        | Тушение <sup>4</sup>            | 75  | 74  | 72                   | 31 | —                              | 50  |
| То же                                | »                               | 113 | 112 | 109                  | 31 | —                              | 75  |
| »                                    | »                               | 150 | 148 | 145                  | 31 | —                              | 100 |
| »                                    | »                               | 187 | 185 | 181                  | 31 | —                              | 125 |
| Порционными кусками                  | Жаренье во фритюре <sup>5</sup> | 85  | 84  | 64/82 <sup>6</sup>   | 8  | —                              | 75  |
| То же                                | То же                           | 114 | 112 | 86/109 <sup>6</sup>  | 8  | —                              | 100 |
| »                                    | »                               | 140 | 138 | 106/136 <sup>6</sup> | 8  | —                              | 125 |
| Бройлеры-цыплята полупотрошенные     |                                 |     |     |                      |    |                                |     |
| Целиком                              | Варка                           | 165 | 170 | 122                  | 18 | —                              | 100 |
| »                                    | »                               | 42  | 43  | 31                   | 18 | 3 <sup>1</sup>                 | 25  |
| »                                    | »                               | 85  | 88  | 63                   | 18 | 3 <sup>1</sup>                 | 50  |
| »                                    | »                               | 127 | 131 | 94                   | 18 | 3 <sup>1</sup>                 | 75  |
| »                                    | »                               | 171 | 175 | 126                  | 18 | 3 <sup>1</sup>                 | 100 |
| »                                    | »                               | 212 | 218 | 157                  | 18 | 3 <sup>1</sup>                 | 125 |
| »                                    | »                               | 181 | 186 | 134                  | 18 | 6 <sup>2</sup> +3 <sup>1</sup> | 100 |
| Целиком (мякоть для салага без кожи) | Варка                           | 78  | 90  | 58/65 <sup>10</sup>  | 18 | 47/53 <sup>3</sup>             | 25  |
| То же                                | »                               | 93  | 108 | 69/78 <sup>10</sup>  | 18 | 47/53 <sup>3</sup>             | 30  |

| 1                                    | 2                               | 3   | 4   | 5                     | 6  | 7                              | 8   |
|--------------------------------------|---------------------------------|-----|-----|-----------------------|----|--------------------------------|-----|
| Целиком (мякоть для салата без кожи) | Варка                           | 156 | 181 | 115/130 <sup>10</sup> | 18 | 47/53 <sup>3</sup>             | 50  |
| То же                                | »                               | 187 | 217 | 138/156 <sup>10</sup> | 18 | 47/53 <sup>3</sup>             | 60  |
| »                                    | »                               | 234 | 271 | 173/195 <sup>10</sup> | 18 | 47/53 <sup>3</sup>             | 75  |
| »                                    | »                               | 311 | 360 | 230/259 <sup>10</sup> | 18 | 47/53 <sup>3</sup>             | 100 |
| Целиком                              | Жаренье                         | 185 | 191 | 137                   | 27 | —                              | 100 |
| »                                    | »                               | 96  | 99  | 71                    | 27 | 3 <sup>1</sup>                 | 50  |
| »                                    | »                               | 143 | 147 | 106                   | 27 | 3 <sup>1</sup>                 | 75  |
| »                                    | »                               | 191 | 196 | 141                   | 27 | 3 <sup>1</sup>                 | 100 |
| »                                    | »                               | 240 | 246 | 177                   | 27 | 3 <sup>1</sup>                 | 125 |
| »                                    | »                               | 203 | 209 | 150                   | 27 | 6 <sup>2</sup> +3 <sup>1</sup> | 100 |
| Порционными и мелкими кусками        | Тушение <sup>4</sup>            | 93  | 96  | 68                    | 27 | —                              | 50  |
| То же                                | »                               | 141 | 145 | 103                   | 27 | —                              | 75  |
| »                                    | »                               | 187 | 192 | 137                   | 27 | —                              | 100 |
| »                                    | »                               | 234 | 240 | 171                   | 27 | —                              | 125 |
| Порционными кусками                  | Жаренье во фритюре <sup>5</sup> | 109 | 112 | 64/82 <sup>6</sup>    | 8  | —                              | 75  |
| То же                                | То же                           | 146 | 150 | 86/109 <sup>6</sup>   | 8  | —                              | 100 |
| »                                    | »                               | 180 | 185 | 106/136 <sup>6</sup>  | 8  | —                              | 125 |
| Филе натуральное <sup>7</sup>        | Жаренье                         | 216 | 223 | 69                    | 28 | —                              | 50  |
| »                                    | »                               | 325 | 335 | 104                   | 28 | —                              | 75  |
| Филе панированное <sup>7</sup>       | Жаренье                         | 216 | 223 | 69/85 <sup>6</sup>    | 12 | —                              | 75  |
| »                                    | »                               | 294 | 303 | 94/114 <sup>6</sup>   | 12 | —                              | 100 |
| Филе натуральное <sup>7</sup>        | Припускание                     | 213 | 219 | 68                    | 27 | —                              | 50  |
| »                                    | »                               | 322 | 332 | 103                   | 27 | —                              | 75  |
| »                                    | »                               | 428 | 442 | 137                   | 27 | —                              | 100 |
| Изделия из котлетной массы:          |                                 |     |     |                       |    |                                |     |
| Котлеты <sup>8</sup>                 | Жаренье                         | 81  | 85  | 35/59 <sup>6</sup>    | 15 | —                              | 50  |
| »                                    | »                               | 121 | 127 | 52/88 <sup>6</sup>    | 15 | —                              | 75  |
| »                                    | »                               | 160 | 168 | 69/118 <sup>6</sup>   | 15 | —                              | 100 |
| »                                    | »                               | 242 | 254 | 104/176 <sup>6</sup>  | 15 | —                              | 150 |
| Котлеты <sup>8</sup>                 | Жаренье                         | 109 | 113 | 35/59 <sup>6</sup>    | 15 | —                              | 50  |
| »                                    | »                               | 163 | 168 | 52/88 <sup>6</sup>    | 15 | —                              | 75  |
| »                                    | »                               | 216 | 223 | 69/118 <sup>6</sup>   | 15 | —                              | 100 |
| »                                    | »                               | 325 | 335 | 104/176 <sup>6</sup>  | 15 | —                              | 150 |
| <b>Индеек полуотрошенные</b>         |                                 |     |     |                       |    |                                |     |
| Целиком                              | Варка                           | 179 | 181 | 133                   | 25 | —                              | 100 |
| »                                    | »                               | 46  | 46  | 34                    | 25 | 3 <sup>1</sup>                 | 25  |
| »                                    | »                               | 93  | 94  | 69                    | 25 | 3 <sup>1</sup>                 | 50  |
| »                                    | »                               | 139 | 140 | 103                   | 25 | 3 <sup>1</sup>                 | 75  |
| »                                    | »                               | 185 | 186 | 137                   | 25 | 3 <sup>1</sup>                 | 100 |
| »                                    | »                               | 232 | 234 | 172                   | 25 | 3 <sup>1</sup>                 | 125 |
| »                                    | »                               | 201 | 203 | 149                   | 25 | 8 <sup>2</sup> +3 <sup>1</sup> | 100 |
| Целиком (мякоть для салата без кожи) | Варка                           | 76  | 82  | 56/60 <sup>10</sup>   | 25 | 40/44 <sup>3</sup>             | 25  |

| 1  | 2                               | 3   | 4   | 5                     | 6  | 7                              | 8   |
|--|---------------------------------|-----|-----|-----------------------|----|--------------------------------|-----|
| Целиком (мякоть для салата без кожи)             | Варка                           | 90  | 97  | 67/71 <sup>10</sup>   | 25 | 40/44 <sup>3</sup>             | 30  |
| То же  | »                               | 150 | 162 | 111/119 <sup>10</sup> | 25 | 40/44 <sup>3</sup>             | 50  |
| »  | »                               | 179 | 195 | 133/143 <sup>10</sup> | 25 | 40/44 <sup>3</sup>             | 60  |
| »  | »                               | 225 | 244 | 167/179 <sup>10</sup> | 25 | 40/44 <sup>3</sup>             | 75  |
| »  | »                               | 300 | 324 | 222/238 <sup>10</sup> | 25 | 40/44 <sup>3</sup>             | 100 |
| Целиком  | Жаренье                         | 185 | 186 | 137                   | 27 | —                              | 100 |
| »  | »                               | 96  | 97  | 71                    | 27 | 3 <sup>1</sup>                 | 50  |
| »  | »                               | 143 | 144 | 106                   | 27 | 3 <sup>1</sup>                 | 75  |
| »  | »                               | 190 | 192 | 141                   | 27 | 3 <sup>1</sup>                 | 100 |
| »  | »                               | 239 | 241 | 177                   | 27 | 3 <sup>1</sup>                 | 125 |
| »  | »                               | 208 | 210 | 154                   | 27 | 8 <sup>2</sup> +3 <sup>1</sup> | 100 |
| Порционными и мелкими кусками                    | Тушение <sup>4</sup>            | 93  | 93  | 68                    | 27 | —                              | 50  |
| То же  | »                               | 140 | 142 | 103                   | 27 | —                              | 75  |
| »  | »                               | 187 | 188 | 137                   | 27 | —                              | 100 |
| »  | »                               | 233 | 235 | 171                   | 27 | —                              | 125 |
| Порционными кусками                              | Жаренье во фритюре <sup>5</sup> | 119 | 120 | 64/82                 | 8  | —                              | 75  |
| То же  | То же                           | 160 | 161 | 86/109                | 8  | —                              | 100 |
| »  | »                               | 197 | 198 | 106/136               | 8  | —                              | 125 |
| Изделия из котлетной массы:                      |                                 |     |     |                       |    |                                |     |
| Котлеты <sup>8</sup>                             | Жаренье                         | 66  | 76  | 37/63 <sup>6</sup>    | 20 | —                              | 50  |
| »  | »                               | 100 | 114 | 56/94 <sup>6</sup>    | 20 | —                              | 75  |
| »  | »                               | 132 | 151 | 74/125 <sup>6</sup>   | 20 | —                              | 100 |
| »  | »                               | 198 | 227 | 111/188 <sup>6</sup>  | 20 | —                              | 150 |
| Котлеты <sup>9</sup>                             | Жаренье                         | 79  | 90  | 37/63 <sup>6</sup>    | 20 | —                              | 50  |
| »  | »                               | 119 | 137 | 56/94 <sup>6</sup>    | 20 | —                              | 75  |
| »  | »                               | 157 | 180 | 74/125 <sup>6</sup>   | 20 | —                              | 100 |
| »  | »                               | 236 | 271 | 111/188 <sup>6</sup>  | 20 | —                              | 150 |
| Биточки, фаршированные шампиньонами <sup>9</sup> | Жаренье                         | 79  | 90  | 37/75 <sup>6</sup>    | 20 | —                              | 60  |
| То же  | »                               | 157 | 180 | 74/150 <sup>6</sup>   | 20 | —                              | 120 |
| »  | »                               | 236 | 271 | 111/225 <sup>6</sup>  | 20 | —                              | 180 |
| Биточки припущенные (паровые) <sup>9</sup>       | Припускание                     | 79  | 90  | 37/57 <sup>6</sup>    | 12 | —                              | 50  |
| То же  | »                               | 157 | 180 | 74/114 <sup>6</sup>   | 12 | —                              | 100 |
| »  | »                               | 236 | 271 | 111/170 <sup>6</sup>  | 12 | —                              | 150 |
| <b>Индеек потрошенные</b>                        |                                 |     |     |                       |    |                                |     |
| Целиком  | Варка                           | 145 | 144 | 133                   | 25 | —                              | 100 |
| »  | »                               | 37  | 37  | 34                    | 25 | 3 <sup>1</sup>                 | 25  |
| »  | »                               | 75  | 75  | 69                    | 25 | 3 <sup>1</sup>                 | 50  |
| »  | »                               | 112 | 111 | 103                   | 25 | 3 <sup>1</sup>                 | 75  |
| »  | »                               | 149 | 148 | 137                   | 25 | 3 <sup>1</sup>                 | 100 |
| »  | »                               | 187 | 186 | 172                   | 25 | 3 <sup>1</sup>                 | 125 |
| »  | »                               | 162 | 161 | 149                   | 25 | 8 <sup>2</sup> +3 <sup>1</sup> | 100 |

| 1  | 2                               | 3   | 4   | 5                     | 6  | 7                              | 8   |
|--|---------------------------------|-----|-----|-----------------------|----|--------------------------------|-----|
| Целиком (мякоть для салата без кожи)             | Варка                           | 61  | 65  | 56/60 <sup>10</sup>   | 25 | 40/44 <sup>3</sup>             | 25  |
| То же  | »                               | 73  | 77  | 67/71 <sup>10</sup>   | 25 | 40/44 <sup>3</sup>             | 30  |
| »  | »                               | 121 | 129 | 111/119 <sup>10</sup> | 25 | 40/44 <sup>3</sup>             | 50  |
| »  | »                               | 145 | 154 | 133/143 <sup>10</sup> | 25 | 40/44 <sup>3</sup>             | 60  |
| »  | »                               | 182 | 193 | 167/179 <sup>10</sup> | 25 | 40/44 <sup>3</sup>             | 75  |
| »  | »                               | 242 | 257 | 222/238 <sup>10</sup> | 25 | 40/44 <sup>3</sup>             | 100 |
| Целиком  | Жаренье                         | 149 | 148 | 137                   | 27 | —                              | 100 |
| »  | »                               | 77  | 77  | 71                    | 27 | 3 <sup>1</sup>                 | 50  |
| »  | »                               | 115 | 114 | 106                   | 27 | 3 <sup>1</sup>                 | 75  |
| »  | »                               | 154 | 152 | 141                   | 27 | 3 <sup>1</sup>                 | 100 |
| »  | »                               | 193 | 191 | 177                   | 27 | 3 <sup>1</sup>                 | 125 |
| »  | »                               | 168 | 166 | 154                   | 27 | 8 <sup>2</sup> +3 <sup>1</sup> | 100 |
| Порционными и мелкими кусками                    | Тушение <sup>4</sup>            | 75  | 74  | 68                    | 27 | —                              | 50  |
| То же  | »                               | 113 | 112 | 103                   | 27 | —                              | 75  |
| »  | »                               | 151 | 149 | 137                   | 27 | —                              | 100 |
| »  | »                               | 183 | 187 | 171                   | 27 | —                              | 125 |
| Порционными кусками                              | Жаренье во фритюре <sup>5</sup> | 96  | 95  | 64/82 <sup>6</sup>    | 8  | —                              | 75  |
| То же  | То же                           | 129 | 128 | 86/109 <sup>6</sup>   | 8  | —                              | 100 |
| »  | »                               | 159 | 157 | 106/136 <sup>6</sup>  | 8  | —                              | 125 |
| Изделия из котлетной массы:                      |                                 |     |     |                       |    |                                |     |
| Котлеты <sup>6</sup>                             | Жаренье                         | 53  | 60  | 37/63 <sup>6</sup>    | 20 | —                              | 50  |
| »  | »                               | 80  | 90  | 56/94 <sup>6</sup>    | 20 | —                              | 75  |
| »  | »                               | 106 | 119 | 74/125 <sup>6</sup>   | 20 | —                              | 100 |
| »  | »                               | 159 | 179 | 111/188 <sup>6</sup>  | 20 | —                              | 150 |
| Котлеты <sup>9</sup>                             | Жаренье                         | 63  | 71  | 37/63 <sup>6</sup>    | 20 | —                              | 50  |
| »  | »                               | 95  | 108 | 56/94 <sup>6</sup>    | 20 | —                              | 75  |
| »  | »                               | 125 | 142 | 74/125 <sup>6</sup>   | 20 | —                              | 100 |
| »  | »                               | 188 | 213 | 111/188 <sup>6</sup>  | 20 | —                              | 150 |
| Биточки, фаршированные шампиньонами <sup>9</sup> | Жаренье                         | 63  | 71  | 37/75 <sup>6</sup>    | 20 | —                              | 60  |
| То же  | »                               | 125 | 142 | 74/150 <sup>6</sup>   | 20 | —                              | 120 |
| »  | »                               | 188 | 213 | 111/225 <sup>6</sup>  | 20 | —                              | 180 |
| Биточки припущенные (паровые) <sup>9</sup>       | Припускание                     | 63  | 71  | 37/57 <sup>6</sup>    | 12 | —                              | 50  |
| То же  | »                               | 125 | 142 | 74/114 <sup>6</sup>   | 12 | —                              | 100 |
| »  | »                               | 188 | 213 | 111/170 <sup>6</sup>  | 12 | —                              | 150 |
| Гуси полупотрошенные                             |                                 |     |     |                       |    |                                |     |
| Целиком  | Варка                           | 190 | 202 | 133                   | 25 | —                              | 100 |
| »  | »                               | 49  | 52  | 34                    | 25 | 3 <sup>1</sup>                 | 25  |
| »  | »                               | 99  | 105 | 69                    | 25 | 3 <sup>1</sup>                 | 50  |
| »  | »                               | 147 | 156 | 103                   | 25 | 3 <sup>1</sup>                 | 75  |
| »  | »                               | 196 | 208 | 137                   | 25 | 3 <sup>1</sup>                 | 100 |
| »  | »                               | 246 | 261 | 172                   | 25 | 3 <sup>1</sup>                 | 125 |
| »  | »                               | 213 | 226 | 149                   | 25 | 8 <sup>2</sup> +3 <sup>1</sup> | 100 |

| 1                                    | 2                               | 3   | 4   | 5                    | 6  | 7                              | 8   |
|--------------------------------------|---------------------------------|-----|-----|----------------------|----|--------------------------------|-----|
| Целиком (мякоть для салата без кожи) | Варка                           | 90  | 95  | 63                   | 25 | 47 <sup>3</sup>                | 25  |
| То же                                | »                               | 107 | 114 | 75                   | 25 | 47 <sup>3</sup>                | 30  |
| »                                    | »                               | 180 | 191 | 126                  | 25 | 47 <sup>3</sup>                | 50  |
| »                                    | »                               | 216 | 229 | 151                  | 25 | 47 <sup>3</sup>                | 60  |
| »                                    | »                               | 270 | 286 | 189                  | 25 | 47 <sup>3</sup>                | 75  |
| »                                    | »                               | 360 | 382 | 252                  | 25 | 47 <sup>3</sup>                | 100 |
| Целиком                              | Жаренье                         | 239 | 253 | 167                  | 40 | —                              | 100 |
| »                                    | »                               | 123 | 130 | 86                   | 40 | 3 <sup>1</sup>                 | 50  |
| »                                    | »                               | 184 | 195 | 129                  | 40 | 3 <sup>1</sup>                 | 75  |
| »                                    | »                               | 246 | 261 | 172                  | 40 | 3 <sup>1</sup>                 | 100 |
| »                                    | »                               | 307 | 326 | 215                  | 40 | 3 <sup>1</sup>                 | 125 |
| »                                    | »                               | 267 | 283 | 187                  | 40 | 8 <sup>2</sup> +3 <sup>1</sup> | 100 |
| Порционными и мелкими кусками        | Тушение <sup>4</sup>            | 120 | 127 | 83                   | 40 | —                              | 50  |
| То же                                | »                               | 180 | 191 | 125                  | 40 | —                              | 75  |
| »                                    | »                               | 241 | 256 | 167                  | 40 | —                              | 100 |
| »                                    | »                               | 300 | 318 | 208                  | 40 | —                              | 125 |
| Порционными кусками                  | Жаренье во фритюре <sup>5</sup> | 126 | 133 | 64/82 <sup>6</sup>   | 8  | —                              | 75  |
| То же                                | То же                           | 169 | 179 | 86/109 <sup>6</sup>  | 8  | —                              | 100 |
| »                                    | »                               | 208 | 221 | 106/136 <sup>6</sup> | 8  | —                              | 125 |
| Гуси потрошенные                     |                                 |     |     |                      |    |                                |     |
| Целиком                              | Варка                           | 151 | 156 | 133                  | 25 | —                              | 100 |
| »                                    | »                               | 39  | 40  | 34                   | 25 | 3 <sup>1</sup>                 | 25  |
| »                                    | »                               | 78  | 81  | 69                   | 25 | 3 <sup>1</sup>                 | 50  |
| »                                    | »                               | 117 | 121 | 103                  | 25 | 3 <sup>1</sup>                 | 75  |
| »                                    | »                               | 156 | 161 | 137                  | 25 | 3 <sup>1</sup>                 | 100 |
| »                                    | »                               | 195 | 202 | 172                  | 25 | 3 <sup>1</sup>                 | 125 |
| »                                    | »                               | 169 | 175 | 149                  | 25 | 8 <sup>2</sup> +3 <sup>1</sup> | 100 |
| Целиком (мякоть для салата без кожи) | Варка                           | 72  | 74  | 63                   | 25 | 47 <sup>3</sup>                | 25  |
| То же                                | »                               | 85  | 88  | 75                   | 25 | 47 <sup>3</sup>                | 30  |
| »                                    | »                               | 143 | 148 | 126                  | 25 | 47 <sup>3</sup>                | 50  |
| »                                    | »                               | 172 | 178 | 151                  | 25 | 47 <sup>3</sup>                | 60  |
| »                                    | »                               | 215 | 222 | 189                  | 25 | 47 <sup>3</sup>                | 75  |
| »                                    | »                               | 286 | 296 | 252                  | 25 | 47 <sup>3</sup>                | 100 |
| Целиком                              | Жаренье                         | 190 | 196 | 167                  | 40 | —                              | 100 |
| »                                    | »                               | 98  | 101 | 86                   | 40 | 3 <sup>1</sup>                 | 50  |
| »                                    | »                               | 147 | 152 | 129                  | 40 | 3 <sup>1</sup>                 | 75  |
| »                                    | »                               | 195 | 202 | 172                  | 40 | 3 <sup>1</sup>                 | 100 |
| »                                    | »                               | 244 | 253 | 215                  | 40 | 3 <sup>1</sup>                 | 125 |
| »                                    | »                               | 213 | 220 | 187                  | 40 | 8 <sup>2</sup> +3 <sup>1</sup> | 100 |
| Порционными и мелкими кусками        | Тушение <sup>4</sup>            | 95  | 99  | 83                   | 40 | —                              | 50  |
| То же                                | »                               | 143 | 149 | 125                  | 40 | —                              | 75  |
| »                                    | »                               | 192 | 198 | 167                  | 40 | —                              | 100 |
| »                                    | »                               | 239 | 247 | 208                  | 40 | —                              | 125 |



| 1  | 2                               | 3   | 4   | 5                     | 6  | 7                               | 8   |
|--|---------------------------------|-----|-----|-----------------------|----|---------------------------------|-----|
| Порционными кусками                      | Жаренье во фритюре <sup>5</sup> | 100 | 103 | 64/82 <sup>6</sup>    | 8  | —                               | 75  |
| То же                                    | То же                           | 134 | 139 | 86/109 <sup>6</sup>   | 8  | —                               | 100 |
| »  | »                               | 166 | 171 | 106/136 <sup>6</sup>  | 8  | —                               | 125 |
| <b>Утки полупотрошенные<sup>12</sup></b> |                                 |     |     |                       |    |                                 |     |
| Целиком                                  | Варка                           | 200 | 206 | 133                   | 25 | —                               | 100 |
| »  | »                               | 51  | 53  | 34                    | 25 | 3 <sup>1</sup>                  | 25  |
| »  | »                               | 104 | 107 | 69                    | 25 | 3 <sup>1</sup>                  | 50  |
| »  | »                               | 155 | 159 | 103                   | 25 | 3 <sup>1</sup>                  | 75  |
| »  | »                               | 206 | 212 | 137                   | 25 | 3 <sup>1</sup>                  | 100 |
| »  | »                               | 258 | 266 | 172                   | 25 | 3 <sup>1</sup>                  | 125 |
| »  | »                               | 224 | 230 | 149                   | 25 | 8 <sup>2</sup> +3 <sup>1</sup>  | 100 |
| Целиком (мякоть для салата без кожи)     | Варка                           | 125 | 131 | 83/85 <sup>10</sup>   | 25 | 60/61 <sup>3</sup>              | 25  |
| То же                                    | »                               | 150 | 159 | 100/103 <sup>10</sup> | 25 | 60/61 <sup>3</sup>              | 30  |
| »  | »                               | 251 | 264 | 167/171 <sup>10</sup> | 25 | 60/61 <sup>3</sup>              | 50  |
| »  | »                               | 300 | 317 | 200/205 <sup>10</sup> | 25 | 60/61 <sup>3</sup>              | 60  |
| »  | »                               | 375 | 396 | 250/256 <sup>10</sup> | 25 | 60/61 <sup>3</sup>              | 75  |
| »  | »                               | 500 | 529 | 333/342 <sup>10</sup> | 25 | 60/61 <sup>3</sup>              | 100 |
| Целиком                                  | Жаренье                         | 231 | 238 | 154                   | 35 | —                               | 100 |
| »  | »                               | 119 | 122 | 79                    | 35 | 3 <sup>1</sup>                  | 50  |
| »  | »                               | 179 | 184 | 119                   | 35 | 3 <sup>1</sup>                  | 75  |
| »  | »                               | 239 | 246 | 159                   | 35 | 3 <sup>1</sup>                  | 100 |
| »  | »                               | 297 | 306 | 198                   | 35 | 3 <sup>1</sup>                  | 125 |
| »  | »                               | 258 | 266 | 172                   | 35 | 8 <sup>2</sup> ; 3 <sup>1</sup> | 100 |
| Порционными и мелкими кусками            | Тушение <sup>4</sup>            | 117 | 120 | 77                    | 35 | —                               | 50  |
| То же                                    | »                               | 174 | 180 | 115                   | 35 | —                               | 75  |
| »  | »                               | 234 | 240 | 154                   | 35 | —                               | 100 |
| »  | »                               | 291 | 300 | 192                   | 35 | —                               | 125 |
| Порционными кусками                      | Жаренье во фритюре <sup>5</sup> | 132 | 136 | 64/82 <sup>6</sup>    | 8  | —                               | 75  |
| То же                                    | То же                           | 177 | 183 | 86/109 <sup>6</sup>   | 8  | —                               | 100 |
| »  | »                               | 219 | 225 | 106/136 <sup>6</sup>  | 8  | —                               | 125 |
| <b>Утки потрошенные<sup>12</sup></b>     |                                 |     |     |                       |    |                                 |     |
| Целиком                                  | Варка                           | 147 | 147 | 133                   | 25 | —                               | 100 |
| »  | »                               | 38  | 38  | 34                    | 25 | 3 <sup>1</sup>                  | 25  |
| »  | »                               | 76  | 76  | 69                    | 25 | 3 <sup>1</sup>                  | 50  |
| »  | »                               | 114 | 114 | 103                   | 25 | 3 <sup>1</sup>                  | 75  |
| »  | »                               | 152 | 152 | 137                   | 25 | 3 <sup>1</sup>                  | 100 |
| »  | »                               | 190 | 190 | 172                   | 25 | 3 <sup>1</sup>                  | 125 |
| »  | »                               | 165 | 165 | 149                   | 25 | 8 <sup>2</sup> +3 <sup>1</sup>  | 100 |
| Целиком (мякоть для салата без кожи)     | Варка                           | 92  | 94  | 83/85 <sup>10</sup>   | 25 | 60/61 <sup>3</sup>              | 25  |
| То же                                    | »                               | 111 | 114 | 100/103 <sup>10</sup> | 25 | 60/61 <sup>3</sup>              | 30  |
| »  | »                               | 185 | 189 | 167/171 <sup>10</sup> | 25 | 60/61 <sup>3</sup>              | 50  |

| 1                                      | 2                               | 3   | 4   | 5                     | 6  | 7                              | 8   |
|--|---------------------------------|-----|-----|-----------------------|----|--------------------------------|-----|
| Целиком (мякоть для салата без кожи)   |                                 | 221 | 227 | 200/205 <sup>10</sup> | 25 | 60/61 <sup>3</sup>             | 60  |
| »                                      | »                               | 277 | 283 | 250/256 <sup>10</sup> | 25 | 60/61 <sup>3</sup>             | 75  |
| »                                      | »                               | 368 | 379 | 333/342 <sup>10</sup> | 25 | 60/61 <sup>3</sup>             | 100 |
| Целиком                                | Жаренье                         | 170 | 171 | 154                   | 35 | —                              | 100 |
| »                                      | »                               | 87  | 87  | 79                    | 35 | 3 <sup>1</sup>                 | 50  |
| »                                      | »                               | 132 | 132 | 119                   | 35 | 3 <sup>1</sup>                 | 75  |
| »                                      | »                               | 176 | 176 | 159                   | 35 | 3 <sup>1</sup>                 | 100 |
| »                                      | »                               | 219 | 219 | 198                   | 35 | 3 <sup>1</sup>                 | 125 |
| »                                      | »                               | 190 | 190 | 172                   | 35 | 8 <sup>2</sup> +3 <sup>1</sup> | 100 |
| Порционными и мелкими кусками          | Тушение <sup>4</sup>            | 86  | 86  | 77                    | 35 | —                              | 50  |
| То же                                  | »                               | 128 | 129 | 115                   | 35 | —                              | 75  |
| »                                      | »                               | 172 | 172 | 154                   | 35 | —                              | 100 |
| »                                      | »                               | 215 | 215 | 192                   | 35 | —                              | 125 |
| Порционными кусками                    | Жаренье во фритюре <sup>5</sup> | 97  | 97  | 64/82 <sup>6</sup>    | 8  | —                              | 75  |
| То же                                  | То же                           | 131 | 131 | 86/109 <sup>6</sup>   | 8  | —                              | 100 |
| »                                      | »                               | 161 | 161 | 106/136 <sup>6</sup>  | 8  | —                              | 125 |
| Обработанные субпродукты <sup>11</sup> | Варка, тушение                  | —   | —   | 63                    | 20 | —                              | 50  |
| То же                                  | То же                           | —   | —   | 94                    | 20 | —                              | 75  |
| »                                      | »                               | —   | —   | 125                   | 20 | —                              | 100 |

<sup>1</sup> 3% — отходы на порционирование.

<sup>2</sup> 6%, 8% — отходы на спинную кость.

<sup>3</sup> 47% — отходы на кости и кожу после варки для кур, для остальной птицы в числителе даны отходы на кости и кожу птицы I категории, в знаменателе — II категории.

<sup>4</sup> При тушении птицы порционными и мелкими кусками предусмотрены потери на порционирование в количестве 1%, возникающие при нарубании птицы в сыром виде.

<sup>5</sup> Норма закладки на изделия, жаренные во фритюре, исчислена из расчета соответствующих отходов при холодной обработке и потерь при варке; предусмотрено использование вареных частей тушек, на порционирование которых заложены 3% потерь.

<sup>6</sup> В числителе — масса сырья нетто, в знаменателе — масса полуфабриката. Дополнительные продукты, расходуемые для изготовления полуфабрикатов, см. в соответствующих рецептурах Сборника.

<sup>7</sup> Норма закладки исчислена из расчета выхода мякоти без кожи. Для филе с косточкой при расчете нормы закладки массой брутто косточка — 7 г не учитывается.

<sup>8</sup> Мякоть с кожей.

<sup>9</sup> Мякоть без кожи.

<sup>10</sup> В числителе — масса нетто птицы I категории, в знаменателе — масса нетто птицы II категории.

<sup>11</sup> В соответствии с ОСТ 49 116—77 субпродукты указаны обработанные.

<sup>12</sup> Разделы 3 и 4 необходимо привести в соответствие с таблицей № 14.

**ПЕРНАТАЯ ДИЧЬ**

Дичь поступает на предприятия общественного питания в пере. После ошипывания и опаливания ее обрабатывают так же, как и сельскохозяйственную птицу. Указанные в таблице для разных видов дичи пернатой нормы вложения в штуках 1/2, 1/4, 1/6 и т. д. даны из расчета выхода готовых изделий (примерно 75, 100, 125 г) с учетом средней массы дичи. Если масса дичи отличается от указанной в таблице средней массы, ее делят на иное количество порций соответственно предусмотренному выходу.

Таблица 18

**Расчет расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий из пернатой дичи**

| Наименование продуктов, полуфабрикатов и готовых изделий   | Способ тепловой обработки | Масса сырья брутто, г, шт. | Отходы при холодной обработке, % | Масса нетто или полуфабриката, г, шт. | Потери  |   | Масса готового изделия, г, шт. |
|--|---------------------------|----------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|---|---|--------------------------------|
|  |                           |                            |                                  |                                       | при тепловой обработке, % к массе нетто или полуфабриката | отходы на кости, % к массе изделия после тепловой обработки |                                |
| 1  | 2                         | 3                          | 4                                | 5                                     | 6   | 7   | 8                              |
| <b>Рябчики и куропатки серые</b>                           |                           |                            |                                  |                                       |   |   |                                |
| Целиком (мякоть для салата)                                | Варка                     | 70                         | 34                               | 46                                    | 25  | 28  | 25                             |
| То же  | >                         | 85                         | 34                               | 56                                    | 25  | 28  | 30                             |
| >  | >                         | 141                        | 34                               | 93                                    | 25  | 28  | 50                             |
| >  | >                         | 168                        | 34                               | 111                                   | 25  | 28  | 60                             |
| >  | >                         | 211                        | 34                               | 139                                   | 25  | 28  | 75                             |
| >  | >                         | 280                        | 34                               | 185                                   | 25  | 28  | 100                            |
| Целиком  | Жаренье                   | 1/2 <sup>2</sup>           | 34                               | 1/2 <sup>2</sup>                      | 25  | —   | 1/2 <sup>2</sup>               |
| >  | >                         | 1 <sup>2</sup>             | 34                               | 1 <sup>2</sup>                        | 25  | —   | 1 <sup>2</sup>                 |
| Целиком, порционными и мелкими кусками                     | Тушение                   | 152                        | 34                               | 100                                   | 25  | —   | 75                             |
| То же  | >                         | 202                        | 34                               | 133                                   | 25  | —   | 100                            |
| >  | >                         | 253                        | 34                               | 167                                   | 25  | —   | 125                            |
| Филе натуральное   | Жаренье                   | 119                        | 52                               | 57                                    | 12  | —   | 50                             |
| >  | >                         | 177                        | 52                               | 85                                    | 12  | —   | 75                             |
| Котлеты из филе, фаршированные молочным соусом или печенью | Жаренье во фритюре        | 167                        | 52                               | 80/148 <sup>3</sup>                   | 12  | —   | 130                            |
| Филе панированное  | Жаренье                   | 144                        | 52                               | 69/85 <sup>3</sup>                    | 12  | —   | 75                             |
| >  | >                         | 196                        | 52                               | 94/114 <sup>3</sup>                   | 12  | —   | 100                            |
| Филе натуральное   | Припускание               | 58                         | 52                               | 28                                    | 12  | —   | 25                             |
| >  | >                         | 119                        | 52                               | 57                                    | 12  | —   | 50                             |
| >  | >                         | 177                        | 52                               | 85                                    | 12  | —   | 75                             |
| >  | >                         | 238                        | 52                               | 114                                   | 12  | —   | 100                            |

Продолжение

| 1  | 2                  | 3                | 4  | 5                    | 6  | 7  | 8                |
|--|--------------------|------------------|----|----------------------|----|----|------------------|
| <b>Изделия из котлетной массы:</b>                         |                    |                  |    |                      |    |    |                  |
| Котлеты  | Жаренье            | 77               | 52 | 37/63 <sup>3</sup>   | 20 | —  | 50               |
| >  | >                  | 117              | 52 | 56/94 <sup>3</sup>   | 20 | —  | 75               |
| >  | >                  | 154              | 52 | 74/125 <sup>3</sup>  | 20 | —  | 100              |
| >  | >                  | 231              | 52 | 111/188 <sup>3</sup> | 20 | —  | 150              |
| Биточки припущенные (паровые)                              | Припускание        | 77               | 52 | 37/57 <sup>3</sup>   | 12 | —  | 50               |
| То же  | >                  | 154              | 52 | 74/114 <sup>3</sup>  | 12 | —  | 100              |
| >  | >                  | 231              | 52 | 111/170 <sup>3</sup> | 12 | —  | 150              |
| <b>Тетерева и куропатки белые</b>                          |                    |                  |    |                      |    |    |                  |
| Целиком (мякоть для салата)                                | Варка              | 72               | 36 | 46                   | 25 | 28 | 25               |
| То же  | >                  | 88               | 36 | 56                   | 25 | 28 | 30               |
| >  | >                  | 145              | 36 | 93                   | 25 | 28 | 50               |
| >  | >                  | 173              | 36 | 111                  | 25 | 28 | 60               |
| >  | >                  | 217              | 36 | 139                  | 25 | 28 | 75               |
| >  | >                  | 289              | 36 | 185                  | 25 | 28 | 100              |
| Целиком  | Жаренье            | 1/6 <sup>2</sup> | 36 | 1/6 <sup>2</sup>     | 28 | —  | 1/6 <sup>2</sup> |
| >  | >                  | 1/5 <sup>2</sup> | 36 | 1/5 <sup>2</sup>     | 28 | —  | 1/5 <sup>2</sup> |
| >  | >                  | 1/4 <sup>2</sup> | 36 | 1/4 <sup>2</sup>     | 28 | —  | 1/4 <sup>2</sup> |
| >  | >                  | 1/3 <sup>2</sup> | 36 | 1/3 <sup>2</sup>     | 28 | —  | 1/3 <sup>2</sup> |
| >  | >                  | 1/2 <sup>2</sup> | 36 | 1/2 <sup>2</sup>     | 28 | —  | 1/2 <sup>2</sup> |
| Целиком и порционными кусками                              | Тушение            | 1/6 <sup>2</sup> | 36 | 1/6 <sup>2</sup>     | 28 | —  | 1/6 <sup>2</sup> |
| То же  | >                  | 1/5 <sup>2</sup> | 36 | 1/5 <sup>2</sup>     | 28 | —  | 1/5 <sup>2</sup> |
| >  | >                  | 1/4 <sup>2</sup> | 36 | 1/4 <sup>2</sup>     | 28 | —  | 1/4 <sup>2</sup> |
| >  | >                  | 1/3 <sup>2</sup> | 36 | 1/3 <sup>2</sup>     | 28 | —  | 1/3 <sup>2</sup> |
| >  | >                  | 1/2 <sup>2</sup> | 36 | 1/2 <sup>2</sup>     | 28 | —  | 1/2 <sup>2</sup> |
| Филе натуральное   | Жаренье            | 119              | 52 | 57                   | 12 | —  | 50               |
| >  | >                  | 177              | 52 | 85                   | 12 | —  | 75               |
| Котлеты из филе, фаршированные молочным соусом или печенью | Жаренье во фритюре | 167              | 52 | 80/148 <sup>3</sup>  | 12 | —  | 130              |
| Филе панированное  | Жаренье            | 144              | 52 | 69/85 <sup>3</sup>   | 12 | —  | 75               |
| >  | >                  | 196              | 52 | 94/114 <sup>3</sup>  | 12 | —  | 100              |
| Филе натуральное   | Припускание        | 58               | 52 | 28                   | 12 | —  | 25               |
| >  | >                  | 119              | 52 | 57                   | 12 | —  | 50               |
| >  | >                  | 177              | 52 | 85                   | 12 | —  | 75               |
| >  | >                  | 238              | 52 | 114                  | 12 | —  | 100              |
| <b>Изделия из котлетной массы:</b>                         |                    |                  |    |                      |    |    |                  |
| Котлеты  | Жаренье            | 77               | 52 | 37/63 <sup>3</sup>   | 20 | —  | 50               |
| >  | >                  | 117              | 52 | 56/94 <sup>3</sup>   | 20 | —  | 75               |
| >  | >                  | 154              | 52 | 74/125 <sup>3</sup>  | 20 | —  | 100              |
| >  | >                  | 231              | 52 | 111/188 <sup>3</sup> | 20 | —  | 150              |
| Биточки припущенные (паровые)                              | Припускание        | 77               | 52 | 37/57 <sup>3</sup>   | 12 | —  | 50               |
| То же  | >                  | 154              | 52 | 74/114 <sup>3</sup>  | 12 | —  | 100              |
| >  | >                  | 231              | 52 | 111/170 <sup>3</sup> | 12 | —  | 150              |

| 1  | 2                  | 3                | 4  | 5                    | 6  | 7  | 8                |
|--|--------------------|------------------|----|----------------------|----|----|------------------|
| <b>Фазаны</b>  |                    |                  |    |                      |    |    |                  |
| Целиком  | Варка              | 1/6 <sup>2</sup> | 34 | 1/6 <sup>2</sup>     | 25 | —  | 1/6 <sup>2</sup> |
| »  | »                  | 1/4 <sup>2</sup> | 34 | 1/4 <sup>2</sup>     | 25 | —  | 1/4 <sup>2</sup> |
| »  | »                  | 1/3 <sup>2</sup> | 34 | 1/3 <sup>2</sup>     | 25 | —  | 1/3 <sup>2</sup> |
| Целиком (мякоть для салата)                                | Варка              | 70               | 34 | 46                   | 25 | 28 | 25               |
| То же  | »                  | 85               | 34 | 56                   | 25 | 28 | 30               |
| »  | »                  | 141              | 34 | 93                   | 25 | 28 | 50               |
| »  | »                  | 168              | 34 | 111                  | 25 | 28 | 60               |
| »  | »                  | 211              | 34 | 139                  | 25 | 28 | 75               |
| »  | »                  | 280              | 34 | 185                  | 25 | 28 | 100              |
| Целиком  | Жаренье            | 1/6 <sup>2</sup> | 34 | 1/6 <sup>2</sup>     | 31 | —  | 1/6 <sup>2</sup> |
| »  | »                  | 1/4 <sup>2</sup> | 34 | 1/4 <sup>2</sup>     | 31 | —  | 1/4 <sup>2</sup> |
| »  | »                  | 1/3 <sup>2</sup> | 34 | 1/3 <sup>2</sup>     | 31 | —  | 1/3 <sup>2</sup> |
| Целиком, порционными и мелкими кусками                     | Тушение            | 165              | 34 | 109                  | 31 | —  | 75               |
| То же  | »                  | 220              | 34 | 145                  | 31 | —  | 100              |
| »  | »                  | 274              | 34 | 181                  | 31 | —  | 125              |
| Филе натуральное   | Жаренье            | 119              | 52 | 57                   | 12 | —  | 50               |
| »  | »                  | 177              | 52 | 85                   | 12 | —  | 75               |
| Котлеты из филе, фаршированные молочным соусом или печенью | Жаренье во фритюре | 167              | 52 | 80/148 <sup>3</sup>  | 12 | —  | 130              |
| Филе панированное  | Жаренье            | 144              | 52 | 69/85 <sup>3</sup>   | 12 | —  | 75               |
| »  | »                  | 196              | 52 | 94/114 <sup>3</sup>  | 12 | —  | 100              |
| Филе натуральное   | Припускание        | 177              | 52 | 85                   | 12 | —  | 75               |
| »  | »                  | 238              | 52 | 114                  | 12 | —  | 100              |
| Изделия из котлетной массы:                                |                    |                  |    |                      |    |    |                  |
| Котлеты  | Жаренье            | 77               | 52 | 37/63 <sup>3</sup>   | 20 | —  | 5)               |
| »  | »                  | 117              | 52 | 56/94 <sup>3</sup>   | 20 | —  | 75               |
| »  | »                  | 154              | 52 | 74/125 <sup>3</sup>  | 20 | —  | 100              |
| »  | »                  | 231              | 52 | 111/188 <sup>3</sup> | 20 | —  | 150              |
| Биточки припущенные (паровые)                              | Припускание        | 77               | 52 | 37/57 <sup>3</sup>   | 12 | —  | 50               |
| То же  | »                  | 154              | 52 | 74/114 <sup>3</sup>  | 12 | —  | 100              |
| »  | »                  | 231              | 52 | 111/170 <sup>3</sup> | 12 | —  | 150              |

<sup>1</sup> Отходы указаны без пера.

<sup>2</sup> Норма закладки в штука.

<sup>3</sup> Числитель — масса нетто, знаменатель — масса полуфабриката. Дополнительные продукты, расходуемые для изготовления полуфабрикатов, см. в соответствующих рецептурах Сборника.

Средняя масса рябчика и куропатки серой без пера примерно 320 г; тетерева — 1000 г; куропатки белой — 500 г; глухаря — 1800 г; фазана — 850 г.

### КРОЛИК

Кролики поступают на предприятия общественного питания с удаленными внутренними органами, за исключением почек; голова отделена на уровне перво-

го шейного позвонка, передние ноги — по запястному, задние ноги — по скакательному суставам; тушки кроликов должны быть хорошо обескровлены, без побитостей и кровоподтеков, остатков шкурки, бахромок мышечной ткани и тщательно вымыты.

По упитанности и качеству обработки тушки кроликов подразделяют на I и II категории.

Допускается использование на предприятиях общественного питания тушек кроликов I и II категорий деформированных, имеющих переломы костей, зачистки от побитостей или кровоподтеков.

При холодной обработке у тушек кроликов срезают клеймо, удаляют горловину, шейный позвонок, почки, зачищают и разрезают на две части — переднюю и заднюю (линия деления должна проходить по последнему поясничному позвонку).

Задняя часть (окорочка, спинная часть) тушки кролика содержит меньше соединительной ткани, мышечные волокна ее не требуют длительной тепловой обработки, поэтому мякоть окорочков и спинной части используют главным образом для приготовления натуральных и фаршированных котлет, шашлыков. Переднюю часть тушки кролика используют в основном для тушения. Для приготовления котлетной массы используют мякоть передней и задней частей тушки кролика.

Таблица 19

### Нормы выхода тушки, отходов, мякоти и костей при холодной обработке тушек кроликов

(в % к тушке массой брутто)

| Наименование сырья и категория | Выход тушки | Отходы и потери при холодной обработке | Выход мякоти | Выход костей |
|--------------------------------|-------------|--|--------------|--------------|
| Кролики I категории            | 95          | 5                                      | 75           | 20           |
| Кролики II категории           | 95          | 5                                      | 70           | 25           |

Таблица 20

### Расчет расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий из тушек кролика

| Наименование продуктов, полуфабрикатов и готовых изделий | Способ тепловой обработки | Масса сырья брутто, г |              | Масса нетто или полуфабриката, г | Потери при тепловой обработке, % к массе нетто или полуфабриката | Потери при порционировании, % к массе после тепловой обработки | Масса готового изделия, г |
|--|---------------------------|-----------------------|--------------|----------------------------------|--|--|---------------------------|
|  |                           | I категория           | II категория |                                  |  |  |                           |
| 1  | 2                         | 3                     | 4            | 5                                | 6  | 7  | 8                         |
| Целиком  | Варка                     | 140                   | 140          | 133                              | 25   | 1  | 100                       |
| »  | »                         | 107                   | 107          | 102                              | 25   | 2  | 75                        |
| »  | »                         | 143                   | 143          | 136                              | 25   | 2  | 100                       |
| »  | »                         | 179                   | 179          | 170                              | 25   | 2  | 125                       |

| 1   | 2                               | 3   | 4   | 5       | 6  | 7 | 8   |
|---|---------------------------------|-----|-----|---------|----|---|-----|
| Целиком   | Жаренье                         | 140 | 140 | 133     | 25 | — | 100 |
| »   | »                               | 107 | 107 | 102     | 25 | 2 | 75  |
| »   | »                               | 143 | 143 | 136     | 25 | 2 | 100 |
| »   | »                               | 179 | 179 | 170     | 25 | 2 | 125 |
| Порционными и мелкими кусками                       | Тушение                         | 105 | 105 | 100     | 25 | — | 75  |
| То же   | »                               | 140 | 140 | 133     | 25 | — | 100 |
| »   | »                               | 176 | 176 | 167     | 25 | — | 125 |
| Порционными кусками                                 | Жаренье во фритюре <sup>2</sup> | 92  | 92  | 64/82   | 8  | — | 75  |
| То же   | То же                           | 123 | 123 | 86/109  | 8  | — | 100 |
| »   | »                               | 152 | 152 | 106/136 | 8  | — | 125 |
| Котлеты натуральные <sup>3</sup>                    | Жаренье                         | 84  | 90  | 63      | 20 | — | 50  |
| То же   | »                               | 125 | 134 | 94      | 20 | — | 75  |
| »   | »                               | 167 | 179 | 125     | 20 | — | 100 |
| Котлеты, фаршированные молочным соусом <sup>3</sup> | Жаренье во фритюре              | 107 | 114 | 80/148  | 12 | — | 130 |
| Кролик по-столичному <sup>3</sup>                   | Жаренье                         | 136 | 146 | 102/153 | 15 | — | 130 |
| Изделия из котлетной массы <sup>3</sup>             |                                 |     |     |         |    |   |     |
| Котлеты   | Жаренье                         | 49  | 53  | 37/63   | 20 | — | 50  |
| »   | »                               | 75  | 80  | 56/94   | 20 | — | 75  |
| »   | »                               | 99  | 106 | 74/125  | 20 | — | 100 |
| »   | »                               | 148 | 159 | 111/188 | 20 | — | 150 |
| Биточки, фаршированные шампиньонами                 | Жаренье                         | 49  | 53  | 37/75   | 20 | — | 60  |
| То же   | »                               | 99  | 106 | 74/150  | 20 | — | 120 |
| »   | »                               | 148 | 159 | 111/225 | 20 | — | 180 |
| Биточки припущенные (паровые)                       | Припускание                     | 49  | 53  | 37/57   | 12 | — | 50  |
| То же   | »                               | 99  | 106 | 74/114  | 12 | — | 100 |
| »   | »                               | 148 | 159 | 111/170 | 12 | — | 150 |
| Шницель   | Жаренье                         | 51  | 54  | 38/63   | 20 | — | 50  |
| »   | »                               | 101 | 109 | 76/125  | 20 | — | 100 |
| »   | »                               | 152 | 163 | 114/188 | 20 | — | 150 |
| Тсфтели   | Жаренье                         | 51  | 54  | 38/71   | 15 | — | 60  |
| »   | »                               | 101 | 109 | 76/135  | 15 | — | 115 |
| »   | »                               | 152 | 163 | 114/194 | 15 | — | 165 |
| Зразы рубленные                                     | Жаренье                         | 51  | 54  | 38/82   | 15 | — | 70  |
| »   | »                               | 101 | 109 | 76/165  | 15 | — | 140 |
| »   | »                               | 152 | 163 | 114/247 | 15 | — | 210 |

<sup>1</sup> Числитель — масса нетто, знаменатель — масса полуфабриката. Дополнительные продукты, расходуемые для изготовления полуфабрикатов, см. в соответствующих рецептурах Сборника.

<sup>2</sup> Норма закладки исчислена из расчета соответствующих отходов при холодной обработке и потерь при варке, предусмотрено использование вареных частей тушки, на порционирование которых заложено 2% потерь.

<sup>3</sup> Норма закладки исчислена из расчета выхода мякоти.

## РЫБА

На предприятия общественного питания живая, охлажденная, мороженая рыба поступает от промышленности неразделанной, потрошеной с головой и потрошеной обезглавленной, а также специальной разделки (полуфабрикат). Кроме того, отдельные виды рыб (жерех, лещ, сазан, сом, судак, треска, нототения, сайда, ставрида, налим морской, палтус и др.) поступают в виде филе, замороженно-го блоками. Мелкая рыба (салака, килька, бычки, тюлька, хамса и др.) поступает замороженной в блоках или россыпью в неразделанном виде.

Соленая рыба поступает от промышленности неразделанной, потрошеной с головой и потрошеной обезглавленной. Крупная рыба может поступать куском (сом, зубатка).

По характеру кожного покрова различают рыбу с чешуей, без чешуи и покрытую костными чешуйками («жучками»).

К чешуйчатым рыбам относятся: судак, лещ, сазан, щука, вобла, баттерфш, кабан-рыба, камбала, клякач и др. К рыбам без чешуи — налим, угорь, сом и некоторые океанические рыбы: сабля, ледяная, скумбрия, зубатка; к этой группе практически могут быть отнесены треска, пикша и навага, так как они имеют чрезвычайно мелкую, малозаметную и нежную чешую. Некоторые рыбы без чешуи (особенно крупные экземпляры) имеют грубую кожу, поэтому при разделке ее принято снимать. Рыбы семейства осетровых — белуга, севрюга, осетр, стерлядь и некоторые океанические рыбы — бычок океанический, ставрида океаническая и некоторые виды камбалы — покрыты костными чешуйками («жучками»).

Разделанную рыбу в зависимости от размеров и кулинарного назначения используют: целой с головой или целой без головы (массой до 200 г), непластованной кусками, пластованной на филе с кожей и реберными костями, филе с кожей без костей, филе без кожи и костей.

В таблицах указаны нормы отходов и потерь при холодной и тепловой обработке рыбы, расход сырья, выход полуфабрикатов и готовых изделий в зависимости от способов промышленной и кулинарной разделки и тепловой обработки (варки, припускания, жаренья, жаренья во фритюре).

Расход сырья, выход полуфабрикатов и готовых изделий из рыбы установлен для рыб с костным скелетом крупного, среднего и мелкого размера (графы 2, 3, 4, 5, 6, 7 табл. 21), для рыб с хрящевым скелетом — крупного и среднего размера (графы 2, 3, 4, 5 табл. 23). Для рыбы, не подразделяемой по длине или массе, расход сырья, отходы и потери показаны в графах 4 и 5. При использовании рыбы с костным скелетом специальной разделки (полуфабриката) расход сырья, отходы и потери указаны в табл. 21 в графах 8, 9, при использовании рыбы-полуфабриката с хрящевым скелетом (звено с кожей без хрящей) расход сырья, отходы и потери указаны в табл. 23 в графах 7, 8.

К пищевым отходам (табл. 22) отнесены икра и молоки, головы без жабер, плечевая кость, плавники (в том числе хвостовой), позвоночник и реберные кости, а также кожа и чешуя.

В нормах отходов рыб с костным скелетом икра и молоки приняты в размере 3%. У рыбы, выловленной в период нереста, содержание икры и молоки может достигать до 4%. При поступлении рыбы с молоками и икрой фактическое содержание их определяют опытными проработками и оформляют актами в установленном порядке.

Нормы отходов на мороженую рыбу установлены с учетом потерь, образующихся при ее размораживании.

В нормы отходов на мелкую рыбу, поступающую в замороженном виде в блоках (бычки, корюшка, салака, килька, хамса и тюлька), не включены потери при размораживании. Поэтому при расчете нормы отходов на холодную обработку должны быть увеличены за счет потерь при размораживании на 8%.

При использовании живой рыбы (леща, сазана, карпа, линя, карася, стерляди и других рыб) в целом виде для приготовления порционных блюд выход их может не совпадать с выходом, приведенным в рецептурах. В таком случае выход рыб уменьшается или увеличивается в соответствии с фактической массой брутто.

**Расчет расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий из рыб с костным скелетом (всех семейств) при использовании сырья и рыбы специальной разделки**

| Наименование рыб, способы промышленной и кулинарной разделки и тепловой обработки | Рыба (сырье)          |  |                       |  |                       |  | Рыба специальной разделки (полуфабрикат*) |  | Масса сырья нетто или полуфабриката, г | Потери при тепловой обработке, % к массе сырья нетто или полуфабриката | Выход готового изделия, г |
|---|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|---|--|--|--|---------------------------|
|   | крупная               |  | средняя               |  | мелкая                |  | Масса сырья брутто, г                     | Отходы и потери при холодной обработке, % к массе сырья брутто |  |  |                           |
|   | Масса сырья брутто, г | Отходы и потери при холодной обработке, % к массе сырья брутто | Масса сырья брутто, г | Отходы и потери при холодной обработке, % к массе сырья брутто | Масса сырья брутто, г | Отходы и потери при холодной обработке, % к массе сырья брутто |   |  |  |  |                           |
| 1   | 2                     | 3  | 4                     | 5  | 6                     | 7  | 8   | 9  | 10                                     | 11   | 12                        |
| <b>Амур неразделанный<sup>1</sup></b>   |                       |  |                       |  |                       |  |   |  |  |  |                           |
| Непластованный кусками:   |                       |  |                       |  |                       |  |   |  |  |  |                           |
| отварной  | —                     | —  | 152                   | 38   | —                     | —  | —   | —  | 94                                     | 20   | 75                        |
| »   | —                     | —  | 202                   | 38   | —                     | —  | —   | —  | 125                                    | 20   | 100                       |
| »   | —                     | —  | 252                   | 38   | —                     | —  | —   | —  | 156                                    | 20   | 125                       |
| припущенный   | —                     | —  | 147                   | 38   | —                     | —  | —   | —  | 91                                     | 18   | 75                        |
| »   | —                     | —  | 197                   | 38   | —                     | —  | —   | —  | 122                                    | 18   | 100                       |
| »   | —                     | —  | 245                   | 38   | —                     | —  | —   | —  | 152                                    | 18   | 125                       |
| жареный   | —                     | —  | 144                   | 38   | —                     | —  | —   | —  | 89/94 <sup>2</sup>                     | 20   | 75                        |
| »   | —                     | —  | 192                   | 38   | —                     | —  | —   | —  | 119/125                                | 20   | 100                       |
| »   | —                     | —  | 240                   | 38   | —                     | —  | —   | —  | 149/156                                | 20   | 125                       |
| Филе с кожей и реберными костями:   |                       |  |                       |  |                       |  |   |  |  |  |                           |
| отварное  | —                     | —  | 192                   | 51   | —                     | —  | 109                                       | 14   | 94                                     | 20   | 75                        |
| »   | —                     | —  | 255                   | 51   | —                     | —  | 145                                       | 14   | 125                                    | 20   | 100                       |
| »   | —                     | —  | 318                   | 51   | —                     | —  | 181                                       | 14   | 156                                    | 20   | 125                       |
| припущенное   | —                     | —  | 186                   | 51   | —                     | —  | 106                                       | 14   | 91                                     | 18   | 75                        |
| »   | —                     | —  | 249                   | 51   | —                     | —  | 142                                       | 14   | 122                                    | 18   | 100                       |
| »   | —                     | —  | 310                   | 51   | —                     | —  | 177                                       | 14   | 152                                    | 18   | 125                       |

Продолжение

| 1  | 2 | 3 | 4   | 5  | 6 | 7 | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|--|---|---|-----|----|---|---|-----|----|---------|----|-----|
| жареное                                    | — | — | 182 | 51 | — | — | 103 | 14 | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 243 | 51 | — | — | 138 | 14 | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 304 | 51 | — | — | 173 | 14 | 149/156 | 20 | 125 |
| Филе с кожей, без костей:                  |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| припущенное                                | — | — | 217 | 58 | — | — | 115 | 21 | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 290 | 58 | — | — | 154 | 21 | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 362 | 58 | — | — | 192 | 21 | 152     | 18 | 125 |
| жареное                                    | — | — | 212 | 58 | — | — | 113 | 21 | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 283 | 58 | — | — | 151 | 21 | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 355 | 58 | — | — | 189 | 21 | 149/156 | 20 | 125 |
| запеченное                                 | — | — | 212 | 58 | — | — | 113 | 21 | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 283 | 58 | — | — | 151 | 21 | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 355 | 58 | — | — | 189 | 21 | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Белорыбца неразделанная<sup>1</sup></b> |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| Непластованная кусками:                    |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| отварная                                   | — | — | 136 | 31 | — | — | —   | —  | 94      | 20 | 75  |
| »  | — | — | 181 | 31 | — | — | —   | —  | 125     | 20 | 100 |
| »  | — | — | 226 | 31 | — | — | —   | —  | 156     | 20 | 125 |
| припущенная                                | — | — | 132 | 31 | — | — | —   | —  | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 177 | 31 | — | — | —   | —  | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 220 | 31 | — | — | —   | —  | 152     | 18 | 125 |
| жареная                                    | — | — | 129 | 31 | — | — | —   | —  | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 172 | 31 | — | — | —   | —  | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 216 | 31 | — | — | —   | —  | 149/156 | 20 | 125 |
| Филе с кожей и реберными костями:          |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| припущенное                                | — | — | 149 | 39 | — | — | —   | —  | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 200 | 39 | — | — | —   | —  | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 249 | 39 | — | — | —   | —  | 152     | 18 | 125 |
| жареное                                    | — | — | 146 | 39 | — | — | —   | —  | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 195 | 39 | — | — | —   | —  | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 244 | 39 | — | — | —   | —  | 149/156 | 20 | 125 |

| 1   | 2 | 3 | 4   | 5  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10      | 11 | 12  |
|---|---|---|-----|----|---|---|---|---|---------|----|-----|
| Филе с кожей, без костей:                                   |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| припущенное   | — | — | 157 | 42 | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »   | — | — | 210 | 42 | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »   | — | — | 262 | 42 | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |
| жареное   | — | — | 153 | 42 | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »   | — | — | 205 | 42 | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »   | — | — | 257 | 42 | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| Филе без кожи и костей:                                     |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| припущенное   | — | — | 165 | 45 | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »   | — | — | 222 | 45 | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »   | — | — | 276 | 45 | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |
| жареное   | — | — | 162 | 45 | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »   | — | — | 216 | 45 | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »   | — | — | 271 | 45 | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| жареное в сухарях на раш-<br>пере                           | — | — | 135 | 45 | — | — | — | — | 74/91   | 18 | 75  |
| »   | — | — | 180 | 45 | — | — | — | — | 99/122  | 18 | 100 |
| »   | — | — | 222 | 45 | — | — | — | — | 122/152 | 18 | 125 |
| жареное без сухарей на раш-<br>пере                         | — | — | 171 | 45 | — | — | — | — | 94      | 20 | 75  |
| »   | — | — | 227 | 45 | — | — | — | — | 125     | 20 | 100 |
| »   | — | — | 284 | 45 | — | — | — | — | 156     | 20 | 125 |
| <b>Бельдюга океаническая<br/>неразделанная <sup>1</sup></b> |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| Непластованная кусками:                                     |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварная  | — | — | 171 | 45 | — | — | — | — | 94      | 20 | 75  |
| »   | — | — | 227 | 45 | — | — | — | — | 125     | 20 | 100 |
| »   | — | — | 284 | 45 | — | — | — | — | 156     | 20 | 125 |
| жареная   | — | — | 162 | 45 | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »   | — | — | 216 | 45 | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »   | — | — | 271 | 45 | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |

| 1   | 2 | 3 | 4   | 5               | 6 | 7 | 8 | 9 | 10      | 11 | 12  |
|---|---|---|-----|-----------------|---|---|---|---|---------|----|-----|
| <b>Бельдюга океаническая<br/>потрошенная, обезглавленная <sup>1</sup></b> |   |   |     |                 |   |   |   |   |         |    |     |
| Непластованная кусками:   |   |   |     |                 |   |   |   |   |         |    |     |
| отварная  | — | — | 99  | 5               | — | — | — | — | 94      | 20 | 75  |
| »   | — | — | 132 | 5               | — | — | — | — | 125     | 20 | 100 |
| »   | — | — | 164 | 5               | — | — | — | — | 156     | 20 | 125 |
| припущенная   | — | — | 102 | 5               | — | — | — | — | 97      | 23 | 75  |
| »   | — | — | 137 | 5               | — | — | — | — | 130     | 23 | 100 |
| »   | — | — | 171 | 5               | — | — | — | — | 162     | 23 | 125 |
| жареная   | — | — | 94  | 5               | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »   | — | — | 125 | 5               | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »   | — | — | 157 | 5               | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Бычок азово-черноморский<br/>неразделанный <sup>1</sup></b>            |   |   |     |                 |   |   |   |   |         |    |     |
| Целый, с головой:   |   |   |     |                 |   |   |   |   |         |    |     |
| жареный   | — | — | 115 | 22 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 90/95   | 21 | 75  |
| »   | — | — | 155 | 22 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 121/127 | 21 | 100 |
| »   | — | — | 194 | 22 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 151/158 | 21 | 125 |
| Целый, без головы:  |   |   |     |                 |   |   |   |   |         |    |     |
| припущенный   | — | — | 171 | 45 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 94      | 20 | 75  |
| »   | — | — | 227 | 45 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 125     | 20 | 100 |
| »   | — | — | 284 | 45 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 156     | 20 | 125 |
| жареный   | — | — | 164 | 45 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 90/95   | 21 | 75  |
| »   | — | — | 220 | 45 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 121/127 | 21 | 100 |
| »   | — | — | 275 | 45 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 151/158 | 21 | 125 |
| жаренный во фритюре   | — | — | 113 | 45 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 62/87   | 14 | 75  |
| »   | — | — | 153 | 45 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 84/116  | 14 | 100 |
| »   | — | — | 193 | 45 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 106/145 | 14 | 125 |

| 1  | 2 | 3 | 4   | 5  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10      | 11 | 12  |
|--|---|---|-----|----|---|---|---|---|---------|----|-----|
| <b>Бычок океанический неразделанный <sup>1</sup></b> |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| Непластованный (без кожи) кусками:                   |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| жареный  | — | — | 210 | 61 | — | — | — | — | 82/87   | 14 | 75  |
| »  | — | — | 282 | 61 | — | — | — | — | 110/116 | 14 | 100 |
| »  | — | — | 354 | 61 | — | — | — | — | 138/145 | 14 | 125 |
| <b>Вобла неразделанная <sup>1</sup></b>              |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| Целая, с головой:                                    |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| жареная  | — | — | 114 | 20 | — | — | — | — | 91/96   | 22 | 75  |
| »  | — | — | 153 | 20 | — | — | — | — | 122/128 | 22 | 100 |
| »  | — | — | 191 | 20 | — | — | — | — | 153/160 | 22 | 125 |
| Целая, без головы:                                   |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| жареная  | — | — | 140 | 35 | — | — | — | — | 91/96   | 22 | 75  |
| »  | — | — | 188 | 35 | — | — | — | — | 122/128 | 22 | 100 |
| »  | — | — | 235 | 35 | — | — | — | — | 153/160 | 22 | 125 |
| Непластованная кусками:                              |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| жареная  | — | — | 144 | 37 | — | — | — | — | 91/96   | 22 | 75  |
| »  | — | — | 194 | 37 | — | — | — | — | 122/128 | 22 | 100 |
| »  | — | — | 243 | 37 | — | — | — | — | 153/160 | 22 | 125 |
| <b>Вобла соленая неразделанная <sup>1</sup></b>      |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| Целая, с головой:                                    |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварная   | — | — | 102 | 15 | — | — | — | — | 87      | 14 | 75  |
| »  | — | — | 136 | 15 | — | — | — | — | 116     | 14 | 100 |
| »  | — | — | 171 | 15 | — | — | — | — | 145     | 14 | 125 |
| жареная  | — | — | 94  | 15 | — | — | — | — | 80/89   | 16 | 75  |
| »  | — | — | 126 | 15 | — | — | — | — | 107/119 | 16 | 100 |
| »  | — | — | 158 | 15 | — | — | — | — | 134/149 | 16 | 125 |

| 1   | 2 | 3 | 4   | 5  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10      | 11 | 12  |
|---|---|---|-----|----|---|---|---|---|---------|----|-----|
| Целая, без головы:                                      |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварная  | — | — | 126 | 30 | — | — | — | — | 88      | 15 | 75  |
| »   | — | — | 169 | 30 | — | — | — | — | 118     | 15 | 100 |
| »   | — | — | 210 | 30 | — | — | — | — | 147     | 15 | 125 |
| жареная   | — | — | 116 | 30 | — | — | — | — | 81/90   | 17 | 75  |
| »   | — | — | 154 | 30 | — | — | — | — | 108/120 | 17 | 100 |
| »   | — | — | 194 | 30 | — | — | — | — | 136/151 | 17 | 125 |
| Непластованная кусками:                                 |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварная  | — | — | 128 | 31 | — | — | — | — | 88      | 15 | 75  |
| »   | — | — | 171 | 31 | — | — | — | — | 118     | 15 | 100 |
| »   | — | — | 213 | 31 | — | — | — | — | 147     | 15 | 125 |
| жареная   | — | — | 117 | 31 | — | — | — | — | 81/90   | 17 | 75  |
| »   | — | — | 157 | 31 | — | — | — | — | 108/120 | 17 | 100 |
| »   | — | — | 197 | 31 | — | — | — | — | 136/151 | 17 | 125 |
| <b>Голец дальневосточный неразделанный <sup>1</sup></b> |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| Непластованный кусками:                                 |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварной  | — | — | 127 | 26 | — | — | — | — | 94      | 20 | 75  |
| »   | — | — | 169 | 26 | — | — | — | — | 125     | 20 | 100 |
| »   | — | — | 211 | 26 | — | — | — | — | 156     | 20 | 125 |
| припущенный   | — | — | 123 | 26 | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »   | — | — | 165 | 26 | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »   | — | — | 205 | 26 | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |
| жареный   | — | — | 120 | 26 | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »   | — | — | 161 | 26 | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »   | — | — | 201 | 26 | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| Филе с кожей и реберными костями:                       |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварное  | — | — | 136 | 31 | — | — | — | — | 94      | 20 | 75  |
| »   | — | — | 181 | 31 | — | — | — | — | 125     | 20 | 100 |
| »   | — | — | 226 | 31 | — | — | — | — | 156     | 20 | 125 |

| 1  | 2 | 3 | 4   | 5  | 6 | 7 | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|--|---|---|-----|----|---|---|-----|----|---------|----|-----|
| припущенное                              | — | — | 132 | 31 | — | — | —   | —  | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 177 | 31 | — | — | —   | —  | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 220 | 31 | — | — | —   | —  | 152     | 18 | 125 |
| жареное                                  | — | — | 129 | 31 | — | — | —   | —  | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 172 | 31 | — | — | —   | —  | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 216 | 31 | — | — | —   | —  | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Горбуша неразделанная<sup>1</sup></b> |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| Непластованная кусками:                  |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| отварная                                 | — | — | 136 | 31 | — | — | —   | —  | 94      | 20 | 75  |
| »  | — | — | 181 | 31 | — | — | —   | —  | 125     | 20 | 100 |
| »  | — | — | 226 | 31 | — | — | —   | —  | 156     | 20 | 125 |
| припущенная                              | — | — | 136 | 31 | — | — | —   | —  | 94      | 20 | 75  |
| »  | — | — | 181 | 31 | — | — | —   | —  | 125     | 20 | 100 |
| »  | — | — | 226 | 31 | — | — | —   | —  | 156     | 20 | 125 |
| жареная                                  | — | — | 129 | 31 | — | — | —   | —  | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 172 | 31 | — | — | —   | —  | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 216 | 31 | — | — | —   | —  | 149/156 | 20 | 125 |
| Филе с кожей и реберными костями:        |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| отварное                                 | — | — | 149 | 39 | — | — | 102 | 11 | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 200 | 39 | — | — | 137 | 11 | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 249 | 39 | — | — | 171 | 11 | 152     | 18 | 125 |
| припущенное                              | — | — | 149 | 39 | — | — | 102 | 11 | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 200 | 39 | — | — | 137 | 11 | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 249 | 39 | — | — | 171 | 11 | 152     | 18 | 125 |
| жареное                                  | — | — | 146 | 39 | — | — | 100 | 11 | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 195 | 39 | — | — | 134 | 11 | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 244 | 39 | — | — | 167 | 11 | 149/156 | 20 | 125 |
| Филе с кожей, без костей:                |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| припущенное                              | — | — | 157 | 42 | — | — | 107 | 15 | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 210 | 42 | — | — | 144 | 15 | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 262 | 42 | — | — | 179 | 15 | 152     | 18 | 125 |

| 1  | 2 | 3 | 4   | 5  | 6 | 7 | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|--|---|---|-----|----|---|---|-----|----|---------|----|-----|
| жареное  | — | — | 153 | 42 | — | — | 105 | 15 | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 205 | 42 | — | — | 140 | 15 | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 257 | 42 | — | — | 175 | 15 | 149/156 | 20 | 125 |
| Филе без кожи и костей:                          |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| припущенное                                      | — | — | 165 | 45 | — | — | 112 | 19 | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 222 | 45 | — | — | 151 | 19 | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 276 | 45 | — | — | 188 | 19 | 152     | 18 | 125 |
| жареное  | — | — | 162 | 45 | — | — | 110 | 19 | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 216 | 45 | — | — | 147 | 19 | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 271 | 45 | — | — | 184 | 19 | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Горбуша потрошенная с головой<sup>1</sup></b> |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| Непластованная кусками:                          |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| отварная   | — | — | 116 | 19 | — | — | —   | —  | 94      | 20 | 75  |
| »  | — | — | 154 | 19 | — | — | —   | —  | 125     | 20 | 100 |
| »  | — | — | 193 | 19 | — | — | —   | —  | 156     | 20 | 125 |
| припущенная                                      | — | — | 116 | 19 | — | — | —   | —  | 94      | 20 | 75  |
| »  | — | — | 154 | 19 | — | — | —   | —  | 125     | 20 | 100 |
| »  | — | — | 193 | 19 | — | — | —   | —  | 156     | 20 | 125 |
| жареная  | — | — | 110 | 19 | — | — | —   | —  | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 147 | 19 | — | — | —   | —  | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 184 | 19 | — | — | —   | —  | 149/156 | 20 | 125 |
| Филе с кожей и реберными костями:                |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| отварное   | — | — | 125 | 27 | — | — | —   | —  | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 167 | 27 | — | — | —   | —  | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 208 | 27 | — | — | —   | —  | 152     | 18 | 125 |
| припущенное                                      | — | — | 125 | 27 | — | — | —   | —  | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 167 | 27 | — | — | —   | —  | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 208 | 27 | — | — | —   | —  | 152     | 18 | 125 |



| 1  | 2 | 3 | 4   | 5  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10      | 11 | 12  |
|--|---|---|-----|----|---|---|---|---|---------|----|-----|
| жареное  | — | — | 122 | 27 | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 163 | 27 | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 204 | 27 | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| Филе с кожей, без костей:  |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварное   | — | — | 134 | 30 | — | — | — | — | 94      | 20 | 75  |
| »  | — | — | 179 | 30 | — | — | — | — | 125     | 20 | 100 |
| »  | — | — | 223 | 30 | — | — | — | — | 156     | 20 | 125 |
| припущенное  | — | — | 130 | 30 | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 174 | 30 | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 217 | 30 | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |
| жареное  | — | — | 127 | 30 | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 170 | 30 | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 213 | 30 | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| Филе без кожи и костей:  |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварное   | — | — | 140 | 33 | — | — | — | — | 94      | 20 | 75  |
| »  | — | — | 187 | 33 | — | — | — | — | 125     | 20 | 100 |
| »  | — | — | 233 | 33 | — | — | — | — | 156     | 20 | 125 |
| припущенное  | — | — | 136 | 33 | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 182 | 33 | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 227 | 33 | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |
| жареное  | — | — | 133 | 33 | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 178 | 33 | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 222 | 33 | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| Зубатка пятнистая (пестрая)<br>потрошенная обезглавленная <sup>1</sup> |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| Непластованная кусками:  |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварная   | — | — | 110 | 18 | — | — | — | — | 90      | 17 | 75  |
| »  | — | — | 146 | 18 | — | — | — | — | 120     | 17 | 100 |
| »  | — | — | 184 | 18 | — | — | — | — | 151     | 17 | 125 |
| припущенная  | — | — | 110 | 18 | — | — | — | — | 90      | 17 | 75  |
| »  | — | — | 146 | 18 | — | — | — | — | 120     | 17 | 100 |

| 1                                    | 2 | 3 | 4   | 5  | 6 | 7 | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|--------------------------------------|---|---|-----|----|---|---|-----|----|---------|----|-----|
| припущенная                          | — | — | 184 | 18 | — | — | —   | —  | 151     | 17 | 125 |
| жареная                              | — | — | 109 | 18 | — | — | —   | —  | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                    | — | — | 145 | 18 | — | — | —   | —  | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                    | — | — | 182 | 18 | — | — | —   | —  | 149/156 | 20 | 125 |
| запеченная                           | — | — | 109 | 18 | — | — | —   | —  | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                    | — | — | 145 | 18 | — | — | —   | —  | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                    | — | — | 182 | 18 | — | — | —   | —  | 149/156 | 20 | 125 |
| Филе с кожей и реберными<br>костями: |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| отварное                             | — | — | 125 | 28 | — | — | 100 | 10 | 90      | 17 | 75  |
| »                                    | — | — | 167 | 28 | — | — | 133 | 10 | 120     | 17 | 100 |
| »                                    | — | — | 210 | 28 | — | — | 168 | 10 | 151     | 17 | 125 |
| припущенное                          | — | — | 125 | 28 | — | — | 100 | 10 | 90      | 17 | 75  |
| »                                    | — | — | 167 | 28 | — | — | 133 | 10 | 120     | 17 | 100 |
| »                                    | — | — | 210 | 28 | — | — | 168 | 10 | 151     | 17 | 125 |
| жареное                              | — | — | 124 | 28 | — | — | 99  | 10 | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                    | — | — | 165 | 28 | — | — | 132 | 10 | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                    | — | — | 207 | 28 | — | — | 166 | 10 | 149/156 | 20 | 125 |
| запеченное                           | — | — | 124 | 28 | — | — | 99  | 10 | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                    | — | — | 165 | 28 | — | — | 132 | 10 | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                    | — | — | 207 | 28 | — | — | 166 | 10 | 149/156 | 20 | 125 |
| Филе с кожей, без костей:            |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| припущенное                          | — | — | 138 | 35 | — | — | 108 | 17 | 90      | 17 | 75  |
| »                                    | — | — | 185 | 35 | — | — | 145 | 17 | 120     | 17 | 100 |
| »                                    | — | — | 232 | 35 | — | — | 182 | 17 | 151     | 17 | 125 |
| жареное                              | — | — | 137 | 35 | — | — | 107 | 17 | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                    | — | — | 183 | 35 | — | — | 143 | 17 | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                    | — | — | 229 | 35 | — | — | 180 | 17 | 149/156 | 20 | 125 |
| запеченное                           | — | — | 137 | 35 | — | — | 107 | 17 | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                    | — | — | 183 | 35 | — | — | 143 | 17 | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                    | — | — | 229 | 35 | — | — | 180 | 17 | 149/156 | 20 | 125 |

| 1  | 2 | 3 | 4   | 5              | 6 | 7 | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|--|---|---|-----|----------------|---|---|-----|----|---------|----|-----|
| <b>Филе зубатки необесшкуренное, выпускаемое промышленностью:</b>              |   |   |     |                |   |   |     |    |         |    |     |
| отварное   | — | — | 97  | 4 <sup>4</sup> | — | — | —   | —  | 93      | 19 | 75  |
| »  | — | — | 128 | 4 <sup>4</sup> | — | — | —   | —  | 123     | 19 | 100 |
| »  | — | — | 160 | 4 <sup>4</sup> | — | — | —   | —  | 154     | 19 | 125 |
| припущенное  | — | — | 94  | 4 <sup>4</sup> | — | — | —   | —  | 90      | 17 | 75  |
| »  | — | — | 125 | 4 <sup>4</sup> | — | — | —   | —  | 120     | 17 | 100 |
| »  | — | — | 157 | 4 <sup>4</sup> | — | — | —   | —  | 151     | 17 | 125 |
| жареное  | — | — | 93  | 4 <sup>4</sup> | — | — | —   | —  | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 124 | 4 <sup>4</sup> | — | — | —   | —  | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 155 | 4 <sup>4</sup> | — | — | —   | —  | 149/156 | 20 | 125 |
| жаренное во фритюре  | — | — | 70  | 4 <sup>4</sup> | — | — | —   | —  | 67/89   | 16 | 75  |
| »  | — | — | 96  | 4 <sup>4</sup> | — | — | —   | —  | 92/119  | 16 | 100 |
| »  | — | — | 120 | 4 <sup>4</sup> | — | — | —   | —  | 115/149 | 16 | 125 |
| <b>Зубатка пятнистая (пестрая) с головой, потрошенная, соленая<sup>1</sup></b> |   |   |     |                |   |   |     |    |         |    |     |
| <b>Филе с кожей и реберными костями:</b>                                       |   |   |     |                |   |   |     |    |         |    |     |
| отварное   | — | — | 148 | 39             | — | — | 100 | 10 | 90      | 17 | 75  |
| »  | — | — | 197 | 39             | — | — | 133 | 10 | 120     | 17 | 100 |
| »  | — | — | 248 | 39             | — | — | 168 | 10 | 151     | 17 | 125 |
| жареное  | — | — | 131 | 39             | — | — | 89  | 10 | 80/89   | 16 | 75  |
| »  | — | — | 175 | 39             | — | — | 119 | 10 | 107/119 | 16 | 100 |
| »  | — | — | 220 | 39             | — | — | 149 | 10 | 134/149 | 16 | 125 |
| запеченное   | — | — | 131 | 39             | — | — | 89  | 10 | 80/89   | 16 | 75  |
| »  | — | — | 175 | 39             | — | — | 119 | 10 | 107/119 | 16 | 100 |
| »  | — | — | 220 | 39             | — | — | 149 | 10 | 134/149 | 16 | 125 |

| 1   | 2 | 3 | 4   | 5  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10      | 11 | 12  |
|---|---|---|-----|----|---|---|---|---|---------|----|-----|
| <b>Зубан неразделанный<sup>1</sup></b>              |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| <b>Непластованный кусками:</b>                      |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварной  | — | — | 150 | 40 | — | — | — | — | 90      | 17 | 75  |
| »   | — | — | 200 | 40 | — | — | — | — | 120     | 17 | 100 |
| »   | — | — | 252 | 40 | — | — | — | — | 151     | 17 | 125 |
| припущенный   | — | — | 150 | 40 | — | — | — | — | 90      | 17 | 75  |
| »   | — | — | 200 | 40 | — | — | — | — | 120     | 17 | 100 |
| »   | — | — | 252 | 40 | — | — | — | — | 151     | 17 | 125 |
| жареный   | — | — | 148 | 40 | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »   | — | — | 198 | 40 | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »   | — | — | 248 | 40 | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Филе с кожей, без костей:</b>                    |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварное  | — | — | 191 | 53 | — | — | — | — | 90      | 17 | 75  |
| »   | — | — | 255 | 53 | — | — | — | — | 120     | 17 | 100 |
| »   | — | — | 321 | 53 | — | — | — | — | 151     | 17 | 125 |
| припущенное   | — | — | 191 | 53 | — | — | — | — | 90      | 17 | 75  |
| »   | — | — | 255 | 53 | — | — | — | — | 120     | 17 | 100 |
| »   | — | — | 321 | 53 | — | — | — | — | 151     | 17 | 125 |
| жареное   | — | — | 189 | 53 | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »   | — | — | 253 | 53 | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »   | — | — | 317 | 53 | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Филе без кожи и костей:</b>                      |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| жареное   | — | — | 241 | 63 | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »   | — | — | 322 | 63 | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »   | — | — | 403 | 63 | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Зубан потрошенный обезглавленный<sup>1</sup></b> |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| <b>Непластованный кусками:</b>                      |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварной  | — | — | 96  | 6  | — | — | — | — | 90      | 17 | 75  |
| »   | — | — | 128 | 6  | — | — | — | — | 120     | 17 | 100 |
| »   | — | — | 161 | 6  | — | — | — | — | 151     | 17 | 125 |

| 1  | 2 | 3 | 4   | 5  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10      | 11 | 12  |
|--|---|---|-----|----|---|---|---|---|---------|----|-----|
| припущенный  | — | — | 96  | 6  | — | — | — | — | 90      | 17 | 75  |
| »  | — | — | 128 | 6  | — | — | — | — | 120     | 17 | 100 |
| »  | — | — | 161 | 6  | — | — | — | — | 151     | 17 | 125 |
| жареный  | — | — | 95  | 6  | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 127 | 6  | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 159 | 6  | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| Филе с кожей, без костей:                                    |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварное   | — | — | 113 | 20 | — | — | — | — | 90      | 17 | 75  |
| »  | — | — | 150 | 20 | — | — | — | — | 120     | 17 | 100 |
| »  | — | — | 189 | 20 | — | — | — | — | 151     | 17 | 125 |
| припущенное  | — | — | 113 | 20 | — | — | — | — | 90      | 17 | 75  |
| »  | — | — | 150 | 20 | — | — | — | — | 120     | 17 | 100 |
| »  | — | — | 189 | 20 | — | — | — | — | 151     | 17 | 125 |
| жареное  | — | — | 111 | 20 | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 149 | 20 | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 186 | 20 | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| Филе без кожи и костей:                                      |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| жареное  | — | — | 129 | 31 | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 172 | 31 | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 216 | 31 | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Камбала дальневосточная<br/>неразделанная<sup>1</sup></b> |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| Непластованная кусками:                                      |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварная   | — | — | 140 | 35 | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 188 | 35 | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 234 | 35 | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |
| припущенная  | — | — | 140 | 35 | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 188 | 35 | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 234 | 35 | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |

| 1  | 2 | 3 | 4   | 5  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10      | 11 | 12  |
|--|---|---|-----|----|---|---|---|---|---------|----|-----|
| жареная  | — | — | 137 | 35 | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 183 | 35 | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 229 | 35 | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| жаренная во фритюре  | — | — | 103 | 35 | — | — | — | — | 67/89   | 16 | 75  |
| »  | — | — | 142 | 35 | — | — | — | — | 92/119  | 16 | 100 |
| »  | — | — | 177 | 35 | — | — | — | — | 115/149 | 16 | 125 |
| запеченная   | — | — | 137 | 35 | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 183 | 35 | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 229 | 35 | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| жаренная в сухарях на раш-<br>пере                                   | — | — | 111 | 35 | — | — | — | — | 72/89   | 16 | 75  |
| »  | — | — | 148 | 35 | — | — | — | — | 96/119  | 16 | 100 |
| »  | — | — | 183 | 35 | — | — | — | — | 119/149 | 16 | 125 |
| <b>Камбала дальневосточная<br/>соленая неразделанная<sup>1</sup></b> |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| Непластованная кусками:  |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварная   | — | — | 138 | 35 | — | — | — | — | 90      | 17 | 75  |
| »  | — | — | 185 | 35 | — | — | — | — | 120     | 17 | 100 |
| »  | — | — | 232 | 35 | — | — | — | — | 151     | 17 | 125 |
| жареная  | — | — | 128 | 35 | — | — | — | — | 83/88   | 15 | 75  |
| »  | — | — | 172 | 35 | — | — | — | — | 112/118 | 15 | 100 |
| »  | — | — | 203 | 35 | — | — | — | — | 132/147 | 15 | 125 |
| запеченная   | — | — | 128 | 35 | — | — | — | — | 83/88   | 15 | 75  |
| »  | — | — | 172 | 35 | — | — | — | — | 112/118 | 15 | 100 |
| »  | — | — | 203 | 35 | — | — | — | — | 132/147 | 15 | 125 |
| <b>Камбала азово-черноморская,<br/>неразделанная<sup>1</sup></b>     |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| Непластованная кусками:  |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварная   | — | — | 147 | 36 | — | — | — | — | 94      | 20 | 75  |
| »  | — | — | 195 | 36 | — | — | — | — | 125     | 20 | 100 |
| »  | — | — | 244 | 36 | — | — | — | — | 156     | 20 | 125 |

| 1  | 2 | 3 | 4   | 5  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10      | 11 | 12  |
|--|---|---|-----|----|---|---|---|---|---------|----|-----|
| припущенная  | — | — | 147 | 36 | — | — | — | — | 94      | 20 | 75  |
| »  | — | — | 195 | 36 | — | — | — | — | 125     | 20 | 100 |
| »  | — | — | 244 | 36 | — | — | — | — | 156     | 20 | 125 |
| жареная  | — | — | 141 | 36 | — | — | — | — | 90/95   | 21 | 75  |
| »  | — | — | 189 | 36 | — | — | — | — | 121/127 | 21 | 100 |
| »  | — | — | 236 | 36 | — | — | — | — | 151/158 | 21 | 125 |
| <b>Камбала (кроме азово-черноморской и дальневосточной) потрошенная обезглавленная<sup>1</sup></b> |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| Непластованная кусками:  |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварная   | — | — | 104 | 10 | — | — | — | — | 94      | 20 | 75  |
| »  | — | — | 139 | 10 | — | — | — | — | 125     | 20 | 100 |
| »  | — | — | 173 | 10 | — | — | — | — | 156     | 20 | 125 |
| припущенная  | — | — | 104 | 10 | — | — | — | — | 94      | 20 | 75  |
| »  | — | — | 139 | 10 | — | — | — | — | 125     | 20 | 100 |
| »  | — | — | 173 | 10 | — | — | — | — | 156     | 20 | 125 |
| жареная  | — | — | 100 | 10 | — | — | — | — | 90/95   | 21 | 75  |
| »  | — | — | 134 | 10 | — | — | — | — | 121/127 | 21 | 100 |
| »  | — | — | 168 | 10 | — | — | — | — | 151/158 | 21 | 125 |
| <b>Камбала (кроме азово-черноморской и дальневосточной) неразделанная<sup>1</sup></b>              |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| Непластованная кусками:  |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварная   | — | — | 142 | 34 | — | — | — | — | 94      | 20 | 75  |
| »  | — | — | 189 | 34 | — | — | — | — | 125     | 20 | 100 |
| »  | — | — | 236 | 34 | — | — | — | — | 156     | 20 | 125 |
| припущенная  | — | — | 142 | 34 | — | — | — | — | 94      | 20 | 75  |
| »  | — | — | 189 | 34 | — | — | — | — | 125     | 20 | 100 |
| »  | — | — | 236 | 34 | — | — | — | — | 156     | 20 | 125 |

| 1   | 2 | 3 | 4   | 5  | 6 | 7 | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|---|---|---|-----|----|---|---|-----|----|---------|----|-----|
| жареная   | — | — | 136 | 34 | — | — | —   | —  | 90/95   | 21 | 75  |
| »   | — | — | 183 | 34 | — | — | —   | —  | 121/127 | 21 | 100 |
| »   | — | — | 229 | 34 | — | — | —   | —  | 151/158 | 21 | 125 |
| <b>Капитан-рыба неразделанная<sup>1</sup></b>   |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| Филе с кожей и реберными костями:               |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| отварное  | — | — | 178 | 46 | — | — | 100 | 12 | 96      | 22 | 75  |
| »   | — | — | 237 | 46 | — | — | 145 | 12 | 128     | 22 | 100 |
| »   | — | — | 296 | 46 | — | — | 182 | 12 | 160     | 22 | 125 |
| жареное   | — | — | 176 | 46 | — | — | 108 | 12 | 95/100  | 25 | 75  |
| »   | — | — | 235 | 46 | — | — | 144 | 12 | 127/133 | 25 | 100 |
| »   | — | — | 296 | 46 | — | — | 182 | 12 | 160/167 | 25 | 125 |
| Филе с кожей, без костей:                       |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| отварное  | — | — | 204 | 53 | — | — | 110 | 19 | 96      | 22 | 75  |
| »   | — | — | 272 | 53 | — | — | 158 | 19 | 128     | 22 | 100 |
| »   | — | — | 340 | 53 | — | — | 193 | 19 | 160     | 22 | 125 |
| жареное   | — | — | 202 | 53 | — | — | 117 | 19 | 95/100  | 25 | 75  |
| »   | — | — | 270 | 53 | — | — | 157 | 19 | 127/133 | 25 | 100 |
| »   | — | — | 340 | 53 | — | — | 193 | 19 | 160/167 | 25 | 125 |
| Филе без кожи и костей:                         |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| жареное   | — | — | 226 | 58 | — | — | 125 | 24 | 95/100  | 25 | 75  |
| »   | — | — | 302 | 58 | — | — | 167 | 24 | 127/133 | 25 | 100 |
| »   | — | — | 381 | 58 | — | — | 211 | 24 | 160/167 | 25 | 125 |
| жаренное во фритюре                             | — | — | 171 | 58 | — | — | 95  | 24 | 72/94   | 20 | 75  |
| »   | — | — | 233 | 58 | — | — | 129 | 24 | 98/125  | 20 | 100 |
| »   | — | — | 290 | 58 | — | — | 161 | 24 | 122/156 | 20 | 125 |
| <b>Карась морской неразделанный<sup>1</sup></b> |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| Непластованный кусками:                         |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| отварной  | — | — | 162 | 42 | — | — | —   | —  | 94      | 20 | 75  |

| 1  | 2   | 3  | 4   | 5  | 6   | 7  | 8 | 9 | 10      | 11 | 12  |
|--|-----|----|-----|----|-----|----|---|---|---------|----|-----|
| отварной                                     | —   | —  | 216 | 42 | —   | —  | — | — | 125     | 20 | 100 |
| >  | —   | —  | 269 | 42 | —   | —  | — | — | 156     | 20 | 125 |
| припущенный                                  | —   | —  | 162 | 42 | —   | —  | — | — | 94      | 20 | 75  |
| >  | —   | —  | 216 | 42 | —   | —  | — | — | 125     | 20 | 100 |
| >  | —   | —  | 269 | 42 | —   | —  | — | — | 156     | 20 | 125 |
| жареный                                      | —   | —  | 148 | 42 | —   | —  | — | — | 86/91   | 18 | 75  |
| >  | —   | —  | 200 | 42 | —   | —  | — | — | 116/122 | 18 | 100 |
| >  | —   | —  | 250 | 42 | —   | —  | — | — | 145/152 | 18 | 125 |
| <b>Карась речной и озерный неразделанный</b> |     |    |     |    |     |    |   |   |         |    |     |
| Целый, с головой:                            |     |    |     |    |     |    |   |   |         |    |     |
| жареный                                      | 117 | 24 | —   | —  | 120 | 26 | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| >  | 157 | 24 | —   | —  | 161 | 26 | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| >  | 196 | 24 | —   | —  | 201 | 26 | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| запеченный                                   | 117 | 24 | —   | —  | 120 | 26 | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| >  | 157 | 24 | —   | —  | 161 | 26 | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| >  | 196 | 24 | —   | —  | 201 | 26 | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| Непластованный кусками:                      |     |    |     |    |     |    |   |   |         |    |     |
| жареный                                      | 148 | 40 | —   | —  | —   | —  | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| >  | 198 | 40 | —   | —  | —   | —  | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| >  | 248 | 40 | —   | —  | —   | —  | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Карась океанический неразделанный</b>     |     |    |     |    |     |    |   |   |         |    |     |
| Непластованный кусками:                      |     |    |     |    |     |    |   |   |         |    |     |
| отварной                                     | —   | —  | —   | —  | 138 | 35 | — | — | 90      | 17 | 75  |
| >  | —   | —  | —   | —  | 185 | 35 | — | — | 120     | 17 | 100 |
| >  | —   | —  | —   | —  | 232 | 35 | — | — | 151     | 17 | 125 |
| припущенный                                  | —   | —  | —   | —  | 137 | 35 | — | — | 89      | 16 | 75  |
| >  | —   | —  | —   | —  | 183 | 35 | — | — | 119     | 16 | 100 |
| >  | —   | —  | —   | —  | 229 | 35 | — | — | 149     | 16 | 125 |

| 1   | 2   | 3  | 4 | 5 | 6   | 7  | 8 | 9 | 10      | 11 | 12  |
|---|-----|----|---|---|-----|----|---|---|---------|----|-----|
| жареный   | —   | —  | — | — | 126 | 35 | — | — | 82/87   | 14 | 75  |
| >   | —   | —  | — | — | 169 | 35 | — | — | 110/116 | 14 | 100 |
| >   | —   | —  | — | — | 212 | 35 | — | — | 138/145 | 14 | 175 |
| <b>Карась океанический потрошенный обезглавленный</b> |     |    |   |   |     |    |   |   |         |    |     |
| Непластованный кусками:                               |     |    |   |   |     |    |   |   |         |    |     |
| отварной  | 110 | 18 | — | — | 105 | 14 | — | — | 90      | 17 | 75  |
| >   | 146 | 18 | — | — | 140 | 14 | — | — | 120     | 17 | 100 |
| >   | 184 | 18 | — | — | 176 | 14 | — | — | 151     | 17 | 125 |
| припущенный   | 109 | 18 | — | — | 103 | 14 | — | — | 89      | 16 | 75  |
| >   | 145 | 18 | — | — | 138 | 14 | — | — | 119     | 16 | 100 |
| >   | 182 | 18 | — | — | 173 | 14 | — | — | 149     | 16 | 125 |
| жареный   | 100 | 18 | — | — | 95  | 14 | — | — | 82/87   | 14 | 75  |
| >   | 134 | 18 | — | — | 128 | 14 | — | — | 110/116 | 14 | 100 |
| >   | 168 | 18 | — | — | 160 | 14 | — | — | 138/145 | 14 | 125 |
| Филе с кожей и реберными костями:                     |     |    |   |   |     |    |   |   |         |    |     |
| отварное  | 150 | 40 | — | — | —   | —  | — | — | 90      | 17 | 75  |
| >   | 200 | 40 | — | — | —   | —  | — | — | 120     | 17 | 100 |
| >   | 252 | 40 | — | — | —   | —  | — | — | 151     | 17 | 125 |
| припущенное   | 148 | 40 | — | — | —   | —  | — | — | 89      | 16 | 75  |
| >   | 198 | 40 | — | — | —   | —  | — | — | 119     | 16 | 100 |
| >   | 248 | 40 | — | — | —   | —  | — | — | 149     | 16 | 125 |
| жареное   | 137 | 40 | — | — | —   | —  | — | — | 82/87   | 14 | 75  |
| >   | 183 | 40 | — | — | —   | —  | — | — | 110/116 | 14 | 100 |
| >   | 230 | 40 | — | — | —   | —  | — | — | 138/145 | 14 | 125 |
| Филе с кожей, без костей:                             |     |    |   |   |     |    |   |   |         |    |     |
| отварное  | 176 | 49 | — | — | —   | —  | — | — | 90      | 17 | 75  |
| >   | 235 | 49 | — | — | —   | —  | — | — | 120     | 17 | 100 |
| >   | 296 | 49 | — | — | —   | —  | — | — | 151     | 17 | 125 |

| 1                                 | 2   | 3  | 4   | 5  | 6 | 7 | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|-----------------------------------|-----|----|-----|----|---|---|-----|----|---------|----|-----|
| припущенное                       | 175 | 49 | —   | —  | — | — | —   | —  | 89      | 16 | 75  |
| »                                 | 233 | 49 | —   | —  | — | — | —   | —  | 119     | 16 | 100 |
| »                                 | 292 | 49 | —   | —  | — | — | —   | —  | 149     | 16 | 125 |
| жареное                           | 161 | 49 | —   | —  | — | — | —   | —  | 82/87   | 14 | 75  |
| »                                 | 216 | 49 | —   | —  | — | — | —   | —  | 110/116 | 14 | 100 |
| »                                 | 271 | 49 | —   | —  | — | — | —   | —  | 138/145 | 14 | 125 |
| <b>Карп неразделанный</b>         |     |    |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| Непластованный кусками:           |     |    |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| отварной                          | 149 | 37 | 157 | 40 | — | — | —   | —  | 94      | 20 | 75  |
| »                                 | 198 | 37 | 208 | 40 | — | — | —   | —  | 125     | 20 | 100 |
| »                                 | 248 | 37 | 260 | 40 | — | — | —   | —  | 156     | 20 | 125 |
| припущенный                       | 144 | 37 | 152 | 40 | — | — | —   | —  | 91      | 18 | 75  |
| »                                 | 194 | 37 | 203 | 40 | — | — | —   | —  | 122     | 18 | 100 |
| »                                 | 241 | 37 | 253 | 40 | — | — | —   | —  | 152     | 18 | 125 |
| жареный                           | 141 | 37 | 148 | 40 | — | — | —   | —  | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                 | 189 | 37 | 198 | 40 | — | — | —   | —  | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                 | 237 | 37 | 248 | 40 | — | — | —   | —  | 149/156 | 20 | 125 |
| запеченный                        | 141 | 37 | 148 | 40 | — | — | —   | —  | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                 | 189 | 37 | 198 | 40 | — | — | —   | —  | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                 | 237 | 37 | 248 | 40 | — | — | —   | —  | 149/156 | 20 | 125 |
| Филе с кожей и реберными костями: |     |    |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| отварное                          | 177 | 47 | 188 | 50 | — | — | 108 | 13 | 94      | 20 | 75  |
| »                                 | 236 | 47 | 250 | 50 | — | — | 144 | 13 | 125     | 20 | 100 |
| »                                 | 294 | 47 | 312 | 50 | — | — | 179 | 13 | 156     | 20 | 125 |
| припущенное                       | 172 | 47 | 182 | 50 | — | — | 105 | 13 | 91      | 18 | 75  |
| »                                 | 230 | 47 | 244 | 50 | — | — | 140 | 13 | 122     | 18 | 100 |
| »                                 | 287 | 47 | 304 | 50 | — | — | 175 | 13 | 152     | 18 | 125 |
| жареное                           | 168 | 47 | 178 | 50 | — | — | 102 | 13 | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                 | 225 | 47 | 238 | 50 | — | — | 137 | 13 | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                 | 281 | 47 | 298 | 50 | — | — | 171 | 13 | 149/156 | 20 | 125 |

| 1  | 2   | 3  | 4    | 5  | 6 | 7 | 8   | 9  | 10        | 11 | 12   |
|--|-----|----|------|----|---|---|-----|----|-----------|----|------|
| Филе с кожей, без костей:  |     |    |      |    |   |   |     |    |           |    |      |
| припущенное  | 186 | 51 | 202  | 55 | — | — | 123 | 26 | 91        | 18 | 75   |
| »  | 249 | 51 | 271  | 55 | — | — | 165 | 26 | 122       | 18 | 100  |
| »  | 310 | 51 | 338  | 55 | — | — | 205 | 26 | 152       | 18 | 125  |
| жареное  | 182 | 51 | 198  | 55 | — | — | 120 | 26 | 89/94     | 20 | 75   |
| »  | 243 | 51 | 264  | 55 | — | — | 161 | 26 | 119/125   | 20 | 100  |
| »  | 304 | 51 | 331  | 55 | — | — | 201 | 26 | 149/156   | 20 | 125  |
| <b>Кета неразделанная<sup>1</sup></b><br>(см. горбушу неразделанную) |     |    |      |    |   |   |     |    |           |    |      |
| <b>Кефаль каспийская неразделанная</b>                               |     |    |      |    |   |   |     |    |           |    |      |
| Непластованная кусками:  |     |    |      |    |   |   |     |    |           |    |      |
| отварная   | —   | —  | 138  | 35 | — | — | —   | —  | 90        | 17 | 75   |
| »  | —   | —  | 185  | 35 | — | — | —   | —  | 120       | 17 | 100  |
| »  | —   | —  | 232  | 35 | — | — | —   | —  | 151       | 17 | 125  |
| припущенная  | —   | —  | 135  | 35 | — | — | —   | —  | 88        | 15 | 75   |
| »  | —   | —  | 182  | 35 | — | — | —   | —  | 118       | 15 | 100  |
| »  | —   | —  | 226  | 35 | — | — | —   | —  | 147       | 15 | 125  |
| жареная  | —   | —  | 129  | 35 | — | — | —   | —  | 84/89     | 16 | 75   |
| »  | —   | —  | 174  | 35 | — | — | —   | —  | 113/119   | 16 | 100  |
| »  | —   | —  | 218  | 35 | — | — | —   | —  | 142/149   | 16 | 125  |
| жаренная во фритюре  | —   | —  | 103  | 35 | — | — | —   | —  | 67/89     | 16 | 75   |
| »  | —   | —  | 142  | 35 | — | — | —   | —  | 92/119    | 16 | 100  |
| »  | —   | —  | 177  | 35 | — | — | —   | —  | 115/149   | 16 | 125  |
| <b>Килька каспийская и кроме каспийской<sup>1</sup></b>              |     |    |      |    |   |   |     |    |           |    |      |
| Целая, с головой:  |     |    |      |    |   |   |     |    |           |    |      |
| жаренная во фритюре  | —   | —  | 1359 | 83 | — | — | —   | —  | 1250/1333 | 25 | 1000 |

| 1                                      | 2 | 3 | 4   | 5  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10      | 11 | 12  |
|--|---|---|-----|----|---|---|---|---|---------|----|-----|
| <b>Клыкч неразделанный<sup>1</sup></b> |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| Непластованный кусками:                |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварной                               | — | — | 147 | 38 | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »                                      | — | — | 197 | 38 | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »                                      | — | — | 245 | 38 | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |
| припущенный                            | — | — | 147 | 38 | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »                                      | — | — | 197 | 38 | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »                                      | — | — | 245 | 38 | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |
| жареный                                | — | — | 135 | 38 | — | — | — | — | 84/89   | 16 | 75  |
| »                                      | — | — | 182 | 38 | — | — | — | — | 113/119 | 16 | 100 |
| »                                      | — | — | 229 | 38 | — | — | — | — | 142/149 | 16 | 125 |
| Филе с кожей и реберными костями:      |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварное                               | — | — | 169 | 46 | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »                                      | — | — | 226 | 46 | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »                                      | — | — | 281 | 46 | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |
| припущенное                            | — | — | 169 | 46 | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »                                      | — | — | 226 | 46 | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »                                      | — | — | 281 | 46 | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |
| жареное                                | — | — | 156 | 46 | — | — | — | — | 84/89   | 16 | 75  |
| »                                      | — | — | 209 | 46 | — | — | — | — | 113/119 | 16 | 100 |
| »                                      | — | — | 263 | 46 | — | — | — | — | 142/149 | 16 | 125 |
| Филе с кожей, без костей:              |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварное                               | — | — | 172 | 47 | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »                                      | — | — | 230 | 47 | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »                                      | — | — | 287 | 47 | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |
| припущенное                            | — | — | 172 | 47 | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »                                      | — | — | 230 | 47 | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »                                      | — | — | 287 | 47 | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |
| жареное                                | — | — | 158 | 47 | — | — | — | — | 84/89   | 16 | 75  |
| »                                      | — | — | 213 | 47 | — | — | — | — | 113/119 | 16 | 100 |
| »                                      | — | — | 268 | 47 | — | — | — | — | 142/149 | 16 | 125 |

| 1  | 2 | 3 | 4   | 5               | 6 | 7 | 8 | 9 | 10      | 11 | 12  |
|--|---|---|-----|-----------------|---|---|---|---|---------|----|-----|
| Филе без кожи и костей:  |   |   |     |                 |   |   |   |   |         |    |     |
| жареное  | — | — | 179 | 53              | — | — | — | — | 84/89   | 16 | 75  |
| »  | — | — | 240 | 53              | — | — | — | — | 113/119 | 16 | 100 |
| »  | — | — | 302 | 53              | — | — | — | — | 142/149 | 16 | 125 |
| <b>Корюшка (невская и беломорская) неразделанная<sup>1</sup></b> |   |   |     |                 |   |   |   |   |         |    |     |
| Целая, с головой:  |   |   |     |                 |   |   |   |   |         |    |     |
| припущенная  | — | — | 107 | 15 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 144 | 15 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 179 | 15 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |
| жареная  | — | — | 105 | 15 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 140 | 15 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 175 | 15 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| жаренная во фритюре  | — | — | 73  | 15 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 62/87   | 14 | 75  |
| »  | — | — | 99  | 15 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 84/116  | 14 | 100 |
| »  | — | — | 125 | 15 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 106/145 | 14 | 125 |
| Целая без головы:  |   |   |     |                 |   |   |   |   |         |    |     |
| припущенная  | — | — | 130 | 30 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 174 | 30 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 217 | 30 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |
| жареная  | — | — | 127 | 30 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 170 | 30 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 213 | 30 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| жаренная во фритюре  | — | — | 89  | 30 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 62/87   | 14 | 75  |
| »  | — | — | 120 | 30 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 84/116  | 14 | 100 |
| »  | — | — | 151 | 30 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 106/145 | 14 | 125 |
| <b>Красноперка дальневосточная неразделанная<sup>1</sup></b>     |   |   |     |                 |   |   |   |   |         |    |     |
| Непластованная кусками:  |   |   |     |                 |   |   |   |   |         |    |     |
| жареная  | — | — | 132 | 40              | — | — | — | — | 79/84   | 11 | 75  |

| 1  | 2 | 3 | 4   | 5  | 6 | 7 | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|--|---|---|-----|----|---|---|-----|----|---------|----|-----|
| жареная  | — | — | 177 | 40 | — | — | —   | —  | 106/112 | 11 | 100 |
| »  | — | — | 222 | 40 | — | — | —   | —  | 133/140 | 11 | 125 |
| <b>Ледяная рыба потрошенная<br/>обезглавленная<sup>1</sup></b> |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| <b>Непластованная кусками:</b>                                 |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| отварная   | — | — | 106 | 14 | — | — | —   | —  | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 142 | 14 | — | — | —   | —  | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 177 | 14 | — | — | —   | —  | 152     | 18 | 125 |
| припущенная  | — | — | 103 | 14 | — | — | —   | —  | 89      | 16 | 75  |
| »  | — | — | 138 | 14 | — | — | —   | —  | 119     | 16 | 100 |
| »  | — | — | 173 | 14 | — | — | —   | —  | 149     | 16 | 125 |
| жареная  | — | — | 98  | 14 | — | — | —   | —  | 84/89   | 16 | 75  |
| »  | — | — | 131 | 14 | — | — | —   | —  | 113/119 | 16 | 100 |
| »  | — | — | 165 | 14 | — | — | —   | —  | 142/149 | 16 | 125 |
| <b>Ледяная рыба неразделанная<sup>1</sup></b>                  |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| <b>Непластованная кусками:</b>                                 |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| отварная   | — | — | 160 | 43 | — | — | —   | —  | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 214 | 43 | — | — | —   | —  | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 267 | 43 | — | — | —   | —  | 152     | 18 | 125 |
| припущенная  | — | — | 156 | 43 | — | — | —   | —  | 89      | 16 | 75  |
| »  | — | — | 209 | 43 | — | — | —   | —  | 119     | 16 | 100 |
| »  | — | — | 261 | 43 | — | — | —   | —  | 149     | 16 | 125 |
| жареная  | — | — | 147 | 43 | — | — | —   | —  | 84/89   | 16 | 75  |
| »  | — | — | 198 | 43 | — | — | —   | —  | 113/119 | 16 | 100 |
| »  | — | — | 249 | 43 | — | — | —   | —  | 142/149 | 16 | 125 |
| <b>Филе с кожей, без костей:</b>                               |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| отварное   | — | — | 196 | 52 | — | — | 115 | 18 | 94      | 20 | 75  |
| »  | — | — | 260 | 52 | — | — | 152 | 18 | 125     | 20 | 100 |
| »  | — | — | 325 | 52 | — | — | 190 | 18 | 156     | 20 | 125 |

| 1                              | 2   | 3  | 4   | 5  | 6   | 7  | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|--------------------------------|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|---------|----|-----|
| припущенное                    | —   | —  | 196 | 52 | —   | —  | 115 | 18 | 94      | 20 | 75  |
| »                              | —   | —  | 260 | 52 | —   | —  | 152 | 18 | 125     | 20 | 100 |
| »                              | —   | —  | 325 | 52 | —   | —  | 190 | 18 | 156     | 20 | 125 |
| жареное                        | —   | —  | 179 | 52 | —   | —  | 105 | 18 | 86/91   | 18 | 75  |
| »                              | —   | —  | 242 | 52 | —   | —  | 141 | 18 | 116/122 | 18 | 100 |
| »                              | —   | —  | 302 | 52 | —   | —  | 177 | 18 | 145/152 | 18 | 125 |
| <b>Филе без кожи и костей:</b> |     |    |     |    |     |    |     |    |         |    |     |
| отварное                       | —   | —  | 209 | 55 | —   | —  | 119 | 21 | 94      | 20 | 75  |
| »                              | —   | —  | 278 | 55 | —   | —  | 158 | 21 | 125     | 20 | 100 |
| »                              | —   | —  | 347 | 55 | —   | —  | 197 | 21 | 156     | 20 | 125 |
| припущенное                    | —   | —  | 209 | 55 | —   | —  | 119 | 21 | 94      | 20 | 75  |
| »                              | —   | —  | 278 | 55 | —   | —  | 158 | 21 | 125     | 20 | 100 |
| »                              | —   | —  | 347 | 55 | —   | —  | 197 | 21 | 156     | 20 | 125 |
| жареное                        | —   | —  | 191 | 55 | —   | —  | 109 | 21 | 86/91   | 18 | 75  |
| »                              | —   | —  | 258 | 55 | —   | —  | 147 | 21 | 116/122 | 18 | 100 |
| »                              | —   | —  | 322 | 55 | —   | —  | 184 | 21 | 145/152 | 18 | 125 |
| <b>Лещ неразделанный</b>       |     |    |     |    |     |    |     |    |         |    |     |
| <b>Непластованный кусками:</b> |     |    |     |    |     |    |     |    |         |    |     |
| отварной                       | 152 | 38 | 152 | 38 | 149 | 37 | —   | —  | 94      | 20 | 75  |
| »                              | 202 | 38 | 202 | 38 | 198 | 37 | —   | —  | 125     | 20 | 100 |
| »                              | 252 | 38 | 252 | 38 | 248 | 37 | —   | —  | 156     | 20 | 125 |
| припущенный                    | 147 | 38 | 147 | 38 | 144 | 37 | —   | —  | 91      | 18 | 75  |
| »                              | 197 | 38 | 197 | 38 | 194 | 37 | —   | —  | 122     | 18 | 100 |
| »                              | 245 | 38 | 245 | 38 | 241 | 37 | —   | —  | 152     | 18 | 125 |
| жареный                        | 144 | 38 | 144 | 38 | 141 | 37 | —   | —  | 89/94   | 20 | 75  |
| »                              | 192 | 38 | 192 | 38 | 189 | 37 | —   | —  | 119/125 | 20 | 100 |
| »                              | 240 | 38 | 240 | 38 | 237 | 37 | —   | —  | 149/156 | 20 | 125 |
| запеченный                     | 144 | 38 | 144 | 38 | 141 | 37 | —   | —  | 89/94   | 20 | 75  |
| »                              | 192 | 38 | 192 | 38 | 189 | 37 | —   | —  | 119/125 | 20 | 100 |
| »                              | 240 | 38 | 240 | 38 | 237 | 37 | —   | —  | 149/156 | 20 | 125 |



| 1  | 2   | 3  | 4   | 5  | 6   | 7  | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|--|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|---------|----|-----|
| <b>Филе с кожей и реберными костями:</b>       |     |    |     |    |     |    |     |    |         |    |     |
| жареное  | 159 | 46 | 159 | 46 | 156 | 45 | 99  | 13 | 86/91   | 18 | 75  |
| »  | 215 | 46 | 215 | 46 | 211 | 45 | 133 | 13 | 116/122 | 18 | 100 |
| »  | 269 | 46 | 269 | 46 | 264 | 45 | 167 | 13 | 145/152 | 18 | 125 |
| запеченное                                     | 159 | 46 | 159 | 46 | 156 | 45 | 99  | 13 | 86/91   | 18 | 75  |
| »  | 215 | 46 | 215 | 46 | 211 | 45 | 133 | 13 | 116/122 | 18 | 100 |
| »  | 269 | 46 | 269 | 46 | 264 | 45 | 167 | 13 | 145/152 | 18 | 125 |
| <b>Филе с кожей, без костей:</b>               |     |    |     |    |     |    |     |    |         |    |     |
| припущенное                                    | 198 | 54 | 198 | 54 | 182 | 50 | 123 | 26 | 91      | 18 | 75  |
| »  | 265 | 54 | 265 | 54 | 244 | 50 | 165 | 26 | 122     | 18 | 100 |
| »  | 330 | 54 | 330 | 54 | 304 | 50 | 205 | 26 | 152     | 18 | 125 |
| жареное  | 187 | 54 | 187 | 54 | 172 | 50 | 116 | 26 | 86/91   | 18 | 75  |
| »  | 252 | 54 | 252 | 54 | 232 | 50 | 157 | 26 | 116/122 | 18 | 100 |
| »  | 315 | 54 | 315 | 54 | 290 | 50 | 196 | 26 | 145/152 | 18 | 125 |
| запеченное                                     | 187 | 54 | 187 | 54 | 172 | 50 | 116 | 26 | 86/91   | 18 | 75  |
| »  | 252 | 54 | 252 | 54 | 232 | 50 | 157 | 26 | 116/122 | 18 | 100 |
| »  | 315 | 54 | 315 | 54 | 290 | 50 | 196 | 26 | 145/152 | 18 | 125 |
| <b>Филе леща, выпускаемое промышленностью:</b> |     |    |     |    |     |    |     |    |         |    |     |
| припущенное                                    | —   | —  | 99  | 8* | —   | —  | —   | —  | 91      | 18 | 75  |
| »  | —   | —  | 133 | 8* | —   | —  | —   | —  | 122     | 18 | 100 |
| »  | —   | —  | 165 | 8* | —   | —  | —   | —  | 152     | 18 | 125 |
| жареное  | —   | —  | 93  | 8* | —   | —  | —   | —  | 86/91   | 18 | 75  |
| »  | —   | —  | 126 | 8* | —   | —  | —   | —  | 116/122 | 18 | 100 |
| »  | —   | —  | 158 | 8* | —   | —  | —   | —  | 145/152 | 18 | 125 |
| запеченное                                     | —   | —  | 93  | 8* | —   | —  | —   | —  | 86/91   | 18 | 75  |
| »  | —   | —  | 126 | 8* | —   | —  | —   | —  | 116/122 | 18 | 100 |
| »  | —   | —  | 158 | 8* | —   | —  | —   | —  | 145/152 | 18 | 125 |

| 1  | 2   | 3  | 4   | 5  | 6   | 7  | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|--|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|---------|----|-----|
| <b>Лещ соленый потрошенный с головой</b>         |     |    |     |    |     |    |     |    |         |    |     |
| <b>Непластованный кусками:</b>                   |     |    |     |    |     |    |     |    |         |    |     |
| отварной   | 117 | 23 | 117 | 23 | 122 | 26 | —   | —  | 90      | 17 | 75  |
| »  | 156 | 23 | 156 | 23 | 162 | 26 | —   | —  | 120     | 17 | 100 |
| »  | 196 | 23 | 196 | 23 | 204 | 26 | —   | —  | 151     | 17 | 125 |
| жареный  | 104 | 23 | 104 | 23 | 108 | 26 | —   | —  | 80/89   | 16 | 75  |
| »  | 139 | 23 | 139 | 23 | 145 | 26 | —   | —  | 107/119 | 16 | 100 |
| »  | 174 | 23 | 174 | 23 | 181 | 26 | —   | —  | 134/149 | 16 | 125 |
| <b>Филе с кожей и реберными костями:</b>         |     |    |     |    |     |    |     |    |         |    |     |
| жареное  | 119 | 33 | 119 | 33 | 125 | 36 | 92  | 13 | 80/89   | 16 | 75  |
| »  | 160 | 33 | 160 | 33 | 167 | 36 | 123 | 13 | 107/119 | 16 | 100 |
| »  | 200 | 33 | 200 | 33 | 209 | 36 | 154 | 13 | 134/149 | 16 | 125 |
| запеченное                                       | 119 | 33 | 119 | 33 | 125 | 36 | 92  | 13 | 80/89   | 16 | 75  |
| »  | 160 | 33 | 160 | 33 | 167 | 36 | 123 | 13 | 107/119 | 16 | 100 |
| »  | 200 | 33 | 200 | 33 | 209 | 36 | 154 | 13 | 134/149 | 16 | 125 |
| <b>Лосось каспийский, курицкий неразделанный</b> |     |    |     |    |     |    |     |    |         |    |     |
| <b>Непластованный кусками:</b>                   |     |    |     |    |     |    |     |    |         |    |     |
| отварной   | —   | —  | 136 | 31 | —   | —  | —   | —  | 94      | 20 | 75  |
| »  | —   | —  | 181 | 31 | —   | —  | —   | —  | 125     | 20 | 100 |
| »  | —   | —  | 226 | 31 | —   | —  | —   | —  | 156     | 20 | 125 |
| припущенный                                      | —   | —  | 136 | 31 | —   | —  | —   | —  | 94      | 20 | 75  |
| »  | —   | —  | 181 | 31 | —   | —  | —   | —  | 125     | 20 | 100 |
| »  | —   | —  | 226 | 31 | —   | —  | —   | —  | 156     | 20 | 125 |
| жареный  | —   | —  | 129 | 31 | —   | —  | —   | —  | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | —   | —  | 172 | 31 | —   | —  | —   | —  | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | —   | —  | 216 | 31 | —   | —  | —   | —  | 149/156 | 20 | 125 |

| 1                                 | 2   | 3  | 4   | 5  | 6 | 7 | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|-----------------------------------|-----|----|-----|----|---|---|-----|----|---------|----|-----|
| Филе с кожей и реберными костями: |     |    |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| отварное                          | 138 | 34 | 149 | 39 | — | — | 102 | 11 | 91      | 18 | 75  |
| »                                 | 185 | 34 | 200 | 39 | — | — | 137 | 11 | 122     | 18 | 100 |
| »                                 | 230 | 34 | 249 | 39 | — | — | 171 | 11 | 152     | 18 | 125 |
| припущенное                       | 138 | 34 | 149 | 39 | — | — | 102 | 11 | 91      | 18 | 75  |
| »                                 | 185 | 34 | 200 | 39 | — | — | 137 | 11 | 122     | 18 | 100 |
| »                                 | 230 | 34 | 249 | 39 | — | — | 171 | 11 | 152     | 18 | 125 |
| жареное                           | 135 | 34 | 146 | 39 | — | — | 100 | 11 | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                 | 180 | 34 | 195 | 39 | — | — | 134 | 11 | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                 | 226 | 34 | 244 | 39 | — | — | 167 | 11 | 149/156 | 20 | 125 |
| Филе с кожей, без костей:         |     |    |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| припущенное                       | 149 | 39 | 157 | 42 | — | — | 107 | 15 | 91      | 18 | 75  |
| »                                 | 200 | 39 | 210 | 42 | — | — | 144 | 15 | 122     | 18 | 100 |
| »                                 | 249 | 39 | 262 | 42 | — | — | 179 | 15 | 152     | 18 | 125 |
| жареное                           | 146 | 39 | 153 | 42 | — | — | 105 | 15 | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                 | 195 | 39 | 205 | 42 | — | — | 140 | 15 | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                 | 244 | 39 | 257 | 42 | — | — | 175 | 15 | 149/156 | 20 | 125 |
| Филе без кожи и костей:           |     |    |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| припущенное                       | 160 | 43 | 165 | 45 | — | — | 112 | 19 | 91      | 18 | 75  |
| »                                 | 214 | 43 | 222 | 45 | — | — | 151 | 19 | 122     | 18 | 100 |
| »                                 | 267 | 43 | 276 | 45 | — | — | 188 | 19 | 152     | 18 | 125 |
| жареное                           | 156 | 43 | 162 | 45 | — | — | 110 | 19 | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                 | 209 | 43 | 216 | 45 | — | — | 147 | 19 | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                 | 261 | 43 | 271 | 45 | — | — | 184 | 19 | 149/156 | 20 | 125 |
| жаренное в сухарях на рашпере     | 130 | 43 | 135 | 45 | — | — | 91  | 19 | 74/91   | 18 | 75  |
| то же                             | 174 | 43 | 180 | 45 | — | — | 122 | 19 | 99/122  | 18 | 100 |
| »                                 | 214 | 43 | 222 | 45 | — | — | 151 | 19 | 122/152 | 18 | 125 |
| жаренное без сухарей на рашпере   | 165 | 43 | 171 | 45 | — | — | 116 | 19 | 94      | 20 | 75  |
| То же                             | 219 | 43 | 227 | 45 | — | — | 154 | 19 | 125     | 20 | 100 |
|                                   | 274 | 43 | 284 | 45 | — | — | 193 | 19 | 156     | 20 | 125 |

| 1   | 2 | 3 | 4   | 5  | 6 | 7 | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|---|---|---|-----|----|---|---|-----|----|---------|----|-----|
| Луфарь (кроме океанического) неразделанный <sup>1</sup> |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| Непластованный кусками:                                 |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| отварной  | — | — | 138 | 32 | — | — | —   | —  | 94      | 20 | 75  |
| »   | — | — | 184 | 32 | — | — | —   | —  | 125     | 20 | 100 |
| »   | — | — | 229 | 32 | — | — | —   | —  | 156     | 20 | 125 |
| припущенный   | — | — | 138 | 32 | — | — | —   | —  | 94      | 20 | 75  |
| »   | — | — | 184 | 32 | — | — | —   | —  | 125     | 20 | 100 |
| »   | — | — | 229 | 32 | — | — | —   | —  | 156     | 20 | 125 |
| жареный   | — | — | 126 | 32 | — | — | —   | —  | 86/91   | 18 | 75  |
| »   | — | — | 171 | 32 | — | — | —   | —  | 116/122 | 18 | 100 |
| »   | — | — | 213 | 32 | — | — | —   | —  | 145/152 | 18 | 125 |
| Филе с кожей и реберными костями:                       |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| отварное  | — | — | 181 | 48 | — | — | 112 | 16 | 94      | 20 | 75  |
| »   | — | — | 240 | 48 | — | — | 119 | 16 | 125     | 20 | 100 |
| »   | — | — | 300 | 48 | — | — | 186 | 16 | 156     | 20 | 125 |
| припущенное   | — | — | 181 | 48 | — | — | 112 | 16 | 94      | 20 | 75  |
| »   | — | — | 240 | 48 | — | — | 149 | 16 | 125     | 20 | 100 |
| »   | — | — | 300 | 48 | — | — | 186 | 16 | 156     | 20 | 125 |
| жареное   | — | — | 165 | 48 | — | — | 102 | 16 | 86/91   | 18 | 75  |
| »   | — | — | 223 | 48 | — | — | 138 | 16 | 116/122 | 18 | 100 |
| »   | — | — | 279 | 48 | — | — | 173 | 16 | 145/152 | 18 | 125 |
| Филе с кожей, без костей:                               |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| отварное, припущенное                                   | — | — | 204 | 54 | — | — | 121 | 22 | 94      | 20 | 75  |
| »   | — | — | 272 | 54 | — | — | 160 | 22 | 125     | 20 | 100 |
| »   | — | — | 339 | 54 | — | — | 200 | 22 | 156     | 20 | 125 |
| жареное   | — | — | 187 | 54 | — | — | 110 | 22 | 86/91   | 18 | 75  |
| »   | — | — | 252 | 54 | — | — | 149 | 22 | 116/122 | 18 | 100 |
| »   | — | — | 315 | 54 | — | — | 186 | 22 | 145/152 | 18 | 125 |

| 1   | 2 | 3 | 4   | 5  | 6 | 7 | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|---|---|---|-----|----|---|---|-----|----|---------|----|-----|
| <b>Луфарь океанический потрошенный обезглавленный 1</b> |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| Непластованный кусками:                                 |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| отварной  | — | — | 111 | 15 | — | — | —   | —  | 94      | 20 | 75  |
| »   | — | — | 147 | 15 | — | — | —   | —  | 125     | 20 | 100 |
| »   | — | — | 184 | 15 | — | — | —   | —  | 156     | 20 | 125 |
| припущенный   | — | — | 111 | 15 | — | — | —   | —  | 94      | 20 | 75  |
| »   | — | — | 147 | 15 | — | — | —   | —  | 125     | 20 | 100 |
| »   | — | — | 184 | 15 | — | — | —   | —  | 156     | 20 | 125 |
| жареный   | — | — | 101 | 15 | — | — | —   | —  | 86/91   | 18 | 75  |
| »   | — | — | 136 | 15 | — | — | —   | —  | 116/122 | 18 | 100 |
| »   | — | — | 171 | 15 | — | — | —   | —  | 145/152 | 18 | 125 |
| Филе с кожей и реберными костями:                       |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| отварное  | — | — | 136 | 31 | — | — | 112 | 16 | 94      | 20 | 75  |
| »   | — | — | 181 | 31 | — | — | 149 | 16 | 125     | 20 | 100 |
| »   | — | — | 226 | 31 | — | — | 186 | 16 | 156     | 20 | 125 |
| припущенное   | — | — | 136 | 31 | — | — | 112 | 16 | 94      | 20 | 75  |
| »   | — | — | 181 | 31 | — | — | 149 | 16 | 125     | 20 | 100 |
| »   | — | — | 226 | 31 | — | — | 186 | 16 | 156     | 20 | 125 |
| жареное   | — | — | 125 | 31 | — | — | 102 | 16 | 86/91   | 18 | 75  |
| »   | — | — | 168 | 31 | — | — | 138 | 16 | 116/122 | 18 | 100 |
| »   | — | — | 210 | 31 | — | — | 173 | 16 | 145/152 | 18 | 125 |
| Филе с кожей, без костей:                               |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| отварное  | — | — | 149 | 37 | — | — | 121 | 22 | 94      | 20 | 75  |
| »   | — | — | 198 | 37 | — | — | 160 | 22 | 125     | 20 | 100 |
| »   | — | — | 248 | 37 | — | — | 200 | 22 | 156     | 20 | 125 |
| припущенное   | — | — | 149 | 37 | — | — | 121 | 22 | 94      | 20 | 75  |
| »   | — | — | 198 | 37 | — | — | 160 | 22 | 125     | 20 | 100 |
| »   | — | — | 248 | 37 | — | — | 200 | 22 | 156     | 20 | 125 |

| 1   | 2 | 3 | 4   | 5  | 6 | 7 | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|---|---|---|-----|----|---|---|-----|----|---------|----|-----|
| жареное                                     | — | — | 137 | 37 | — | — | 110 | 22 | 86/91   | 18 | 75  |
| »   | — | — | 184 | 37 | — | — | 149 | 22 | 116/122 | 18 | 100 |
| »   | — | — | 230 | 37 | — | — | 186 | 22 | 145/152 | 18 | 125 |
| <b>Макрурус, тушка специальной разделки</b> |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| Непластованный кусками:                     |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| отварной                                    | — | — | —   | —  | — | — | 98  | 4  | 94      | 20 | 75  |
| »   | — | — | —   | —  | — | — | 130 | 4  | 125     | 20 | 100 |
| »   | — | — | —   | —  | — | — | 163 | 4  | 156     | 20 | 125 |
| припущенный                                 | — | — | —   | —  | — | — | 97  | 4  | 93      | 19 | 75  |
| »   | — | — | —   | —  | — | — | 128 | 4  | 123     | 19 | 100 |
| »   | — | — | —   | —  | — | — | 160 | 4  | 154     | 19 | 125 |
| жареный                                     | — | — | —   | —  | — | — | 90  | 4  | 86/91   | 18 | 75  |
| »   | — | — | —   | —  | — | — | 121 | 4  | 116/122 | 18 | 100 |
| »   | — | — | —   | —  | — | — | 151 | 4  | 145/152 | 18 | 125 |
| Филе с кожей, без костей:                   |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| отварное                                    | — | — | —   | —  | — | — | 104 | 10 | 94      | 20 | 75  |
| »   | — | — | —   | —  | — | — | 139 | 10 | 125     | 20 | 100 |
| »   | — | — | —   | —  | — | — | 173 | 10 | 156     | 20 | 125 |
| припущенное                                 | — | — | —   | —  | — | — | 103 | 10 | 93      | 19 | 75  |
| »   | — | — | —   | —  | — | — | 137 | 10 | 123     | 19 | 100 |
| »   | — | — | —   | —  | — | — | 171 | 10 | 154     | 19 | 125 |
| жареное                                     | — | — | —   | —  | — | — | 96  | 10 | 86/91   | 18 | 75  |
| »   | — | — | —   | —  | — | — | 129 | 10 | 116/122 | 18 | 100 |
| »   | — | — | —   | —  | — | — | 161 | 10 | 145/152 | 18 | 125 |
| Филе без кожи и костей:                     |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| отварное                                    | — | — | —   | —  | — | — | 109 | 14 | 94      | 20 | 75  |
| »   | — | — | —   | —  | — | — | 145 | 14 | 125     | 20 | 100 |
| »   | — | — | —   | —  | — | — | 181 | 14 | 156     | 20 | 125 |
| припущенное                                 | — | — | —   | —  | — | — | 108 | 14 | 93      | 19 | 75  |
| »   | — | — | —   | —  | — | — | 143 | 14 | 123     | 19 | 100 |
| »   | — | — | —   | —  | — | — | 179 | 14 | 154     | 19 | 125 |

| 1                                  | 2 | 3 | 4   | 5  | 6 | 7 | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|------------------------------------|---|---|-----|----|---|---|-----|----|---------|----|-----|
| жареное                            | — | — | —   | —  | — | — | 100 | 14 | 86/91   | 18 | 75  |
| »                                  | — | — | —   | —  | — | — | 135 | 14 | 116/122 | 18 | 100 |
| »                                  | — | — | —   | —  | — | — | 169 | 14 | 145/152 | 18 | 125 |
| <b>Мелочь I группы<sup>1</sup></b> |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| Целая, с головой:                  |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| отварная                           | — | — | 125 | 25 | — | — | —   | —  | 94      | 20 | 75  |
| »                                  | — | — | 167 | 25 | — | — | —   | —  | 125     | 20 | 100 |
| »                                  | — | — | 208 | 25 | — | — | —   | —  | 156     | 20 | 125 |
| припущенная                        | — | — | 121 | 25 | — | — | —   | —  | 91      | 18 | 75  |
| »                                  | — | — | 163 | 25 | — | — | —   | —  | 122     | 18 | 100 |
| »                                  | — | — | 203 | 25 | — | — | —   | —  | 152     | 18 | 125 |
| жареная                            | — | — | 119 | 25 | — | — | —   | —  | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                  | — | — | 159 | 25 | — | — | —   | —  | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                  | — | — | 199 | 25 | — | — | —   | —  | 149/156 | 20 | 125 |
| запеченная                         | — | — | 119 | 25 | — | — | —   | —  | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                  | — | — | 159 | 25 | — | — | —   | —  | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                  | — | — | 199 | 25 | — | — | —   | —  | 149/156 | 20 | 125 |
| Целая, без головы:                 |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| отварная                           | — | — | 149 | 37 | — | — | —   | —  | 94      | 20 | 75  |
| »                                  | — | — | 198 | 37 | — | — | —   | —  | 125     | 20 | 100 |
| »                                  | — | — | 248 | 37 | — | — | —   | —  | 156     | 20 | 125 |
| припущенная                        | — | — | 144 | 37 | — | — | —   | —  | 91      | 18 | 75  |
| »                                  | — | — | 194 | 37 | — | — | —   | —  | 122     | 18 | 100 |
| »                                  | — | — | 241 | 37 | — | — | —   | —  | 152     | 18 | 125 |
| жареная                            | — | — | 141 | 37 | — | — | —   | —  | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                  | — | — | 189 | 37 | — | — | —   | —  | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                  | — | — | 237 | 37 | — | — | —   | —  | 149/156 | 20 | 125 |
| Непластованная кусками:            |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| отварная                           | — | — | 154 | 39 | — | — | —   | —  | 94      | 20 | 75  |
| »                                  | — | — | 205 | 39 | — | — | —   | —  | 125     | 20 | 100 |
| »                                  | — | — | 256 | 39 | — | — | —   | —  | 156     | 20 | 125 |

| 1           | 2 | 3 | 4   | 5  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10      | 11 | 12  |
|-------------|---|---|-----|----|---|---|---|---|---------|----|-----|
| припущенная | — | — | 149 | 39 | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »           | — | — | 200 | 39 | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »           | — | — | 249 | 39 | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |
| жареная     | — | — | 146 | 39 | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »           | — | — | 195 | 39 | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »           | — | — | 244 | 39 | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |

Примечание. К мелочи I-й группы относятся: густера (тарань) азербайджанская, линь, окунь речной и озерный (кроме балхашского и бухтарминского), подуст.

| <b>Мелочь II группы<sup>1</sup></b> |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
|-------------------------------------|---|---|-----|----|---|---|---|---|---------|----|-----|
| Целая, с головой:                   |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварная                            | — | — | 129 | 27 | — | — | — | — | 94      | 20 | 75  |
| »                                   | — | — | 171 | 27 | — | — | — | — | 125     | 20 | 100 |
| »                                   | — | — | 214 | 27 | — | — | — | — | 156     | 20 | 125 |
| припущенная                         | — | — | 125 | 27 | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »                                   | — | — | 167 | 27 | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »                                   | — | — | 208 | 27 | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |
| жареная                             | — | — | 122 | 27 | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                   | — | — | 163 | 27 | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                   | — | — | 204 | 27 | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| жаренная во фритюре (ко-<br>роюшка) | — | — | 88  | 27 | — | — | — | — | 64/89   | 16 | 75  |
| »                                   | — | — | 119 | 27 | — | — | — | — | 87/119  | 16 | 100 |
| »                                   | — | — | 151 | 27 | — | — | — | — | 110/149 | 16 | 125 |
| Целая, без головы:                  |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварная                            | — | — | 157 | 40 | — | — | — | — | 94      | 20 | 75  |
| »                                   | — | — | 208 | 40 | — | — | — | — | 125     | 20 | 100 |
| »                                   | — | — | 260 | 40 | — | — | — | — | 156     | 20 | 125 |
| припущенная                         | — | — | 152 | 40 | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »                                   | — | — | 203 | 40 | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »                                   | — | — | 253 | 40 | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |

| 1       | 2 | 3 | 4   | 5  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10      | 11 | 12  |
|---------|---|---|-----|----|---|---|---|---|---------|----|-----|
| жареная | — | — | 148 | 40 | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »       | — | — | 198 | 40 | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »       | — | — | 248 | 40 | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |

Примечание. К мелочи II группы относятся: белоглазка, кроме аральской, азербайджанской и цимлянской, Куйбышевского и Рыбинского водохранилищ; голааль, густера (тарань), кроме азербайджанской, азово-черноморской и всех водоемов России; ерш речной и озерный, кроме дальневосточного и азовской перкарины; корюшка, кроме невской, финской и беломорской; красноперка, кроме дальневосточной; плотва, кроме вылавливаемой во всех водоемах и бухтарминской; сайка, синец (сопа), кроме вылавливаемого в водоемах Украины, чехонь, кроме азово-черноморской и вылавливаемой в водоемах Украины и водохранилищах: Рыбинском, Цимлянском, Горьковском, Куйбышевском.

### Мелочь III группы

Используется для приготовления ухи и рыбных бульонов

Примечание. К мелочи III группы относятся: атерина (ферина), вьюн, пескарь, песчанка, пинагор, смарнда (кроме океанической), укляя и все рыбы (кроме океанических) длиной 12 см и менее, не ограниченные к вылову правилами рыболовства; океанические рыбы: сабля-рыба менее 60 см; нигрита (канадус), снэк, сериола, угорь морской — менее 30 см; нототения мраморная, сом менее 25 см, бесуго; белоция, бельюга, бычок океанический, джакас, каранкс, клыккач, лещ морской, латилда, лхия, ледяная рыба, лутья, летрин, окунь каменный, парго, перро, перко, полинеус, помпано серебристый, помадазис, пеламида, рубия, сериолелла, сиганус, солнечник, смарнда океаническая, сквама, сладкогуб, строма, тюрбо, тайл-фиш, умбрина, форель морская, хек серебристый и тихоокеанский, хинис — менее 20 см, баттерфиш, вомер (рыба-луна), караси, налим морской, ронко менее 14 см, все остальные рыбы длиной менее 17 см.

| 1   | 2 | 3 | 4   | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10      | 11 | 12  |
|---|---|---|-----|---|---|---|---|---|---------|----|-----|
| <b>Минога неразделанная <sup>1</sup></b>    |   |   |     |   |   |   |   |   |         |    |     |
| Целая без головы и хвоста:                  |   |   |     |   |   |   |   |   |         |    |     |
| жареная                                     | — | — | 96  | 7 | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »   | — | — | 128 | 7 | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »   | — | — | 160 | 7 | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Минтай спинка (балычок) <sup>1</sup></b> |   |   |     |   |   |   |   |   |         |    |     |
| Целые балычки:                              |   |   |     |   |   |   |   |   |         |    |     |
| отварные                                    | — | — | 96  | 5 | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »   | — | — | 128 | 5 | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »   | — | — | 160 | 5 | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |
| припущенные                                 | — | — | 94  | 5 | — | — | — | — | 89      | 16 | 75  |
| »   | — | — | 125 | 5 | — | — | — | — | 119     | 16 | 100 |
| »   | — | — | 157 | 5 | — | — | — | — | 149     | 16 | 125 |
| жареные                                     | — | — | 87  | 5 | — | — | — | — | 83/88   | 15 | 75  |
| »   | — | — | 118 | 5 | — | — | — | — | 112/118 | 15 | 100 |
| »   | — | — | 147 | 5 | — | — | — | — | 140/147 | 15 | 125 |
| жаренные во фритюре                         | — | — | 61  | 5 | — | — | — | — | 58/83   | 10 | 75  |
| »   | — | — | 83  | 5 | — | — | — | — | 79/111  | 10 | 100 |
| »   | — | — | 105 | 5 | — | — | — | — | 100/139 | 10 | 125 |
| Порционные куски:                           |   |   |     |   |   |   |   |   |         |    |     |
| отварные                                    | — | — | 96  | 5 | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »   | — | — | 128 | 5 | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »   | — | — | 160 | 5 | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |
| припущенные                                 | — | — | 94  | 5 | — | — | — | — | 89      | 16 | 75  |
| »   | — | — | 125 | 5 | — | — | — | — | 119     | 16 | 100 |
| »   | — | — | 157 | 5 | — | — | — | — | 149     | 16 | 125 |
| жареные                                     | — | — | 87  | 5 | — | — | — | — | 83/88   | 15 | 75  |
| »   | — | — | 118 | 5 | — | — | — | — | 112/118 | 15 | 100 |
| »   | — | — | 147 | 5 | — | — | — | — | 140/147 | 15 | 125 |

| 1                                       | 2 | 3 | 4   | 5  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10      | 11 | 12  |
|---|---|---|-----|----|---|---|---|---|---------|----|-----|
| жаренные во фритюре                     | — | — | 64  | 5  | — | — | — | — | 61/83   | 10 | 75  |
| »                                       | — | — | 88  | 5  | — | — | — | — | 84/111  | 10 | 100 |
| »                                       | — | — | 111 | 5  | — | — | — | — | 105/139 | 10 | 125 |
| <b>Минтай неразделанный<sup>1</sup></b> |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| Непластованный кусками:                 |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварной                                | — | — | 152 | 40 | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »                                       | — | — | 203 | 40 | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »                                       | — | — | 253 | 40 | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |
| припущенный                             | — | — | 152 | 40 | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »                                       | — | — | 203 | 40 | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »                                       | — | — | 253 | 40 | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |
| жареный                                 | — | — | 143 | 40 | — | — | — | — | 86/91   | 18 | 75  |
| »                                       | — | — | 193 | 40 | — | — | — | — | 116/122 | 18 | 100 |
| »                                       | — | — | 242 | 40 | — | — | — | — | 145/152 | 18 | 125 |
| Филе с кожей, без костей:               |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварное                                | — | — | 186 | 50 | — | — | — | — | 93      | 19 | 75  |
| »                                       | — | — | 246 | 50 | — | — | — | — | 123     | 19 | 100 |
| »                                       | — | — | 308 | 50 | — | — | — | — | 154     | 19 | 125 |
| припущенное                             | — | — | 186 | 50 | — | — | — | — | 93      | 19 | 75  |
| »                                       | — | — | 246 | 50 | — | — | — | — | 123     | 19 | 100 |
| »                                       | — | — | 308 | 50 | — | — | — | — | 154     | 19 | 125 |
| жареное                                 | — | — | 168 | 50 | — | — | — | — | 84/89   | 16 | 75  |
| »                                       | — | — | 226 | 50 | — | — | — | — | 113/119 | 16 | 100 |
| »                                       | — | — | 284 | 50 | — | — | — | — | 142/149 | 16 | 125 |
| Филе без кожи и костей:                 |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварное                                | — | — | 202 | 54 | — | — | — | — | 93      | 19 | 75  |
| »                                       | — | — | 267 | 54 | — | — | — | — | 123     | 19 | 100 |
| »                                       | — | — | 335 | 54 | — | — | — | — | 154     | 19 | 125 |
| припущенное                             | — | — | 202 | 54 | — | — | — | — | 93      | 19 | 75  |
| »                                       | — | — | 267 | 54 | — | — | — | — | 123     | 19 | 100 |
| »                                       | — | — | 335 | 54 | — | — | — | — | 154     | 19 | 125 |

| 1  | 2   | 3  | 4   | 5              | 6   | 7  | 8 | 9 | 10      | 11 | 12  |
|--|-----|----|-----|----------------|-----|----|---|---|---------|----|-----|
| жареное  | —   | —  | 183 | 54             | —   | —  | — | — | 84/89   | 16 | 75  |
| »  | —   | —  | 246 | 54             | —   | —  | — | — | 113/119 | 16 | 100 |
| »  | —   | —  | 309 | 54             | —   | —  | — | — | 142/149 | 16 | 125 |
| <b>Мойва (мелочь III группы) неразделанная<sup>1</sup></b> |     |    |     |                |     |    |   |   |         |    |     |
| Целая, с головой:  |     |    |     |                |     |    |   |   |         |    |     |
| жареная  | —   | —  | 92  | 2 <sup>5</sup> | —   | —  | — | — | 90/95   | 21 | 75  |
| »  | —   | —  | 123 | 2 <sup>5</sup> | —   | —  | — | — | 121/127 | 21 | 100 |
| »  | —   | —  | 154 | 2 <sup>5</sup> | —   | —  | — | — | 151/158 | 21 | 125 |
| жаренная во фритюре  | —   | —  | 69  | 2 <sup>5</sup> | —   | —  | — | — | 68/93   | 19 | 75  |
| »  | —   | —  | 93  | 2 <sup>5</sup> | —   | —  | — | — | 91/123  | 19 | 100 |
| »  | —   | —  | 117 | 2 <sup>5</sup> | —   | —  | — | — | 115/154 | 19 | 125 |
| <b>Муксун неразделанный</b>                                |     |    |     |                |     |    |   |   |         |    |     |
| Непластованный кусками:                                    |     |    |     |                |     |    |   |   |         |    |     |
| отварной   | 131 | 30 | —   | —              | 134 | 30 | — | — | 94      | 20 | 75  |
| »  | 179 | 30 | —   | —              | 179 | 30 | — | — | 125     | 20 | 100 |
| »  | 223 | 30 | —   | —              | 223 | 30 | — | — | 156     | 20 | 125 |
| припущенный  | 130 | 30 | —   | —              | 130 | 30 | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »  | 174 | 30 | —   | —              | 174 | 30 | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »  | 217 | 30 | —   | —              | 217 | 30 | — | — | 152     | 18 | 125 |
| жареный  | 127 | 30 | —   | —              | 127 | 30 | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | 170 | 30 | —   | —              | 170 | 30 | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | 213 | 30 | —   | —              | 213 | 30 | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| Филе с кожей и реберными костями:                          |     |    |     |                |     |    |   |   |         |    |     |
| припущенное  | 152 | 40 | —   | —              | 152 | 40 | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »  | 203 | 40 | —   | —              | 203 | 40 | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »  | 253 | 40 | —   | —              | 253 | 40 | — | — | 152     | 18 | 125 |
| жареное  | 148 | 40 | —   | —              | 148 | 40 | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | 198 | 40 | —   | —              | 198 | 40 | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | 248 | 40 | —   | —              | 248 | 40 | — | — | 149/156 | 20 | 125 |

| 1   | 2   | 3  | 4   | 5  | 6   | 7  | 8 | 9 | 10      | 11 | 12  |
|---|-----|----|-----|----|-----|----|---|---|---------|----|-----|
| Филе с кожей, без костей:<br>припущенное                    | 169 | 46 | —   | —  | 169 | 46 | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »   | 226 | 46 | —   | —  | 226 | 46 | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »   | 281 | 46 | —   | —  | 281 | 46 | — | — | 152     | 18 | 125 |
| жареное   | 165 | 46 | —   | —  | 165 | 46 | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »   | 220 | 46 | —   | —  | 220 | 46 | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »   | 276 | 46 | —   | —  | 276 | 46 | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Муксун потрошенный соленый<br/>с головой</b>             |     |    |     |    |     |    |   |   |         |    |     |
| Непластованный кусками:<br>отварной                         | 117 | 23 | —   | —  | 122 | 26 | — | — | 90      | 17 | 75  |
| »   | 156 | 23 | —   | —  | 162 | 26 | — | — | 120     | 17 | 100 |
| »   | 196 | 23 | —   | —  | 204 | 26 | — | — | 151     | 17 | 125 |
| жареный   | 103 | 23 | —   | —  | 107 | 26 | — | — | 79/88   | 15 | 75  |
| »   | 138 | 23 | —   | —  | 143 | 26 | — | — | 106/118 | 15 | 100 |
| »   | 171 | 23 | —   | —  | 178 | 26 | — | — | 132/147 | 15 | 125 |
| Филе с кожей и костями:<br>отварное                         | 130 | 31 | —   | —  | 136 | 34 | — | — | 90      | 17 | 75  |
| »   | 174 | 31 | —   | —  | 182 | 34 | — | — | 120     | 17 | 100 |
| »   | 219 | 31 | —   | —  | 229 | 34 | — | — | 151     | 17 | 125 |
| жареное   | 114 | 31 | —   | —  | 120 | 34 | — | — | 79/88   | 15 | 75  |
| »   | 154 | 31 | —   | —  | 161 | 34 | — | — | 106/118 | 15 | 100 |
| »   | 191 | 31 | —   | —  | 200 | 34 | — | — | 132/147 | 15 | 125 |
| <b>Навага дальневосточная<br/>неразделанная<sup>1</sup></b> |     |    |     |    |     |    |   |   |         |    |     |
| Целая, с головой, кожей, ик-<br>рой:                        |     |    |     |    |     |    |   |   |         |    |     |
| жареная   | —   | —  | 111 | 19 | —   | —  | — | — | 90/95   | 21 | 75  |
| »   | —   | —  | 149 | 19 | —   | —  | — | — | 121/127 | 21 | 100 |
| »   | —   | —  | 186 | 19 | —   | —  | — | — | 151/158 | 21 | 125 |

| 1   | 2 | 3 | 4   | 5  | 6 | 7 | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|---|---|---|-----|----|---|---|-----|----|---------|----|-----|
| жаренная во фритюре   | — | — | 77  | 19 | — | — | —   | —  | 62/87   | 14 | 75  |
| »   | — | — | 104 | 19 | — | — | —   | —  | 84/116  | 14 | 100 |
| »   | — | — | 131 | 19 | — | — | —   | —  | 106/145 | 14 | 125 |
| Непластованная без головы:<br>жареная                                 | — | — | 134 | 33 | — | — | —   | —  | 90/95   | 21 | 75  |
| »   | — | — | 181 | 33 | — | — | —   | —  | 121/127 | 21 | 100 |
| »   | — | — | 225 | 33 | — | — | —   | —  | 151/158 | 21 | 125 |
| жаренная во фритюре   | — | — | 93  | 33 | — | — | —   | —  | 62/87   | 14 | 75  |
| »   | — | — | 125 | 33 | — | — | —   | —  | 84/116  | 14 | 100 |
| »   | — | — | 158 | 33 | — | — | —   | —  | 106/145 | 14 | 125 |
| Филе с кожей, без костей:<br>жареное                                  | — | — | 148 | 39 | — | — | 102 | 12 | 90/95   | 21 | 75  |
| »   | — | — | 198 | 39 | — | — | 138 | 12 | 121/127 | 21 | 100 |
| »   | — | — | 248 | 39 | — | — | 172 | 12 | 151/158 | 21 | 125 |
| запеченное  | — | — | 148 | 39 | — | — | 102 | 12 | 90/95   | 21 | 75  |
| »   | — | — | 198 | 39 | — | — | 138 | 12 | 121/127 | 21 | 100 |
| »   | — | — | 248 | 39 | — | — | 172 | 12 | 151/158 | 21 | 125 |
| Филе без кожи и костей:<br>жареное                                    | — | — | 180 | 50 | — | — | 108 | 17 | 90/95   | 21 | 75  |
| »   | — | — | 242 | 50 | — | — | 146 | 17 | 121/127 | 21 | 100 |
| »   | — | — | 302 | 50 | — | — | 182 | 17 | 151/158 | 21 | 125 |
| <b>Навага (кроме дальневосточ-<br/>ной) неразделанная<sup>1</sup></b> |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| Целая, с кожей, головой, ик-<br>рой:                                  |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| жареная   | — | — | 113 | 20 | — | — | —   | —  | 90/95   | 21 | 75  |
| »   | — | — | 151 | 20 | — | — | —   | —  | 121/127 | 21 | 100 |
| »   | — | — | 189 | 20 | — | — | —   | —  | 151/158 | 21 | 125 |
| Целая, без кожи, с головой, ик-<br>рой:                               |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| жареная   | — | — | 122 | 26 | — | — | —   | —  | 90/95   | 21 | 75  |

| 1   | 2 | 3 | 4   | 5  | 6 | 7 | 8   | 9 | 10      | 11 | 12  |
|---|---|---|-----|----|---|---|-----|---|---------|----|-----|
| жареная   | — | — | 164 | 26 | — | — | —   | — | 121/127 | 21 | 100 |
| »   | — | — | 204 | 26 | — | — | —   | — | 151/158 | 21 | 125 |
| жаренная во фритюре                                     | — | — | 84  | 26 | — | — | —   | — | 62/87   | 14 | 75  |
| »   | — | — | 114 | 26 | — | — | —   | — | 84/116  | 14 | 100 |
| »   | — | — | 143 | 26 | — | — | —   | — | 106/145 | 14 | 125 |
| Филе без кожи и костей:                                 |   |   |     |    |   |   |     |   |         |    |     |
| жареное   | — | — | 170 | 47 | — | — | —   | — | 90/95   | 21 | 75  |
| »   | — | — | 228 | 47 | — | — | —   | — | 121/127 | 21 | 100 |
| »   | — | — | 285 | 47 | — | — | —   | — | 151/158 | 21 | 125 |
| запеченное  | — | — | 170 | 47 | — | — | —   | — | 90/95   | 21 | 75  |
| »   | — | — | 228 | 47 | — | — | —   | — | 121/127 | 21 | 100 |
| »   | — | — | 285 | 47 | — | — | —   | — | 151/158 | 21 | 125 |
| <b>Налим речной и озерный неразделанный<sup>1</sup></b> |   |   |     |    |   |   |     |   |         |    |     |
| Непластованный кусками:                                 |   |   |     |    |   |   |     |   |         |    |     |
| отварной  | — | — | 182 | 50 | — | — | —   | — | 91      | 18 | 75  |
| »   | — | — | 244 | 50 | — | — | —   | — | 122     | 18 | 100 |
| »   | — | — | 304 | 50 | — | — | —   | — | 152     | 18 | 125 |
| припущенный   | — | — | 182 | 50 | — | — | —   | — | 91      | 18 | 75  |
| »   | — | — | 244 | 50 | — | — | —   | — | 122     | 18 | 100 |
| »   | — | — | 304 | 50 | — | — | —   | — | 152     | 18 | 125 |
| жареный   | — | — | 178 | 50 | — | — | —   | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »   | — | — | 238 | 50 | — | — | —   | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »   | — | — | 298 | 50 | — | — | —   | — | 149/156 | 20 | 125 |
| Филе без кожи, с реберными костями:                     |   |   |     |    |   |   |     |   |         |    |     |
| припущенное   | — | — | 212 | 57 | — | — | 98  | 7 | 91      | 18 | 75  |
| »   | — | — | 284 | 57 | — | — | 131 | 7 | 122     | 18 | 100 |
| »   | — | — | 353 | 57 | — | — | 163 | 7 | 152     | 18 | 125 |

| 1   | 2 | 3 | 4   | 5  | 6 | 7 | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|---|---|---|-----|----|---|---|-----|----|---------|----|-----|
| жареное   | — | — | 207 | 57 | — | — | 96  | 7  | 89/94   | 20 | 75  |
| »   | — | — | 277 | 57 | — | — | 128 | 7  | 119/125 | 20 | 100 |
| »   | — | — | 347 | 57 | — | — | 160 | 7  | 149/156 | 20 | 125 |
| запеченное  | — | — | 207 | 57 | — | — | 96  | 7  | 89/94   | 20 | 75  |
| »   | — | — | 277 | 57 | — | — | 128 | 7  | 119/125 | 20 | 100 |
| »   | — | — | 347 | 57 | — | — | 160 | 7  | 149/156 | 20 | 125 |
| Филе без кожи и костей:   |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| припущенное   | — | — | 228 | 60 | — | — | 101 | 10 | 91      | 18 | 75  |
| »   | — | — | 305 | 60 | — | — | 136 | 10 | 122     | 18 | 100 |
| »   | — | — | 380 | 60 | — | — | 169 | 10 | 152     | 18 | 125 |
| жареное   | — | — | 223 | 60 | — | — | 99  | 10 | 89/94   | 20 | 75  |
| »   | — | — | 298 | 60 | — | — | 132 | 10 | 119/125 | 20 | 100 |
| »   | — | — | 373 | 60 | — | — | 166 | 10 | 149/156 | 20 | 125 |
| запеченное  | — | — | 223 | 60 | — | — | 99  | 10 | 89/94   | 20 | 75  |
| »   | — | — | 298 | 60 | — | — | 132 | 10 | 119/125 | 20 | 100 |
| »   | — | — | 373 | 60 | — | — | 166 | 10 | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Налим речной и озерный соленый неразделанный<sup>1</sup></b> |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| Непластованный (без кожи) кусками:                              |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| отварной  | — | — | 140 | 38 | — | — | —   | —  | 87      | 14 | 75  |
| »   | — | — | 187 | 38 | — | — | —   | —  | 116     | 14 | 100 |
| »   | — | — | 234 | 38 | — | — | —   | —  | 145     | 14 | 125 |
| жареный   | — | — | 129 | 38 | — | — | —   | —  | 80/89   | 16 | 75  |
| »   | — | — | 173 | 38 | — | — | —   | —  | 107/119 | 16 | 100 |
| »   | — | — | 211 | 38 | — | — | —   | —  | 131/149 | 16 | 125 |
| Филе без кожи и костей:   |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| отварное  | — | — | 174 | 50 | — | — | 99  | 12 | 87      | 14 | 75  |
| »   | — | — | 232 | 50 | — | — | 132 | 12 | 116     | 14 | 100 |
| »   | — | — | 290 | 50 | — | — | 165 | 12 | 145     | 14 | 125 |



| 1  | 2 | 3 | 4   | 5              | 6 | 7 | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|--|---|---|-----|----------------|---|---|-----|----|---------|----|-----|
| жареное  | — | — | 160 | 50             | — | — | 91  | 12 | 80/89   | 16 | 75  |
| »  | — | — | 214 | 50             | — | — | 122 | 12 | 107/119 | 16 | 100 |
| »  | — | — | 268 | 50             | — | — | 152 | 12 | 134/149 | 16 | 125 |
| запеченное   | — | — | 160 | 50             | — | — | 91  | 12 | 80/89   | 16 | 75  |
| »  | — | — | 214 | 50             | — | — | 122 | 12 | 107/119 | 16 | 100 |
| »  | — | — | 268 | 50             | — | — | 152 | 12 | 134/149 | 16 | 125 |
| <b>Налим морской неразделанный<sup>1</sup></b>           |   |   |     |                |   |   |     |    |         |    |     |
| Непластованный кусками:                                  |   |   |     |                |   |   |     |    |         |    |     |
| припущенный  | — | — | 159 | 39             | — | — | —   | —  | 97      | 23 | 75  |
| »  | — | — | 213 | 39             | — | — | —   | —  | 130     | 23 | 100 |
| »  | — | — | 266 | 39             | — | — | —   | —  | 162     | 23 | 125 |
| жареный  | — | — | 151 | 39             | — | — | —   | —  | 92/97   | 23 | 75  |
| »  | — | — | 203 | 39             | — | — | —   | —  | 124/130 | 23 | 100 |
| »  | — | — | 254 | 39             | — | — | —   | —  | 155/162 | 23 | 125 |
| Филе налима необесшкуреное, выпускаемое промышленностью: |   |   |     |                |   |   |     |    |         |    |     |
| отварное   | — | — | 107 | 3 <sup>4</sup> | — | — | —   | —  | 104     | 28 | 75  |
| »  | — | — | 143 | 3 <sup>4</sup> | — | — | —   | —  | 139     | 28 | 100 |
| »  | — | — | 179 | 3 <sup>4</sup> | — | — | —   | —  | 174     | 28 | 125 |
| припущенное  | — | — | 104 | 3 <sup>4</sup> | — | — | —   | —  | 101     | 26 | 75  |
| »  | — | — | 139 | 3 <sup>4</sup> | — | — | —   | —  | 135     | 26 | 100 |
| »  | — | — | 174 | 3 <sup>4</sup> | — | — | —   | —  | 169     | 26 | 125 |
| жареное  | — | — | 95  | 3 <sup>4</sup> | — | — | —   | —  | 92/97   | 23 | 75  |
| »  | — | — | 128 | 3 <sup>4</sup> | — | — | —   | —  | 124/130 | 23 | 100 |
| »  | — | — | 160 | 3 <sup>4</sup> | — | — | —   | —  | 155/162 | 23 | 125 |

| 1   | 2 | 3 | 4   | 5  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10      | 11 | 12  |
|---|---|---|-----|----|---|---|---|---|---------|----|-----|
| <b>Налим морской потрошенный обезглавленный<sup>1</sup></b> |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| Непластованный кусками:                                     |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварной  | — | — | 110 | 10 | — | — | — | — | 99      | 24 | 75  |
| »   | — | — | 147 | 10 | — | — | — | — | 132     | 24 | 100 |
| »   | — | — | 182 | 10 | — | — | — | — | 164     | 24 | 125 |
| припущенный   | — | — | 108 | 10 | — | — | — | — | 97      | 23 | 75  |
| »   | — | — | 144 | 10 | — | — | — | — | 130     | 23 | 100 |
| »   | — | — | 180 | 10 | — | — | — | — | 162     | 23 | 125 |
| жареный   | — | — | 102 | 10 | — | — | — | — | 92/97   | 23 | 75  |
| »   | — | — | 138 | 10 | — | — | — | — | 124/130 | 23 | 100 |
| »   | — | — | 172 | 10 | — | — | — | — | 155/162 | 23 | 125 |
| Филе с кожей и реберными костями:                           |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварное  | — | — | 130 | 24 | — | — | — | — | 99      | 24 | 75  |
| »   | — | — | 174 | 24 | — | — | — | — | 132     | 24 | 100 |
| »   | — | — | 216 | 24 | — | — | — | — | 164     | 24 | 125 |
| припущенное   | — | — | 128 | 24 | — | — | — | — | 97      | 23 | 75  |
| »   | — | — | 171 | 24 | — | — | — | — | 130     | 23 | 100 |
| »   | — | — | 213 | 24 | — | — | — | — | 162     | 23 | 125 |
| жареное   | — | — | 121 | 24 | — | — | — | — | 92/97   | 23 | 75  |
| »   | — | — | 163 | 24 | — | — | — | — | 124/130 | 23 | 100 |
| »   | — | — | 204 | 24 | — | — | — | — | 155/162 | 23 | 125 |
| Филе с кожей, без костей:                                   |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварное  | — | — | 136 | 27 | — | — | — | — | 99      | 24 | 75  |
| »   | — | — | 181 | 27 | — | — | — | — | 132     | 24 | 100 |
| »   | — | — | 225 | 27 | — | — | — | — | 164     | 24 | 125 |
| припущенное   | — | — | 133 | 27 | — | — | — | — | 97      | 23 | 75  |
| »   | — | — | 178 | 27 | — | — | — | — | 130     | 23 | 100 |
| »   | — | — | 222 | 27 | — | — | — | — | 162     | 23 | 125 |

| 1                                 | 2   | 3  | 4   | 5  | 6 | 7 | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|-----------------------------------|-----|----|-----|----|---|---|-----|----|---------|----|-----|
| жареное                           |     | —  | 126 | 27 | — | — | —   | —  | 92/97   | 23 | 75  |
| »                                 |     | —  | 170 | 27 | — | — | —   | —  | 124/130 | 23 | 100 |
| »                                 |     | —  | 212 | 27 | — | — | —   | —  | 155/162 | 23 | 125 |
| <b>Нельма неразделанная</b>       |     |    |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| Непластованная кусками:           |     |    |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| отварная                          | —   | —  | 136 | 31 | — | — | —   | —  | 94      | 20 | 75  |
| »                                 | —   | —  | 181 | 31 | — | — | —   | —  | 125     | 20 | 100 |
| »                                 | —   | —  | 226 | 31 | — | — | —   | —  | 156     | 20 | 125 |
| припущенная                       | —   | —  | 132 | 31 | — | — | —   | —  | 91      | 18 | 75  |
| »                                 | —   | —  | 177 | 31 | — | — | —   | —  | 122     | 18 | 100 |
| »                                 | —   | —  | 220 | 31 | — | — | —   | —  | 152     | 18 | 125 |
| жареная                           | —   | —  | 129 | 31 | — | — | —   | —  | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                 | —   | —  | 172 | 31 | — | — | —   | —  | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                 | —   | —  | 216 | 31 | — | — | —   | —  | 149/156 | 20 | 125 |
| Филе с кожей и реберными костями: |     |    |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| припущенное                       | 138 | 34 | 149 | 39 | — | — | 102 | 11 | 91      | 18 | 75  |
| »                                 | 185 | 34 | 200 | 39 | — | — | 137 | 11 | 122     | 18 | 100 |
| »                                 | 230 | 34 | 249 | 39 | — | — | 171 | 11 | 152     | 18 | 125 |
| жареное                           | 135 | 34 | 146 | 39 | — | — | 100 | 11 | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                 | 180 | 34 | 195 | 39 | — | — | 134 | 11 | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                 | 226 | 34 | 244 | 39 | — | — | 167 | 11 | 149/156 | 20 | 125 |
| Филе с кожей, без костей:         |     |    |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| припущенное                       | 149 | 39 | 157 | 42 | — | — | 107 | 15 | 91      | 18 | 75  |
| »                                 | 200 | 39 | 210 | 42 | — | — | 144 | 15 | 122     | 18 | 100 |
| »                                 | 249 | 39 | 262 | 42 | — | — | 179 | 15 | 152     | 18 | 125 |
| жареное                           | 146 | 39 | 153 | 42 | — | — | 105 | 15 | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                 | 195 | 39 | 205 | 42 | — | — | 140 | 15 | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                 | 244 | 39 | 257 | 42 | — | — | 175 | 15 | 149/156 | 20 | 125 |

| 1  | 2   | 3   | 4   | 5  | 6   | 7   | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|--|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|----|---------|----|-----|
| Филе без кожи и костей:                          |     |     |     |    |     |     |     |    |         |    |     |
| припущенное                                      | 160 | 43  | 165 | 45 | —   | —   | 112 | 19 | 91      | 18 | 75  |
| »  | 214 | 43  | 222 | 45 | —   | —   | 151 | 19 | 122     | 18 | 100 |
| »  | 267 | 43  | 276 | 45 | —   | —   | 188 | 19 | 152     | 18 | 125 |
| жареное  | 156 | 43  | 162 | 45 | —   | —   | 110 | 19 | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | 209 | 43  | 216 | 45 | —   | —   | 147 | 19 | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | 261 | 43  | 271 | 45 | —   | —   | 184 | 19 | 149/156 | 20 | 125 |
| жаренное в сухарях на рашпере                    | 130 | 43  | 135 | 45 | —   | —   | 91  | 19 | 74/91   | 18 | 75  |
| то же  | 174 | 43  | 180 | 45 | —   | —   | 122 | 19 | 99/122  | 18 | 100 |
| »  | 214 | 43  | 222 | 45 | —   | —   | 151 | 19 | 122/152 | 18 | 125 |
| жаренное без сухарей на рашпере                  | 165 | 43  | 171 | 45 | —   | —   | 116 | 19 | 94      | 20 | 75  |
| то же  | 219 | 43  | 227 | 45 | —   | —   | 154 | 19 | 125     | 20 | 100 |
| »  | 274 | 43  | 284 | 45 | —   | —   | 193 | 19 | 156     | 20 | 125 |
| <b>Нототения мраморная</b>                       |     |     |     |    |     |     |     |    |         |    |     |
| Филе необесшкурное, выпускаемое промышленностью: |     |     |     |    |     |     |     |    |         |    |     |
| отварное   | —   | —   | 101 | 5* | —   | —   | —   | —  | 96      | 22 | 75  |
| »  | —   | —   | 135 | 5* | —   | —   | —   | —  | 128     | 22 | 100 |
| »  | —   | —   | 168 | 5* | —   | —   | —   | —  | 160     | 22 | 125 |
| припущенное                                      | —   | —   | 99  | 5* | —   | —   | —   | —  | 94      | 20 | 75  |
| »  | —   | —   | 132 | 5* | —   | —   | —   | —  | 125     | 20 | 100 |
| »  | —   | —   | 164 | 5* | —   | —   | —   | —  | 156     | 20 | 125 |
| жареное  | —   | —   | 88  | 5* | —   | —   | —   | —  | 84/89   | 16 | 75  |
| »  | —   | —   | 119 | 5* | —   | —   | —   | —  | 113/119 | 16 | 100 |
| »  | —   | —   | 149 | 5* | —   | —   | —   | —  | 142/149 | 16 | 125 |
| <b>Окунь морской потрошенный с головой</b>       |     |     |     |    |     |     |     |    |         |    |     |
| Непластованный кусками:                          |     |     |     |    |     |     |     |    |         |    |     |
| отварной   | 147 | 36* | —   | —  | 154 | 39* | —   | —  | 94      | 20 | 75  |

| 1  | 2   | 3               | 4 | 5 | 6   | 7               | 8   | 9               | 10      | 11 | 12  |
|--|-----|-----------------|---|---|-----|-----------------|-----|-----------------|---------|----|-----|
| отварной                                 | 195 | 36 <sup>6</sup> | — | — | 205 | 39 <sup>6</sup> | —   | —               | 125     | 20 | 100 |
| »  | 244 | 36 <sup>6</sup> | — | — | 256 | 39 <sup>6</sup> | —   | —               | 156     | 20 | 125 |
| припущенный                              | 142 | 36 <sup>6</sup> | — | — | 149 | 39 <sup>6</sup> | —   | —               | 91      | 18 | 75  |
| »  | 191 | 36 <sup>6</sup> | — | — | 200 | 39 <sup>6</sup> | —   | —               | 122     | 18 | 100 |
| »  | 238 | 36 <sup>6</sup> | — | — | 249 | 39 <sup>6</sup> | —   | —               | 152     | 18 | 125 |
| жареный                                  | 139 | 36 <sup>6</sup> | — | — | 146 | 39 <sup>6</sup> | —   | —               | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | 186 | 36 <sup>6</sup> | — | — | 195 | 39 <sup>6</sup> | —   | —               | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | 233 | 36 <sup>6</sup> | — | — | 244 | 39 <sup>6</sup> | —   | —               | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Филе с кожей и реберными костями:</b> |     |                 |   |   |     |                 |     |                 |         |    |     |
| отварное                                 | 166 | 44              | — | — | —   | —               | 108 | 13 <sup>7</sup> | 94      | 20 | 75  |
| »  | 223 | 44              | — | — | —   | —               | 144 | 13 <sup>7</sup> | 125     | 20 | 100 |
| »  | 279 | 44              | — | — | —   | —               | 179 | 13 <sup>7</sup> | 156     | 20 | 125 |
| припущенное                              | 163 | 44              | — | — | —   | —               | 105 | 13 <sup>7</sup> | 91      | 18 | 75  |
| »  | 218 | 44              | — | — | —   | —               | 140 | 13 <sup>7</sup> | 122     | 18 | 100 |
| »  | 271 | 44              | — | — | —   | —               | 175 | 13 <sup>7</sup> | 152     | 18 | 125 |
| жареное                                  | 159 | 44              | — | — | —   | —               | 102 | 13 <sup>7</sup> | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | 213 | 44              | — | — | —   | —               | 137 | 13 <sup>7</sup> | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | 266 | 44              | — | — | —   | —               | 171 | 13 <sup>7</sup> | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Филе с кожей, без костей:</b>         |     |                 |   |   |     |                 |     |                 |         |    |     |
| припущенное                              | 172 | 47              | — | — | —   | —               | 107 | 15 <sup>7</sup> | 91      | 18 | 75  |
| »  | 230 | 47              | — | — | —   | —               | 144 | 15 <sup>7</sup> | 122     | 18 | 100 |
| »  | 287 | 47              | — | — | —   | —               | 179 | 15 <sup>7</sup> | 152     | 18 | 125 |
| жареное                                  | 168 | 47              | — | — | —   | —               | 105 | 15 <sup>7</sup> | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | 225 | 47              | — | — | —   | —               | 140 | 15 <sup>7</sup> | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | 281 | 47              | — | — | —   | —               | 175 | 15 <sup>7</sup> | 149/156 | 20 | 125 |
| запеченное                               | 168 | 47              | — | — | —   | —               | 105 | 15 <sup>7</sup> | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | 225 | 47              | — | — | —   | —               | 140 | 15 <sup>7</sup> | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | 281 | 47              | — | — | —   | —               | 175 | 15 <sup>7</sup> | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Филе без кожи и костей:</b>           |     |                 |   |   |     |                 |     |                 |         |    |     |
| припущенное                              | 186 | 51              | — | — | —   | —               | 112 | 19 <sup>7</sup> | 91      | 18 | 75  |
| »  | 249 | 51              | — | — | —   | —               | 151 | 19 <sup>7</sup> | 122     | 18 | 100 |
| »  | 310 | 51              | — | — | —   | —               | 188 | 19 <sup>7</sup> | 152     | 18 | 125 |

| 1   | 2   | 3               | 4 | 5 | 6   | 7               | 8   | 9               | 10      | 11 | 12  |
|---|-----|-----------------|---|---|-----|-----------------|-----|-----------------|---------|----|-----|
| жареное   | 182 | 51              | — | — | —   | —               | 110 | 19 <sup>7</sup> | 89/94   | 20 | 75  |
| »   | 243 | 51              | — | — | —   | —               | 147 | 19 <sup>7</sup> | 119/125 | 20 | 100 |
| »   | 304 | 51              | — | — | —   | —               | 184 | 19 <sup>7</sup> | 149/156 | 20 | 125 |
| запеченное                                      | 182 | 51              | — | — | —   | —               | 110 | 19 <sup>7</sup> | 89/94   | 20 | 75  |
| »   | 243 | 51              | — | — | —   | —               | 147 | 19 <sup>7</sup> | 119/125 | 20 | 100 |
| »   | 304 | 51              | — | — | —   | —               | 184 | 19 <sup>7</sup> | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Окунь морской потрошенный обезглавленный</b> |     |                 |   |   |     |                 |     |                 |         |    |     |
| <b>Непластованный кусками:</b>                  |     |                 |   |   |     |                 |     |                 |         |    |     |
| отварной  | 113 | 17 <sup>6</sup> | — | — | 115 | 18 <sup>6</sup> | —   | —               | 94      | 20 | 75  |
| »   | 151 | 17 <sup>6</sup> | — | — | 152 | 18 <sup>6</sup> | —   | —               | 125     | 20 | 100 |
| »   | 188 | 17 <sup>6</sup> | — | — | 190 | 18 <sup>6</sup> | —   | —               | 156     | 20 | 125 |
| припущенный                                     | 110 | 17 <sup>6</sup> | — | — | 111 | 18 <sup>6</sup> | —   | —               | 91      | 18 | 75  |
| »   | 147 | 17 <sup>6</sup> | — | — | 149 | 18 <sup>6</sup> | —   | —               | 122     | 18 | 100 |
| »   | 183 | 17 <sup>6</sup> | — | — | 185 | 18 <sup>6</sup> | —   | —               | 152     | 18 | 125 |
| жареный   | 107 | 17 <sup>6</sup> | — | — | 109 | 18 <sup>6</sup> | —   | —               | 89/94   | 20 | 75  |
| »   | 143 | 17 <sup>6</sup> | — | — | 145 | 18 <sup>6</sup> | —   | —               | 119/125 | 20 | 100 |
| »   | 180 | 17 <sup>6</sup> | — | — | 182 | 18 <sup>6</sup> | —   | —               | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Филе с кожей и реберными костями:</b>        |     |                 |   |   |     |                 |     |                 |         |    |     |
| отварное  | 120 | 27              | — | — | —   | —               | 108 | 13 <sup>7</sup> | 94      | 20 | 75  |
| »   | 171 | 27              | — | — | —   | —               | 141 | 13 <sup>7</sup> | 125     | 20 | 100 |
| »   | 214 | 27              | — | — | —   | —               | 179 | 13 <sup>7</sup> | 156     | 20 | 125 |
| припущенное                                     | 125 | 27              | — | — | —   | —               | 105 | 13 <sup>7</sup> | 91      | 18 | 75  |
| »   | 167 | 27              | — | — | —   | —               | 140 | 13 <sup>7</sup> | 122     | 18 | 100 |
| »   | 208 | 27              | — | — | —   | —               | 175 | 13 <sup>7</sup> | 152     | 18 | 125 |
| жареное   | 122 | 27              | — | — | —   | —               | 102 | 13 <sup>7</sup> | 89/94   | 20 | 75  |
| »   | 163 | 27              | — | — | —   | —               | 137 | 13 <sup>7</sup> | 119/125 | 20 | 100 |
| »   | 204 | 27              | — | — | —   | —               | 171 | 13 <sup>7</sup> | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Филе с кожей, без костей:</b>                |     |                 |   |   |     |                 |     |                 |         |    |     |
| припущенное                                     | 130 | 30              | — | — | —   | —               | 107 | 15 <sup>7</sup> | 91      | 18 | 75  |

| 1   | 2   | 3  | 4   | 5              | 6 | 7 | 8   | 9               | 10      | 11 | 12  |
|---|-----|----|-----|----------------|---|---|-----|-----------------|---------|----|-----|
| припущенное   | 174 | 30 | —   | —              | — | — | 144 | 15 <sup>7</sup> | 122     | 18 | 100 |
| »   | 217 | 30 | —   | —              | — | — | 179 | 15 <sup>7</sup> | 152     | 18 | 125 |
| жареное   | 127 | 30 | —   | —              | — | — | 105 | 15 <sup>7</sup> | 89/94   | 20 | 75  |
| »   | 170 | 30 | —   | —              | — | — | 140 | 15 <sup>7</sup> | 119/125 | 20 | 100 |
| »   | 213 | 30 | —   | —              | — | — | 175 | 15 <sup>7</sup> | 149/156 | 20 | 125 |
| запеченное  | 127 | 30 | —   | —              | — | — | 105 | 15 <sup>7</sup> | 89/94   | 20 | 75  |
| »   | 170 | 30 | —   | —              | — | — | 140 | 15 <sup>7</sup> | 119/125 | 20 | 100 |
| »   | 213 | 30 | —   | —              | — | — | 175 | 15 <sup>7</sup> | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Филе без кожи и костей:</b>  |     |    |     |                |   |   |     |                 |         |    |     |
| припущенное   | 138 | 34 | —   | —              | — | — | 112 | 19 <sup>7</sup> | 91      | 18 | 75  |
| »   | 185 | 34 | —   | —              | — | — | 151 | 19 <sup>7</sup> | 122     | 18 | 100 |
| »   | 230 | 34 | —   | —              | — | — | 188 | 19 <sup>7</sup> | 152     | 18 | 125 |
| жареное   | 135 | 34 | —   | —              | — | — | 110 | 19 <sup>7</sup> | 89/94   | 20 | 75  |
| »   | 180 | 34 | —   | —              | — | — | 147 | 19 <sup>7</sup> | 119/125 | 20 | 100 |
| »   | 226 | 34 | —   | —              | — | — | 184 | 19 <sup>7</sup> | 149/156 | 20 | 125 |
| жаренное во фритюре   | 102 | 34 | —   | —              | — | — | 83  | 19 <sup>7</sup> | 67/89   | 16 | 75  |
| »   | 139 | 34 | —   | —              | — | — | 114 | 19 <sup>7</sup> | 92/119  | 16 | 100 |
| »   | 174 | 34 | —   | —              | — | — | 142 | 19 <sup>7</sup> | 115/149 | 16 | 125 |
| запеченное  | 135 | 34 | —   | —              | — | — | 110 | 19 <sup>7</sup> | 89/94   | 20 | 75  |
| »   | 180 | 34 | —   | —              | — | — | 147 | 19 <sup>7</sup> | 119/125 | 20 | 100 |
| »   | 226 | 34 | —   | —              | — | — | 184 | 19 <sup>7</sup> | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Филе окуня морского, необесшкуренное, выпускаемое промышленностью:</b> |     |    |     |                |   |   |     |                 |         |    |     |
| отварное  | —   | —  | 100 | 6 <sup>4</sup> | — | — | —   | —               | 94      | 20 | 75  |
| »   | —   | —  | 133 | 6 <sup>4</sup> | — | — | —   | —               | 125     | 20 | 100 |
| »   | —   | —  | 166 | 6 <sup>4</sup> | — | — | —   | —               | 156     | 20 | 125 |
| припущенное   | —   | —  | 97  | 6 <sup>4</sup> | — | — | —   | —               | 91      | 18 | 75  |
| »   | —   | —  | 130 | 6 <sup>4</sup> | — | — | —   | —               | 122     | 18 | 100 |
| »   | —   | —  | 162 | 6 <sup>4</sup> | — | — | —   | —               | 152     | 18 | 125 |
| жареное   | —   | —  | 95  | 6 <sup>4</sup> | — | — | —   | —               | 89/94   | 20 | 75  |

| 1                                      | 2 | 3 | 4   | 5              | 6   | 7  | 8   | 9 | 10      | 11 | 12  |
|--|---|---|-----|----------------|-----|----|-----|---|---------|----|-----|
| жареное                                | — | — | 127 | 6 <sup>4</sup> | —   | —  | —   | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                      | — | — | 159 | 6 <sup>4</sup> | —   | —  | —   | — | 149/156 | 20 | 125 |
| жаренное во фритюре                    | — | — | 71  | 6 <sup>4</sup> | —   | —  | —   | — | 67/89   | 16 | 75  |
| »                                      | — | — | 98  | 6 <sup>4</sup> | —   | —  | —   | — | 92/119  | 16 | 100 |
| »                                      | — | — | 122 | 6 <sup>4</sup> | —   | —  | —   | — | 115/149 | 16 | 125 |
| <b>Окунь морской неразделанный</b>     |   |   |     |                |     |    |     |   |         |    |     |
| <b>Непластованный кусками:</b>         |   |   |     |                |     |    |     |   |         |    |     |
| отварной                               | — | — | —   | —              | 177 | 47 | 98  | 4 | 94      | 20 | 75  |
| »                                      | — | — | —   | —              | 236 | 47 | 130 | 4 | 125     | 20 | 100 |
| »                                      | — | — | —   | —              | 291 | 47 | 163 | 4 | 156     | 20 | 125 |
| припущенный                            | — | — | —   | —              | 172 | 47 | 95  | 4 | 91      | 18 | 75  |
| »                                      | — | — | —   | —              | 230 | 47 | 127 | 4 | 122     | 18 | 100 |
| »                                      | — | — | —   | —              | 287 | 47 | 158 | 4 | 152     | 18 | 125 |
| жареный                                | — | — | —   | —              | 168 | 47 | 93  | 4 | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                      | — | — | —   | —              | 225 | 47 | 124 | 4 | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                      | — | — | —   | —              | 281 | 47 | 155 | 4 | 149/156 | 20 | 125 |
| жаренный во фритюре                    | — | — | —   | —              | 126 | 47 | —   | — | 67/89   | 16 | 75  |
| »                                      | — | — | —   | —              | 174 | 47 | —   | — | 92/119  | 16 | 100 |
| »                                      | — | — | —   | —              | 217 | 47 | —   | — | 115/149 | 16 | 125 |
| <b>Омуль неразделанный<sup>1</sup></b> |   |   |     |                |     |    |     |   |         |    |     |
| <b>Целый, с головой:</b>               |   |   |     |                |     |    |     |   |         |    |     |
| жареный                                | — | — | 106 | 19             | —   | —  | —   | — | 86/91   | 18 | 75  |
| »                                      | — | — | 143 | 19             | —   | —  | —   | — | 116/122 | 18 | 100 |
| »                                      | — | — | 179 | 19             | —   | —  | —   | — | 145/152 | 18 | 125 |
| жаренный во фритюре                    | — | — | 83  | 19             | —   | —  | —   | — | 67/89   | 16 | 75  |
| »                                      | — | — | 114 | 19             | —   | —  | —   | — | 92/119  | 16 | 100 |
| »                                      | — | — | 142 | 19             | —   | —  | —   | — | 115/149 | 16 | 125 |

| 1                                 | 2 | 3 | 4   | 5  | 6 | 7 | 8   | 9 | 10      | 11 | 12  |
|-----------------------------------|---|---|-----|----|---|---|-----|---|---------|----|-----|
| Непластованный кусками:           |   |   |     |    |   |   |     |   |         |    |     |
| отварной                          | — | — | 136 | 31 | — | — | —   | — | 94      | 20 | 75  |
| »                                 | — | — | 181 | 31 | — | — | —   | — | 125     | 20 | 100 |
| »                                 | — | — | 226 | 31 | — | — | —   | — | 156     | 20 | 125 |
| припущенный                       | — | — | 136 | 31 | — | — | —   | — | 94      | 20 | 75  |
| »                                 | — | — | 181 | 31 | — | — | —   | — | 125     | 20 | 100 |
| »                                 | — | — | 226 | 31 | — | — | —   | — | 156     | 20 | 125 |
| жареный                           | — | — | 125 | 31 | — | — | —   | — | 86/91   | 18 | 75  |
| »                                 | — | — | 168 | 31 | — | — | —   | — | 116/122 | 18 | 100 |
| »                                 | — | — | 210 | 31 | — | — | —   | — | 145/152 | 18 | 125 |
| жаренный во фритюре               | — | — | 97  | 31 | — | — | —   | — | 67/89   | 16 | 75  |
| »                                 | — | — | 133 | 31 | — | — | —   | — | 92/119  | 16 | 100 |
| »                                 | — | — | 167 | 31 | — | — | —   | — | 115/149 | 16 | 125 |
| Филе с кожей и реберными костями: |   |   |     |    |   |   |     |   |         |    |     |
| припущенное                       | — | — | 149 | 37 | — | — | 100 | 6 | 94      | 20 | 75  |
| »                                 | — | — | 198 | 37 | — | — | 133 | 6 | 125     | 20 | 100 |
| »                                 | — | — | 248 | 37 | — | — | 166 | 6 | 156     | 20 | 125 |
| жареное                           | — | — | 137 | 37 | — | — | 91  | 6 | 86/91   | 18 | 75  |
| »                                 | — | — | 184 | 37 | — | — | 123 | 6 | 116/122 | 18 | 100 |
| »                                 | — | — | 230 | 37 | — | — | 154 | 6 | 145/152 | 18 | 125 |
| Филе с кожей, без костей:         |   |   |     |    |   |   |     |   |         |    |     |
| припущенное                       | — | — | 157 | 40 | — | — | 103 | 9 | 94      | 20 | 75  |
| »                                 | — | — | 208 | 40 | — | — | 137 | 9 | 125     | 20 | 100 |
| »                                 | — | — | 269 | 40 | — | — | 171 | 9 | 156     | 20 | 125 |
| жареное                           | — | — | 148 | 40 | — | — | 98  | 9 | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                 | — | — | 198 | 40 | — | — | 131 | 9 | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                 | — | — | 248 | 40 | — | — | 164 | 9 | 149/156 | 20 | 125 |
| жаренное во фритюре               | — | — | 115 | 40 | — | — | 76  | 9 | 69/91   | 18 | 75  |
| »                                 | — | — | 158 | 40 | — | — | 104 | 9 | 95/122  | 18 | 100 |
| »                                 | — | — | 197 | 40 | — | — | 130 | 9 | 118/152 | 18 | 125 |

| 1  | 2 | 3 | 4   | 5  | 6 | 7 | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|--|---|---|-----|----|---|---|-----|----|---------|----|-----|
| запеченное   | — | — | 148 | 40 | — | — | 98  | 9  | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 198 | 40 | — | — | 131 | 9  | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 248 | 40 | — | — | 164 | 9  | 149/156 | 20 | 125 |
| Филе без кожи и костей:                            |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| припущенное  | — | — | 168 | 44 | — | — | 108 | 13 | 94      | 20 | 75  |
| »  | — | — | 223 | 44 | — | — | 144 | 13 | 125     | 20 | 100 |
| »  | — | — | 279 | 44 | — | — | 179 | 13 | 156     | 20 | 125 |
| жареное  | — | — | 159 | 44 | — | — | 102 | 13 | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 213 | 44 | — | — | 137 | 13 | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 266 | 44 | — | — | 171 | 13 | 149/156 | 20 | 125 |
| жаренное во фритюре                                | — | — | 123 | 44 | — | — | 79  | 13 | 69/91   | 18 | 75  |
| »  | — | — | 170 | 44 | — | — | 109 | 13 | 95/122  | 18 | 100 |
| »  | — | — | 211 | 44 | — | — | 136 | 13 | 118/152 | 18 | 125 |
| запеченное   | — | — | 159 | 44 | — | — | 102 | 13 | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 213 | 44 | — | — | 137 | 13 | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 266 | 44 | — | — | 171 | 13 | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Палтус чернокорый<br/>потрошенный с головой</b> |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| Непластованный кусками:                            |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| отварной   | — | — | 145 | 35 | — | — | —   | —  | 94      | 20 | 75  |
| »  | — | — | 192 | 35 | — | — | —   | —  | 125     | 20 | 100 |
| »  | — | — | 240 | 35 | — | — | —   | —  | 156     | 20 | 125 |
| припущенный  | — | — | 140 | 35 | — | — | —   | —  | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 188 | 35 | — | — | —   | —  | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 234 | 35 | — | — | —   | —  | 152     | 18 | 125 |
| жареный  | — | — | 132 | 35 | — | — | —   | —  | 86/91   | 18 | 75  |
| »  | — | — | 178 | 35 | — | — | —   | —  | 116/122 | 18 | 100 |
| »  | — | — | 223 | 35 | — | — | —   | —  | 145/152 | 18 | 125 |
| жаренный во фритюре                                | — | — | 103 | 35 | — | — | —   | —  | 67/89   | 16 | 75  |
| »  | — | — | 142 | 35 | — | — | —   | —  | 92/119  | 16 | 100 |
| »  | — | — | 177 | 35 | — | — | —   | —  | 115/149 | 16 | 125 |

| 1   | 2 | 3 | 4   | 5  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10      | 11 | 12  |
|---|---|---|-----|----|---|---|---|---|---------|----|-----|
| запеченный  | — | — | 132 | 35 | — | — | — | — | 86/91   | 18 | 75  |
| »   | — | — | 178 | 35 | — | — | — | — | 116/122 | 18 | 100 |
| »   | — | — | 223 | 35 | — | — | — | — | 145/152 | 18 | 125 |
| жаренный в сухарях на раш-<br>пере  | — | — | 111 | 35 | — | — | — | — | 72/89   | 16 | 75  |
| то же   | — | — | 148 | 35 | — | — | — | — | 96/119  | 16 | 100 |
| »   | — | — | 183 | 35 | — | — | — | — | 119/149 | 16 | 125 |
| <b>Палтус чернокорый (кроме<br/>корейского и китайского)<br/>потрошенный обезглавленный<sup>1</sup></b> |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| Непластованный кусками:<br>припущенный  | — | — | 98  | 7  | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »   | — | — | 131 | 7  | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »   | — | — | 163 | 7  | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |
| жареный   | — | — | 92  | 7  | — | — | — | — | 86/91   | 18 | 75  |
| »   | — | — | 125 | 7  | — | — | — | — | 116/122 | 18 | 100 |
| »   | — | — | 156 | 7  | — | — | — | — | 145/152 | 18 | 125 |
| жаренный во фритюре   | — | — | 72  | 7  | — | — | — | — | 67/89   | 16 | 75  |
| »   | — | — | 99  | 7  | — | — | — | — | 92/119  | 16 | 100 |
| »   | — | — | 124 | 7  | — | — | — | — | 115/149 | 16 | 125 |
| <b>Палтус белокорый потрошенный<br/>с головой<sup>1</sup></b>   |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| Непластованный кусками:<br>отварной   | — | — | 127 | 26 | — | — | — | — | 94      | 20 | 75  |
| »   | — | — | 169 | 26 | — | — | — | — | 125     | 20 | 100 |
| »   | — | — | 211 | 26 | — | — | — | — | 156     | 20 | 125 |
| припущенный   | — | — | 123 | 26 | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »   | — | — | 165 | 26 | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »   | — | — | 205 | 26 | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |

| 1   | 2 | 3 | 4   | 5              | 6 | 7 | 8 | 9 | 10      | 11 | 12  |
|---|---|---|-----|----------------|---|---|---|---|---------|----|-----|
| жареный   | — | — | 116 | 26             | — | — | — | — | 86/91   | 18 | 75  |
| »   | — | — | 157 | 26             | — | — | — | — | 116/122 | 18 | 100 |
| »   | — | — | 196 | 26             | — | — | — | — | 145/152 | 18 | 125 |
| <b>Филе палтуса необесшкурен-<br/>ное, выпускаемое промыш-<br/>ленностью:</b> |   |   |     |                |   |   |   |   |         |    |     |
| припущенное   | — | — | 99  | 8 <sup>4</sup> | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »   | — | — | 133 | 8 <sup>4</sup> | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »   | — | — | 165 | 8 <sup>4</sup> | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |
| жареное   | — | — | 93  | 8 <sup>4</sup> | — | — | — | — | 86/91   | 18 | 75  |
| »   | — | — | 126 | 8 <sup>4</sup> | — | — | — | — | 116/122 | 18 | 100 |
| »   | — | — | 158 | 8 <sup>4</sup> | — | — | — | — | 145/152 | 18 | 125 |
| жареное во фритюре  | — | — | 73  | 8 <sup>4</sup> | — | — | — | — | 67/89   | 16 | 75  |
| »   | — | — | 100 | 8 <sup>4</sup> | — | — | — | — | 92/119  | 16 | 100 |
| »   | — | — | 125 | 8 <sup>4</sup> | — | — | — | — | 115/149 | 16 | 125 |
| <b>Путассу неразделанный<sup>1</sup></b>                                      |   |   |     |                |   |   |   |   |         |    |     |
| Непластованный кусками:<br>отварной   | — | — | 131 | 33             | — | — | — | — | 88      | 15 | 75  |
| »   | — | — | 176 | 33             | — | — | — | — | 118     | 15 | 100 |
| »   | — | — | 219 | 33             | — | — | — | — | 147     | 15 | 125 |
| припущенный   | — | — | 131 | 33             | — | — | — | — | 88      | 15 | 75  |
| »   | — | — | 176 | 33             | — | — | — | — | 118     | 15 | 100 |
| »   | — | — | 219 | 33             | — | — | — | — | 147     | 15 | 125 |
| жареный   | — | — | 125 | 33             | — | — | — | — | 84/89   | 16 | 75  |
| »   | — | — | 169 | 33             | — | — | — | — | 113/119 | 16 | 100 |
| »   | — | — | 212 | 33             | — | — | — | — | 142/149 | 16 | 125 |
| жаренный во фритюре   | — | — | 100 | 33             | — | — | — | — | 67/89   | 16 | 75  |
| »   | — | — | 137 | 33             | — | — | — | — | 92/119  | 16 | 100 |
| »   | — | — | 172 | 33             | — | — | — | — | 115/149 | 16 | 125 |

| 1  | 2 | 3 | 4   | 5  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10      | 11 | 12  |
|--|---|---|-----|----|---|---|---|---|---------|----|-----|
| <b>Рыбец каспийский неразделанный<sup>1</sup></b>                |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| Непластованный кусками:  |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварной   | — | — | 140 | 33 | — | — | — | — | 94      | 20 | 75  |
| »  | — | — | 187 | 33 | — | — | — | — | 125     | 20 | 100 |
| »  | — | — | 233 | 33 | — | — | — | — | 156     | 20 | 125 |
| жареный  | — | — | 133 | 33 | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 178 | 33 | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 222 | 33 | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| запеченный   | — | — | 133 | 33 | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 178 | 33 | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 222 | 33 | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Ряпушка беломорская и сибирская неразделанная<sup>1</sup></b> |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| Целая, с головой:  |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| припущенная  | — | — | 106 | 14 | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 142 | 14 | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 177 | 14 | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |
| жареная  | — | — | 103 | 14 | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 138 | 14 | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 173 | 14 | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Сабля-рыба (океаническая) неразделанная<sup>1</sup></b>       |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| Непластованная кусками:  |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварная   | — | — | 125 | 25 | — | — | — | — | 94      | 20 | 75  |
| »  | — | — | 167 | 25 | — | — | — | — | 125     | 20 | 100 |
| »  | — | — | 208 | 25 | — | — | — | — | 156     | 20 | 125 |
| жареная  | — | — | 119 | 25 | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 159 | 25 | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 199 | 25 | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |

| 1  | 2 | 3 | 4   | 5  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10      | 11 | 12  |
|--|---|---|-----|----|---|---|---|---|---------|----|-----|
| <b>Сабля-рыба океаническая потрошенная обезглавленная<sup>1</sup></b>      |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| Непластованная кусками:  |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварная   | — | — | 102 | 8  | — | — | — | — | 94      | 20 | 75  |
| »  | — | — | 136 | 8  | — | — | — | — | 125     | 20 | 100 |
| »  | — | — | 170 | 8  | — | — | — | — | 156     | 20 | 125 |
| припущенная  | — | — | 102 | 8  | — | — | — | — | 94      | 20 | 75  |
| »  | — | — | 136 | 8  | — | — | — | — | 125     | 20 | 100 |
| »  | — | — | 170 | 8  | — | — | — | — | 156     | 20 | 125 |
| жареная  | — | — | 97  | 8  | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 129 | 8  | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 162 | 8  | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Сабля-рыба океаническая черная (угольщик) неразделанная<sup>1</sup></b> |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| Непластованная кусками:  |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварная   | — | — | 134 | 33 | — | — | — | — | 90      | 17 | 75  |
| »  | — | — | 179 | 33 | — | — | — | — | 120     | 17 | 100 |
| »  | — | — | 225 | 33 | — | — | — | — | 151     | 17 | 125 |
| припущенная  | — | — | 133 | 33 | — | — | — | — | 89      | 16 | 75  |
| »  | — | — | 178 | 33 | — | — | — | — | 119     | 16 | 100 |
| »  | — | — | 222 | 33 | — | — | — | — | 149     | 16 | 125 |
| жареная  | — | — | 127 | 33 | — | — | — | — | 85/90   | 17 | 75  |
| »  | — | — | 170 | 33 | — | — | — | — | 114/120 | 17 | 100 |
| »  | — | — | 215 | 33 | — | — | — | — | 144/151 | 17 | 125 |
| Филе с кожей и реберными костями:  |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварное   | — | — | 161 | 44 | — | — | — | — | 90      | 17 | 75  |
| »  | — | — | 214 | 44 | — | — | — | — | 120     | 17 | 100 |
| »  | — | — | 270 | 44 | — | — | — | — | 151     | 17 | 125 |

| 1   | 2 | 3 | 4   | 5  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10      | 11 | 12  |
|---|---|---|-----|----|---|---|---|---|---------|----|-----|
| припущенное   | — | — | 159 | 44 | — | — | — | — | 89      | 16 | 75  |
| »   | — | — | 213 | 44 | — | — | — | — | 119     | 16 | 100 |
| »   | — | — | 266 | 44 | — | — | — | — | 149     | 16 | 125 |
| жареное   | — | — | 152 | 44 | — | — | — | — | 85/90   | 17 | 75  |
| »   | — | — | 204 | 44 | — | — | — | — | 114/120 | 17 | 100 |
| »   | — | — | 257 | 44 | — | — | — | — | 144/151 | 17 | 125 |
| Филе с кожей, без костей:   |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварное  | — | — | 167 | 46 | — | — | — | — | 90      | 17 | 75  |
| »   | — | — | 222 | 46 | — | — | — | — | 120     | 17 | 100 |
| »   | — | — | 280 | 46 | — | — | — | — | 151     | 17 | 125 |
| припущенное   | — | — | 165 | 46 | — | — | — | — | 89      | 16 | 75  |
| »   | — | — | 220 | 46 | — | — | — | — | 119     | 16 | 100 |
| »   | — | — | 276 | 46 | — | — | — | — | 149     | 16 | 125 |
| жареное   | — | — | 157 | 46 | — | — | — | — | 85/90   | 17 | 75  |
| »   | — | — | 211 | 46 | — | — | — | — | 114/120 | 17 | 100 |
| »   | — | — | 267 | 46 | — | — | — | — | 144/151 | 17 | 125 |
| <b>Сабля-рыба океаническая черная (угольщик) потрошенная обезглавленная<sup>1</sup></b> |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| Непластованная кусками:   |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварная  | — | — | 99  | 9  | — | — | — | — | 90      | 17 | 75  |
| »   | — | — | 132 | 9  | — | — | — | — | 120     | 17 | 100 |
| »   | — | — | 166 | 9  | — | — | — | — | 151     | 17 | 125 |
| припущенная   | — | — | 98  | 9  | — | — | — | — | 89      | 16 | 75  |
| »   | — | — | 131 | 9  | — | — | — | — | 119     | 16 | 100 |
| »   | — | — | 164 | 9  | — | — | — | — | 149     | 16 | 125 |
| жареная   | — | — | 93  | 9  | — | — | — | — | 85/90   | 17 | 75  |
| »   | — | — | 125 | 9  | — | — | — | — | 114/120 | 17 | 100 |
| »   | — | — | 158 | 9  | — | — | — | — | 144/151 | 17 | 125 |
| Филе с кожей и реберными костями:   |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |

| 1                                 | 2   | 3  | 4   | 5  | 6   | 7  | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|-----------------------------------|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|---------|----|-----|
| отварное                          | —   | —  | 115 | 22 | —   | —  | —   | —  | 90      | 17 | 75  |
| »                                 | —   | —  | 154 | 22 | —   | —  | —   | —  | 120     | 17 | 100 |
| »                                 | —   | —  | 194 | 22 | —   | —  | —   | —  | 151     | 17 | 125 |
| припущенное                       | —   | —  | 114 | 22 | —   | —  | —   | —  | 89      | 16 | 75  |
| »                                 | —   | —  | 153 | 22 | —   | —  | —   | —  | 119     | 16 | 100 |
| »                                 | —   | —  | 191 | 22 | —   | —  | —   | —  | 149     | 16 | 125 |
| жареное                           | —   | —  | 109 | 22 | —   | —  | —   | —  | 85/90   | 17 | 75  |
| »                                 | —   | —  | 146 | 22 | —   | —  | —   | —  | 114/120 | 17 | 100 |
| »                                 | —   | —  | 185 | 22 | —   | —  | —   | —  | 144/151 | 17 | 125 |
| Филе с кожей, без костей:         |     |    |     |    |     |    |     |    |         |    |     |
| отварное                          | —   | —  | 118 | 24 | —   | —  | —   | —  | 90      | 17 | 75  |
| »                                 | —   | —  | 153 | 24 | —   | —  | —   | —  | 120     | 17 | 100 |
| »                                 | —   | —  | 199 | 24 | —   | —  | —   | —  | 151     | 17 | 125 |
| припущенное                       | —   | —  | 117 | 24 | —   | —  | —   | —  | 89      | 16 | 75  |
| »                                 | —   | —  | 157 | 24 | —   | —  | —   | —  | 119     | 16 | 100 |
| »                                 | —   | —  | 196 | 24 | —   | —  | —   | —  | 149     | 16 | 125 |
| жареное                           | —   | —  | 112 | 24 | —   | —  | —   | —  | 85/90   | 17 | 75  |
| »                                 | —   | —  | 150 | 24 | —   | —  | —   | —  | 114/120 | 17 | 100 |
| »                                 | —   | —  | 189 | 24 | —   | —  | —   | —  | 144/151 | 17 | 125 |
| <b>Сазан неразделанный</b>        |     |    |     |    |     |    |     |    |         |    |     |
| Непластованный кусками:           |     |    |     |    |     |    |     |    |         |    |     |
| отварной                          | 159 | 41 | —   | —  | 165 | 43 | —   | —  | 94      | 20 | 75  |
| »                                 | 212 | 41 | —   | —  | 219 | 43 | —   | —  | 125     | 20 | 100 |
| »                                 | 264 | 41 | —   | —  | 274 | 43 | —   | —  | 156     | 20 | 125 |
| жареный                           | 151 | 41 | —   | —  | 156 | 43 | —   | —  | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                 | 202 | 41 | —   | —  | 209 | 43 | —   | —  | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                 | 253 | 41 | —   | —  | 261 | 43 | —   | —  | 149/156 | 20 | 125 |
| Филе с кожей и реберными костями: |     |    |     |    |     |    |     |    |         |    |     |
| отварное                          | 177 | 47 | —   | —  | 192 | 51 | 109 | 14 | 94      | 20 | 75  |
| »                                 | 236 | 47 | —   | —  | 255 | 51 | 145 | 14 | 125     | 20 | 100 |
| »                                 | 294 | 47 | —   | —  | 318 | 51 | 181 | 14 | 156     | 20 | 125 |



| 1   | 2   | 3  | 4   | 5               | 6   | 7  | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|---|-----|----|-----|-----------------|-----|----|-----|----|---------|----|-----|
| припущенное                               | 172 | 47 | —   | —               | 186 | 51 | 106 | 14 | 91      | 18 | 75  |
| »   | 230 | 47 | —   | —               | 249 | 51 | 142 | 14 | 122     | 18 | 100 |
| »   | 287 | 47 | —   | —               | 310 | 51 | 177 | 14 | 152     | 18 | 125 |
| жареное                                   | 168 | 47 | —   | —               | 182 | 51 | 103 | 14 | 89/94   | 20 | 75  |
| »   | 225 | 47 | —   | —               | 243 | 51 | 138 | 14 | 119/125 | 20 | 100 |
| »   | 281 | 47 | —   | —               | 304 | 51 | 173 | 14 | 149/156 | 20 | 125 |
| Филе с кожей, без костей:                 |     |    |     |                 |     |    |     |    |         |    |     |
| припущенное                               | 186 | 51 | —   | —               | 202 | 55 | 115 | 21 | 91      | 18 | 75  |
| »   | 249 | 51 | —   | —               | 271 | 55 | 154 | 21 | 122     | 18 | 100 |
| »   | 310 | 51 | —   | —               | 338 | 55 | 192 | 21 | 152     | 18 | 125 |
| жареное                                   | 182 | 51 | —   | —               | 198 | 55 | 113 | 21 | 89/94   | 20 | 75  |
| »   | 243 | 51 | —   | —               | 264 | 55 | 151 | 21 | 119/125 | 20 | 100 |
| »   | 304 | 51 | —   | —               | 331 | 55 | 189 | 21 | 149/156 | 20 | 125 |
| запеченное                                | 182 | 51 | —   | —               | 198 | 55 | 113 | 21 | 89/94   | 20 | 75  |
| »   | 243 | 51 | —   | —               | 264 | 55 | 151 | 21 | 119/125 | 20 | 100 |
| »   | 304 | 51 | —   | —               | 331 | 55 | 189 | 21 | 149/156 | 20 | 125 |
| Филе сайана, выпускаемое промышленностью: |     |    |     |                 |     |    |     |    |         |    |     |
| припущенное                               | —   | —  | 99  | 8 <sup>4</sup>  | —   | —  | —   | —  | 91      | 18 | 75  |
| »   | —   | —  | 133 | 8 <sup>4</sup>  | —   | —  | —   | —  | 122     | 18 | 100 |
| »   | —   | —  | 165 | 8 <sup>4</sup>  | —   | —  | —   | —  | 152     | 18 | 125 |
| жареное                                   | —   | —  | 97  | 8 <sup>4</sup>  | —   | —  | —   | —  | 89/94   | 20 | 75  |
| »   | —   | —  | 129 | 8 <sup>4</sup>  | —   | —  | —   | —  | 119/125 | 20 | 100 |
| »   | —   | —  | 162 | 8 <sup>4</sup>  | —   | —  | —   | —  | 149/156 | 20 | 125 |
| запеченное                                | —   | —  | 97  | 8 <sup>4</sup>  | —   | —  | —   | —  | 89/94   | 20 | 75  |
| »   | —   | —  | 129 | 8 <sup>4</sup>  | —   | —  | —   | —  | 119/125 | 20 | 100 |
| »   | —   | —  | 162 | 8 <sup>4</sup>  | —   | —  | —   | —  | 149/156 | 20 | 125 |
| Салака неразделанная <sup>1</sup>         |     |    |     |                 |     |    |     |    |         |    |     |
| Целая, с головой:                         |     |    |     |                 |     |    |     |    |         |    |     |
| припущенная                               | —   | —  | 111 | 15 <sup>3</sup> | —   | —  | —   | —  | 94      | 20 | 75  |
| »   | —   | —  | 147 | 15 <sup>3</sup> | —   | —  | —   | —  | 125     | 20 | 100 |
| »   | —   | —  | 184 | 15 <sup>3</sup> | —   | —  | —   | —  | 156     | 20 | 125 |

| 1  | 2 | 3 | 4   | 5               | 6 | 7 | 8 | 9 | 10      | 11 | 12  |
|--|---|---|-----|-----------------|---|---|---|---|---------|----|-----|
| жареная  | — | — | 108 | 15 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 92/97   | 23 | 75  |
| »  | — | — | 146 | 15 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 124/130 | 23 | 100 |
| »  | — | — | 182 | 15 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 155/162 | 23 | 125 |
| жаренная во фритюре  | — | — | 76  | 15 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 65/90   | 17 | 75  |
| »  | — | — | 104 | 15 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 88/120  | 17 | 100 |
| »  | — | — | 132 | 15 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 112/151 | 17 | 125 |
| Целая, без головы:   |   |   |     |                 |   |   |   |   |         |    |     |
| припущенная  | — | — | 134 | 30 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 94      | 20 | 75  |
| »  | — | — | 179 | 30 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 125     | 20 | 100 |
| »  | — | — | 223 | 30 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 156     | 20 | 125 |
| жареная  | — | — | 131 | 30 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 92/97   | 23 | 75  |
| »  | — | — | 177 | 30 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 124/130 | 23 | 100 |
| »  | — | — | 221 | 30 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 155/162 | 23 | 125 |
| жаренная во фритюре  | — | — | 93  | 30 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 65/90   | 17 | 75  |
| »  | — | — | 126 | 30 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 88/120  | 17 | 100 |
| »  | — | — | 160 | 30 <sup>3</sup> | — | — | — | — | 112/151 | 17 | 125 |
| Сайда обезглавленная потрошенная крупная (см. треска потрошенная обезглавленная крупная) |   |   |     |                 |   |   |   |   |         |    |     |
| Сайда неразделанная мелкая (см. треска неразделанная мелкая)                             |   |   |     |                 |   |   |   |   |         |    |     |
| Филе сайды необесшкуренное, выпускаемое промышленностью:                                 |   |   |     |                 |   |   |   |   |         |    |     |
| отварное   | — | — | 99  | 4 <sup>4</sup>  | — | — | — | — | 95      | 21 | 75  |
| »  | — | — | 132 | 4 <sup>4</sup>  | — | — | — | — | 127     | 21 | 100 |
| »  | — | — | 165 | 4 <sup>4</sup>  | — | — | — | — | 158     | 21 | 125 |
| припущенное  | — | — | 95  | 4 <sup>4</sup>  | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 127 | 4 <sup>4</sup>  | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 158 | 4 <sup>4</sup>  | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |

| 1  | 2 | 3 | 4   | 5              | 6 | 7 | 8 | 9 | 10      | 11 | 12  |
|--|---|---|-----|----------------|---|---|---|---|---------|----|-----|
| жареное  | — | — | 93  | 4 <sup>а</sup> | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 124 | 4 <sup>а</sup> | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 155 | 4 <sup>а</sup> | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Сардины мексиканские, марокканские неразделанные<sup>1</sup></b>          |   |   |     |                |   |   |   |   |         |    |     |
| Целые, без головы:   |   |   |     |                |   |   |   |   |         |    |     |
| отварные, припущенные  | — | — | 144 | 37             | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 194 | 37             | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 241 | 37             | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |
| жареные  | — | — | 137 | 37             | — | — | — | — | 86/91   | 18 | 75  |
| »  | — | — | 184 | 37             | — | — | — | — | 116/122 | 18 | 100 |
| »  | — | — | 230 | 37             | — | — | — | — | 145/152 | 18 | 125 |
| Целые, с головой:  |   |   |     |                |   |   |   |   |         |    |     |
| отварные, припущенные  | — | — | 123 | 26             | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 165 | 26             | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 205 | 26             | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |
| жареные  | — | — | 116 | 26             | — | — | — | — | 86/91   | 18 | 75  |
| »  | — | — | 157 | 26             | — | — | — | — | 116/122 | 18 | 100 |
| »  | — | — | 196 | 26             | — | — | — | — | 145/152 | 18 | 125 |
| <b>Сардины (кроме мексиканских и марокканских) неразделанные<sup>1</sup></b> |   |   |     |                |   |   |   |   |         |    |     |
| Непластованные:  |   |   |     |                |   |   |   |   |         |    |     |
| отварные   | — | — | 138 | 34             | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 185 | 34             | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 230 | 34             | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |
| жареные  | — | — | 130 | 34             | — | — | — | — | 86/91   | 18 | 75  |
| »  | — | — | 176 | 34             | — | — | — | — | 116/122 | 18 | 100 |
| »  | — | — | 220 | 34             | — | — | — | — | 145/152 | 18 | 125 |

| 1   | 2 | 3 | 4   | 5  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10      | 11 | 12  |
|---|---|---|-----|----|---|---|---|---|---------|----|-----|
| <b>Сардинелла неразделанная<sup>1</sup></b> |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| Непластованная кусками:                     |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварная                                    | — | — | 128 | 32 | — | — | — | — | 87      | 14 | 75  |
| »   | — | — | 171 | 32 | — | — | — | — | 116     | 14 | 100 |
| »   | — | — | 213 | 32 | — | — | — | — | 145     | 14 | 125 |
| припущенная                                 | — | — | 125 | 32 | — | — | — | — | 85      | 12 | 75  |
| »   | — | — | 168 | 32 | — | — | — | — | 114     | 12 | 100 |
| »   | — | — | 209 | 32 | — | — | — | — | 142     | 12 | 125 |
| жареная                                     | — | — | 118 | 32 | — | — | — | — | 80/85   | 12 | 75  |
| »   | — | — | 159 | 32 | — | — | — | — | 108/114 | 12 | 100 |
| »   | — | — | 199 | 32 | — | — | — | — | 135/142 | 12 | 125 |
| жаренная во фритюре                         | — | — | 99  | 32 | — | — | — | — | 67/89   | 16 | 75  |
| »   | — | — | 135 | 32 | — | — | — | — | 92/119  | 16 | 100 |
| »   | — | — | 169 | 32 | — | — | — | — | 115/149 | 16 | 125 |
| <b>Сельдь неразделанная<sup>1</sup></b>     |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| Целая, с головой:                           |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварная                                    | — | — | 118 | 20 | — | — | — | — | 94      | 20 | 75  |
| »   | — | — | 156 | 20 | — | — | — | — | 125     | 20 | 100 |
| »   | — | — | 195 | 20 | — | — | — | — | 156     | 20 | 125 |
| жареная                                     | — | — | 108 | 20 | — | — | — | — | 86/91   | 18 | 75  |
| »   | — | — | 145 | 20 | — | — | — | — | 116/122 | 18 | 100 |
| »   | — | — | 181 | 20 | — | — | — | — | 145/152 | 18 | 125 |
| жаренная во фритюре                         | — | — | 84  | 20 | — | — | — | — | 67/89   | 16 | 75  |
| »   | — | — | 115 | 20 | — | — | — | — | 92/119  | 16 | 100 |
| »   | — | — | 144 | 20 | — | — | — | — | 115/149 | 16 | 125 |
| Целая, без головы:                          |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварная                                    | — | — | 145 | 35 | — | — | — | — | 94      | 20 | 75  |
| »   | — | — | 192 | 35 | — | — | — | — | 125     | 20 | 100 |
| »   | — | — | 240 | 35 | — | — | — | — | 156     | 20 | 125 |

| 1                                       | 2 | 3 | 3   | 5  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10      | 11 | 12  |
|---|---|---|-----|----|---|---|---|---|---------|----|-----|
| жареная                                 | — | — | 132 | 35 | — | — | — | — | 86/91   | 18 | 75  |
| »                                       | — | — | 178 | 35 | — | — | — | — | 116/122 | 18 | 100 |
| »                                       | — | — | 223 | 35 | — | — | — | — | 145/152 | 18 | 125 |
| жаренная во фритюре                     | — | — | 103 | 35 | — | — | — | — | 67/89   | 16 | 75  |
| »                                       | — | — | 142 | 35 | — | — | — | — | 92/119  | 16 | 100 |
| »                                       | — | — | 177 | 35 | — | — | — | — | 115/149 | 16 | 125 |
| жаренная в сухарях на рашпере           | — | — | 111 | 35 | — | — | — | — | 72/89   | 16 | 75  |
| »                                       | — | — | 148 | 35 | — | — | — | — | 96/119  | 16 | 100 |
| »                                       | — | — | 183 | 35 | — | — | — | — | 119/149 | 16 | 125 |
| жаренная без сухарей на рашпере         | — | — | 140 | 35 | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| То же                                   | — | — | 188 | 35 | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »                                       | — | — | 234 | 35 | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |
| Филе без кожи и костей:                 |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| жареное                                 | — | — | 156 | 45 | — | — | — | — | 86/91   | 18 | 75  |
| »                                       | — | — | 211 | 45 | — | — | — | — | 116/122 | 18 | 100 |
| »                                       | — | — | 264 | 45 | — | — | — | — | 145/152 | 18 | 125 |
| жаренное во фритюре                     | — | — | 122 | 45 | — | — | — | — | 67/89   | 16 | 75  |
| »                                       | — | — | 167 | 45 | — | — | — | — | 92/119  | 16 | 100 |
| »                                       | — | — | 209 | 45 | — | — | — | — | 115/149 | 16 | 125 |
| запеченное                              | — | — | 162 | 45 | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                       | — | — | 216 | 45 | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                       | — | — | 271 | 45 | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| Сиг амурский неразделанный <sup>1</sup> |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| Целый с головой:                        |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварной                                | — | — | 118 | 20 | — | — | — | — | 94      | 20 | 75  |
| »                                       | — | — | 156 | 20 | — | — | — | — | 125     | 20 | 100 |
| »                                       | — | — | 195 | 20 | — | — | — | — | 156     | 20 | 125 |

| 1                                 | 2 | 3 | 4   | 5  | 6 | 7 | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|-----------------------------------|---|---|-----|----|---|---|-----|----|---------|----|-----|
| жареный                           | — | — | 108 | 20 | — | — | —   | —  | 86/91   | 18 | 75  |
| »                                 | — | — | 145 | 20 | — | — | —   | —  | 116/122 | 18 | 100 |
| »                                 | — | — | 181 | 20 | — | — | —   | —  | 145/152 | 18 | 125 |
| жаренный во фритюре               | — | — | 84  | 20 | — | — | —   | —  | 67/89   | 16 | 75  |
| »                                 | — | — | 115 | 20 | — | — | —   | —  | 92/119  | 16 | 100 |
| »                                 | — | — | 144 | 20 | — | — | —   | —  | 115/149 | 16 | 125 |
| Непластованный кусками:           |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| отварной                          | — | — | 134 | 30 | — | — | —   | —  | 94      | 20 | 75  |
| »                                 | — | — | 179 | 30 | — | — | —   | —  | 125     | 20 | 100 |
| »                                 | — | — | 223 | 30 | — | — | —   | —  | 156     | 20 | 125 |
| припущенный                       | — | — | 130 | 30 | — | — | —   | —  | 91      | 18 | 75  |
| »                                 | — | — | 174 | 30 | — | — | —   | —  | 122     | 18 | 100 |
| »                                 | — | — | 217 | 30 | — | — | —   | —  | 152     | 18 | 125 |
| жареный                           | — | — | 123 | 30 | — | — | —   | —  | 86/91   | 18 | 75  |
| »                                 | — | — | 166 | 30 | — | — | —   | —  | 116/122 | 18 | 100 |
| »                                 | — | — | 207 | 30 | — | — | —   | —  | 145/152 | 18 | 125 |
| Филе с кожей и реберными костями: |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| отварное                          | — | — | 157 | 40 | — | — | 104 | 10 | 94      | 20 | 75  |
| »                                 | — | — | 208 | 40 | — | — | 139 | 10 | 125     | 20 | 100 |
| »                                 | — | — | 260 | 40 | — | — | 173 | 10 | 156     | 20 | 125 |
| припущенное                       | — | — | 157 | 40 | — | — | 104 | 10 | 94      | 20 | 75  |
| »                                 | — | — | 208 | 40 | — | — | 139 | 10 | 125     | 20 | 100 |
| »                                 | — | — | 260 | 40 | — | — | 173 | 10 | 156     | 20 | 125 |
| жареное                           | — | — | 143 | 40 | — | — | 96  | 10 | 86/91   | 18 | 75  |
| »                                 | — | — | 193 | 40 | — | — | 129 | 10 | 116/122 | 18 | 100 |
| »                                 | — | — | 242 | 40 | — | — | 161 | 10 | 145/152 | 18 | 125 |
| Филе с кожей, без костей:         |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| припущенное                       | — | — | 168 | 44 | — | — | 109 | 14 | 94      | 20 | 75  |
| »                                 | — | — | 223 | 44 | — | — | 145 | 14 | 125     | 20 | 100 |
| »                                 | — | — | 279 | 44 | — | — | 181 | 14 | 156     | 20 | 125 |
| жареное                           | — | — | 154 | 44 | — | — | 100 | 14 | 86/91   | 18 | 75  |

| 1  | 2 | 3 | 4   | 5  | 6   | 7  | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|--|---|---|-----|----|-----|----|-----|----|---------|----|-----|
| жареное                                      | — | — | 207 | 44 | —   | —  | 135 | 14 | 116/122 | 18 | 100 |
| жаренное во фритюре                          | — | — | 259 | 44 | —   | —  | 169 | 14 | 145/152 | 18 | 125 |
| »  | — | — | 120 | 44 | —   | —  | 78  | 14 | 67/89   | 16 | 75  |
| »  | — | — | 164 | 44 | —   | —  | 107 | 14 | 92/119  | 16 | 100 |
| »  | — | — | 205 | 44 | —   | —  | 134 | 14 | 115/149 | 16 | 125 |
| Филе без кожи и костей:<br>припущенное       | — | — | 177 | 47 | —   | —  | 113 | 17 | 94      | 20 | 75  |
| »  | — | — | 236 | 47 | —   | —  | 151 | 17 | 125     | 20 | 100 |
| »  | — | — | 294 | 47 | —   | —  | 188 | 17 | 156     | 20 | 125 |
| жареное                                      | — | — | 162 | 47 | —   | —  | 104 | 17 | 86/91   | 18 | 75  |
| »  | — | — | 219 | 47 | —   | —  | 140 | 17 | 116/122 | 18 | 100 |
| »  | — | — | 274 | 47 | —   | —  | 175 | 17 | 145/152 | 18 | 125 |
| жаренное во фритюре                          | — | — | 126 | 47 | —   | —  | 81  | 17 | 67/89   | 16 | 75  |
| »  | — | — | 174 | 47 | —   | —  | 111 | 17 | 92/119  | 16 | 100 |
| »  | — | — | 217 | 47 | —   | —  | 139 | 17 | 115/149 | 16 | 125 |
| жаренное в сухарях на раш-<br>пере           | — | — | 136 | 47 | —   | —  | 87  | 17 | 72/89   | 16 | 75  |
| »  | — | — | 181 | 47 | —   | —  | 116 | 17 | 96/119  | 16 | 100 |
| »  | — | — | 225 | 47 | —   | —  | 143 | 17 | 119/149 | 16 | 125 |
| жаренное без сухарей на<br>рашпере           | — | — | 172 | 47 | —   | —  | 110 | 17 | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 230 | 47 | —   | —  | 147 | 17 | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 287 | 47 | —   | —  | 183 | 17 | 152     | 18 | 125 |
| Скумбрия азово-черноморская<br>неразделанная |   |   |     |    |     |    |     |    |         |    |     |
| Целая, с головой:<br>жареная                 | — | — | —   | —  | 103 | 14 | —   | —  | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | —   | —  | 138 | 14 | —   | —  | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | —   | —  | 173 | 14 | —   | —  | 149/156 | 20 | 125 |

| 1  | 2   | 3  | 4 | 5 | 6   | 7  | 8   | 9 | 10      | 11 | 12  |
|--|-----|----|---|---|-----|----|-----|---|---------|----|-----|
| жаренная во фритюре                                | —   | —  | — | — | 78  | 14 | —   | — | 67/89   | 16 | 75  |
| »  | —   | —  | — | — | 107 | 14 | —   | — | 92/119  | 16 | 100 |
| »  | —   | —  | — | — | 134 | 14 | —   | — | 115/149 | 16 | 125 |
| Непластованная кусками:<br>отварная                | 132 | 29 | — | — | —   | —  | —   | — | 94      | 20 | 75  |
| »  | 176 | 29 | — | — | —   | —  | —   | — | 125     | 20 | 100 |
| »  | 220 | 29 | — | — | —   | —  | —   | — | 156     | 20 | 125 |
| припущенная  | 128 | 29 | — | — | —   | —  | —   | — | 91      | 18 | 75  |
| »  | 172 | 29 | — | — | —   | —  | —   | — | 122     | 18 | 100 |
| »  | 214 | 29 | — | — | —   | —  | —   | — | 152     | 18 | 125 |
| жареная  | 125 | 29 | — | — | —   | —  | —   | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | 168 | 29 | — | — | —   | —  | —   | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | 210 | 29 | — | — | —   | —  | —   | — | 149/156 | 20 | 125 |
| жаренная во фритюре                                | 94  | 29 | — | — | —   | —  | —   | — | 67/89   | 16 | 75  |
| »  | 130 | 29 | — | — | —   | —  | —   | — | 92/119  | 16 | 100 |
| »  | 162 | 29 | — | — | —   | —  | —   | — | 115/149 | 16 | 125 |
| Филе с кожей и реберными ко-<br>стями:<br>отварное | 149 | 37 | — | — | —   | —  | 102 | 8 | 94      | 20 | 75  |
| »  | 198 | 37 | — | — | —   | —  | 136 | 8 | 125     | 20 | 100 |
| »  | 248 | 37 | — | — | —   | —  | 170 | 8 | 156     | 20 | 125 |
| припущенное  | 144 | 37 | — | — | —   | —  | 99  | 8 | 91      | 18 | 75  |
| »  | 194 | 37 | — | — | —   | —  | 133 | 8 | 122     | 18 | 100 |
| »  | 241 | 37 | — | — | —   | —  | 165 | 8 | 152     | 18 | 125 |
| жареное  | 141 | 37 | — | — | —   | —  | 97  | 8 | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | 189 | 37 | — | — | —   | —  | 129 | 8 | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | 237 | 37 | — | — | —   | —  | 162 | 8 | 149/156 | 20 | 125 |
| Филе с кожей, без костей:<br>припущенное           | 154 | 41 | — | — | —   | —  | —   | — | 91      | 18 | 75  |
| »  | 207 | 41 | — | — | —   | —  | —   | — | 122     | 18 | 100 |
| »  | 258 | 41 | — | — | —   | —  | —   | — | 152     | 18 | 125 |

| 1  | 2   | 3  | 4   | 5  | 6 | 7 | 8   | 9 | 10      | 11 | 12  |
|--|-----|----|-----|----|---|---|-----|---|---------|----|-----|
| жареное  | 151 | 41 | —   | —  | — | — | —   | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | 202 | 41 | —   | —  | — | — | —   | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | 253 | 41 | —   | —  | — | — | —   | — | 149/156 | 20 | 125 |
| жаренное во фритюре  | 114 | 41 | —   | —  | — | — | —   | — | 67/89   | 16 | 75  |
| »  | 156 | 41 | —   | —  | — | — | —   | — | 92/119  | 16 | 100 |
| »  | 195 | 41 | —   | —  | — | — | —   | — | 115/149 | 16 | 125 |
| запеченное   | 151 | 41 | —   | —  | — | — | —   | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | 202 | 41 | —   | —  | — | — | —   | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | 253 | 41 | —   | —  | — | — | —   | — | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Скумбрия океаническая (атлантическая) неразделанная<sup>1</sup></b> |     |    |     |    |   |   |     |   |         |    |     |
| Непластованная кусками:  |     |    |     |    |   |   |     |   |         |    |     |
| отварная   | —   | —  | 142 | 34 | — | — | —   | — | 94      | 20 | 75  |
| »  | —   | —  | 189 | 34 | — | — | —   | — | 125     | 20 | 100 |
| »  | —   | —  | 236 | 34 | — | — | —   | — | 156     | 20 | 125 |
| припущенная  | —   | —  | 138 | 34 | — | — | —   | — | 91      | 18 | 75  |
| »  | —   | —  | 185 | 34 | — | — | —   | — | 122     | 18 | 100 |
| »  | —   | —  | 230 | 34 | — | — | —   | — | 152     | 18 | 125 |
| жареная  | —   | —  | 135 | 34 | — | — | —   | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | —   | —  | 180 | 34 | — | — | —   | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | —   | —  | 225 | 34 | — | — | —   | — | 149/156 | 20 | 125 |
| жаренная во фритюре  | —   | —  | 102 | 34 | — | — | —   | — | 67/89   | 16 | 75  |
| »  | —   | —  | 139 | 34 | — | — | —   | — | 92/119  | 16 | 100 |
| »  | —   | —  | 174 | 34 | — | — | —   | — | 115/149 | 16 | 125 |
| <b>Филе с кожей и реберными костями:</b>                               |     |    |     |    |   |   |     |   |         |    |     |
| припущенное  | —   | —  | 160 | 43 | — | — | 99  | 8 | 91      | 18 | 75  |
| »  | —   | —  | 214 | 43 | — | — | 133 | 8 | 122     | 18 | 100 |
| »  | —   | —  | 267 | 43 | — | — | 165 | 8 | 152     | 18 | 125 |

| 1   | 2   | 3  | 4   | 5  | 6   | 7  | 8   | 9 | 10      | 11 | 12  |
|---|-----|----|-----|----|-----|----|-----|---|---------|----|-----|
| жареное   | —   | —  | 156 | 43 | —   | —  | 97  | 8 | 89/94   | 20 | 75  |
| »   | —   | —  | 209 | 43 | —   | —  | 129 | 8 | 119/125 | 20 | 100 |
| »   | —   | —  | 261 | 43 | —   | —  | 162 | 8 | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Скумбрия азово-черноморская неразделанная, соленая</b> |     |    |     |    |     |    |     |   |         |    |     |
| Целая, с головой:   |     |    |     |    |     |    |     |   |         |    |     |
| отварная  | —   | —  | —   | —  | 104 | 15 | —   | — | 88      | 15 | 75  |
| »   | —   | —  | —   | —  | 139 | 15 | —   | — | 118     | 15 | 100 |
| »   | —   | —  | —   | —  | 173 | 15 | —   | — | 147     | 15 | 125 |
| »   | —   | —  | —   | —  | 91  | 15 | —   | — | 77/86   | 13 | 75  |
| жареная   | —   | —  | —   | —  | 121 | 15 | —   | — | 103/115 | 13 | 100 |
| »   | —   | —  | —   | —  | 152 | 15 | —   | — | 129/144 | 13 | 125 |
| Непластованная кусками:                                   |     |    |     |    |     |    |     |   |         |    |     |
| отварная  | 129 | 32 | —   | —  | —   | —  | —   | — | 88      | 15 | 75  |
| »   | 174 | 32 | —   | —  | —   | —  | —   | — | 118     | 15 | 100 |
| »   | 216 | 32 | —   | —  | —   | —  | —   | — | 147     | 15 | 125 |
| »   | 113 | 32 | —   | —  | —   | —  | —   | — | 77/86   | 13 | 75  |
| жареная   | 151 | 32 | —   | —  | —   | —  | —   | — | 103/115 | 13 | 100 |
| »   | 190 | 32 | —   | —  | —   | —  | —   | — | 129/144 | 13 | 125 |
| <b>Скумбрия дальневосточная неразделанная<sup>1</sup></b> |     |    |     |    |     |    |     |   |         |    |     |
| Непластованная кусками:                                   |     |    |     |    |     |    |     |   |         |    |     |
| отварная  | —   | —  | 145 | 35 | —   | —  | 99  | 5 | 91      | 20 | 75  |
| »   | —   | —  | 192 | 35 | —   | —  | 132 | 5 | 125     | 20 | 100 |
| »   | —   | —  | 240 | 35 | —   | —  | 164 | 5 | 156     | 20 | 125 |
| »   | —   | —  | 140 | 35 | —   | —  | 96  | 5 | 91      | 18 | 75  |
| припущенная   | —   | —  | 188 | 35 | —   | —  | 128 | 5 | 122     | 18 | 100 |
| »   | —   | —  | 234 | 35 | —   | —  | 160 | 5 | 152     | 18 | 125 |

| 1                                       | 2   | 3  | 4   | 5  | 6   | 7  | 8   | 9 | 10      | 11 | 12  |
|---|-----|----|-----|----|-----|----|-----|---|---------|----|-----|
| жареная                                 | —   | —  | 137 | 35 | —   | —  | 94  | 5 | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                       | —   | —  | 183 | 35 | —   | —  | 175 | 5 | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                       | —   | —  | 229 | 35 | —   | —  | 157 | 5 | 149/156 | 20 | 125 |
| Филе с кожей и реберными костями:       |     |    |     |    |     |    |     |   |         |    |     |
| отварное                                | —   | —  | 165 | 43 | —   | —  | —   | — | 94      | 20 | 75  |
| »                                       | —   | —  | 219 | 43 | —   | —  | —   | — | 125     | 20 | 100 |
| »                                       | —   | —  | 274 | 43 | —   | —  | —   | — | 156     | 20 | 125 |
| припущенное                             | —   | —  | 160 | 43 | —   | —  | —   | — | 91      | 18 | 75  |
| »                                       | —   | —  | 214 | 43 | —   | —  | —   | — | 122     | 18 | 100 |
| »                                       | —   | —  | 267 | 43 | —   | —  | —   | — | 152     | 18 | 125 |
| жареное                                 | —   | —  | 156 | 43 | —   | —  | —   | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                       | —   | —  | 209 | 43 | —   | —  | —   | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                       | —   | —  | 261 | 43 | —   | —  | —   | — | 149/156 | 20 | 125 |
| Филе с кожей, без костей:               |     |    |     |    |     |    |     |   |         |    |     |
| отварное                                | —   | —  | 174 | 46 | —   | —  | —   | — | 94      | 20 | 75  |
| »                                       | —   | —  | 231 | 46 | —   | —  | —   | — | 125     | 20 | 100 |
| »                                       | —   | —  | 289 | 46 | —   | —  | —   | — | 156     | 20 | 125 |
| припущенное                             | —   | —  | 169 | 46 | —   | —  | —   | — | 91      | 18 | 75  |
| »                                       | —   | —  | 226 | 46 | —   | —  | —   | — | 122     | 18 | 100 |
| »                                       | —   | —  | 281 | 46 | —   | —  | —   | — | 152     | 18 | 125 |
| жареное                                 | —   | —  | 165 | 46 | —   | —  | —   | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                       | —   | —  | 220 | 46 | —   | —  | —   | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                       | —   | —  | 276 | 46 | —   | —  | —   | — | 149/156 | 20 | 125 |
| Сом (кроме океанического) неразделанный |     |    |     |    |     |    |     |   |         |    |     |
| Непластованный кусками:                 |     |    |     |    |     |    |     |   |         |    |     |
| отварной                                | 155 | 38 | —   | —  | 155 | 38 | —   | — | 96      | 22 | 75  |
| »                                       | 206 | 38 | —   | —  | 206 | 38 | —   | — | 128     | 22 | 100 |
| »                                       | 258 | 38 | —   | —  | 258 | 38 | —   | — | 160     | 22 | 125 |

| 1                                 | 2   | 3  | 4 | 5 | 6   | 7  | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|-----------------------------------|-----|----|---|---|-----|----|-----|----|---------|----|-----|
| припущенный                       | 147 | 38 | — | — | 147 | 38 | —   | —  | 91      | 18 | 75  |
| »                                 | 197 | 38 | — | — | 197 | 38 | —   | —  | 122     | 18 | 100 |
| »                                 | 245 | 38 | — | — | 245 | 38 | —   | —  | 152     | 18 | 125 |
| жареный                           | 148 | 38 | — | — | 148 | 38 | —   | —  | 92/97   | 23 | 75  |
| »                                 | 200 | 38 | — | — | 200 | 38 | —   | —  | 124/130 | 23 | 100 |
| »                                 | 250 | 38 | — | — | 250 | 38 | —   | —  | 155/162 | 23 | 125 |
| Филе с кожей и реберными костями: |     |    |   |   |     |    |     |    |         |    |     |
| отварное                          | 185 | 48 | — | — | 192 | 50 | 109 | 12 | 96      | 22 | 75  |
| »                                 | 246 | 48 | — | — | 256 | 50 | 145 | 12 | 128     | 22 | 100 |
| »                                 | 308 | 48 | — | — | 320 | 50 | 182 | 12 | 160     | 22 | 125 |
| припущенное                       | 175 | 48 | — | — | 182 | 50 | 103 | 12 | 91      | 18 | 75  |
| »                                 | 235 | 48 | — | — | 244 | 50 | 139 | 12 | 122     | 18 | 100 |
| »                                 | 292 | 48 | — | — | 304 | 50 | 173 | 12 | 152     | 18 | 125 |
| жареное                           | 177 | 48 | — | — | 184 | 50 | 105 | 12 | 92/97   | 23 | 75  |
| »                                 | 238 | 48 | — | — | 248 | 50 | 141 | 12 | 124/130 | 23 | 100 |
| »                                 | 298 | 48 | — | — | 310 | 50 | 176 | 12 | 155/162 | 23 | 125 |
| запеченное                        | 177 | 48 | — | — | 184 | 50 | 105 | 12 | 92/97   | 23 | 75  |
| »                                 | 238 | 48 | — | — | 248 | 50 | 141 | 12 | 124/130 | 23 | 100 |
| »                                 | 298 | 48 | — | — | 310 | 50 | 176 | 12 | 155/162 | 23 | 125 |
| Филе с кожей, без костей:         |     |    |   |   |     |    |     |    |         |    |     |
| отварное                          | 192 | 50 | — | — | 200 | 52 | 112 | 14 | 96      | 22 | 75  |
| »                                 | 256 | 50 | — | — | 267 | 52 | 149 | 14 | 128     | 22 | 100 |
| »                                 | 320 | 50 | — | — | 333 | 52 | 186 | 14 | 160     | 22 | 125 |
| припущенное                       | 182 | 50 | — | — | 190 | 52 | 106 | 14 | 91      | 18 | 75  |
| »                                 | 244 | 50 | — | — | 254 | 52 | 142 | 14 | 122     | 18 | 100 |
| »                                 | 304 | 50 | — | — | 317 | 52 | 177 | 14 | 152     | 18 | 125 |
| жареное                           | 184 | 50 | — | — | 192 | 52 | 107 | 14 | 92/97   | 23 | 75  |
| »                                 | 248 | 50 | — | — | 258 | 52 | 144 | 14 | 124/130 | 23 | 100 |
| »                                 | 310 | 50 | — | — | 323 | 52 | 180 | 14 | 155/162 | 23 | 125 |
| запеченное                        | 184 | 50 | — | — | 192 | 52 | 107 | 14 | 92/97   | 23 | 75  |
| »                                 | 248 | 50 | — | — | 258 | 52 | 144 | 14 | 124/130 | 23 | 100 |
| »                                 | 310 | 50 | — | — | 323 | 52 | 180 | 14 | 155/162 | 23 | 125 |

| 1  | 2   | 3  | 4   | 5              | 6   | 7  | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|--|-----|----|-----|----------------|-----|----|-----|----|---------|----|-----|
| Филе без кожи и костей:                                    |     |    |     |                |     |    |     |    |         |    |     |
| припущенное  | 202 | 55 | —   | —              | 212 | 57 | 112 | 19 | 91      | 18 | 75  |
| »  | 271 | 55 | —   | —              | 284 | 57 | 151 | 19 | 122     | 18 | 100 |
| »  | 338 | 55 | —   | —              | 353 | 57 | 188 | 19 | 152     | 18 | 125 |
| жареное  | 204 | 55 | —   | —              | 214 | 57 | 114 | 19 | 92/97   | 23 | 75  |
| »  | 276 | 55 | —   | —              | 288 | 57 | 153 | 19 | 124/130 | 23 | 100 |
| »  | 344 | 55 | —   | —              | 360 | 57 | 191 | 19 | 155/162 | 23 | 125 |
| жаренное во фритюре  | 153 | 55 | —   | —              | 160 | 57 | 85  | 19 | 69/91   | 18 | 75  |
| »  | 211 | 55 | —   | —              | 221 | 57 | 117 | 19 | 95/122  | 18 | 100 |
| »  | 262 | 55 | —   | —              | 274 | 57 | 146 | 19 | 118/152 | 18 | 125 |
| запеченное   | 204 | 55 | —   | —              | 214 | 57 | 114 | 19 | 92/97   | 23 | 75  |
| »  | 276 | 55 | —   | —              | 288 | 57 | 153 | 19 | 124/130 | 23 | 100 |
| »  | 344 | 55 | —   | —              | 360 | 57 | 191 | 19 | 155/162 | 23 | 125 |
| Филе сома, выпускаемое про-<br>мышленностью:               |     |    |     |                |     |    |     |    |         |    |     |
| отварное   | —   | —  | 104 | 8 <sup>4</sup> | —   | —  | —   | —  | 96      | 22 | 75  |
| »  | —   | —  | 139 | 8 <sup>4</sup> | —   | —  | —   | —  | 128     | 22 | 100 |
| »  | —   | —  | 174 | 8 <sup>4</sup> | —   | —  | —   | —  | 160     | 22 | 125 |
| припущенное  | —   | —  | 99  | 8 <sup>4</sup> | —   | —  | —   | —  | 91      | 18 | 75  |
| »  | —   | —  | 133 | 8 <sup>4</sup> | —   | —  | —   | —  | 122     | 18 | 100 |
| »  | —   | —  | 165 | 8 <sup>4</sup> | —   | —  | —   | —  | 152     | 18 | 125 |
| жареное  | —   | —  | 100 | 8 <sup>4</sup> | —   | —  | —   | —  | 92/97   | 23 | 75  |
| »  | —   | —  | 135 | 8 <sup>4</sup> | —   | —  | —   | —  | 124/130 | 23 | 100 |
| »  | —   | —  | 168 | 8 <sup>4</sup> | —   | —  | —   | —  | 155/162 | 23 | 125 |
| запеченное   | —   | —  | 100 | 8 <sup>4</sup> | —   | —  | —   | —  | 92/97   | 23 | 75  |
| »  | —   | —  | 135 | 8 <sup>4</sup> | —   | —  | —   | —  | 124/130 | 23 | 100 |
| »  | —   | —  | 168 | 8 <sup>4</sup> | —   | —  | —   | —  | 155/162 | 23 | 125 |
| <b>Сом (кроме океанического)<br/>потрошенный с головой</b> |     |    |     |                |     |    |     |    |         |    |     |
| Непластованный кусками:<br>отварной                        | 145 | 34 | —   | —              | —   | —  | —   | —  | 96      | 22 | 75  |

| 1  | 2   | 3  | 4   | 5  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10      | 11 | 12  |
|--|-----|----|-----|----|---|---|---|---|---------|----|-----|
| отварной   | 194 | 34 | —   | —  | — | — | — | — | 128     | 22 | 100 |
| »  | 242 | 34 | —   | —  | — | — | — | — | 160     | 22 | 125 |
| »  | 139 | 34 | —   | —  | — | — | — | — | 92/97   | 23 | 75  |
| жареный  | 188 | 34 | —   | —  | — | — | — | — | 124/130 | 23 | 100 |
| »  | 188 | 34 | —   | —  | — | — | — | — | 155/162 | 23 | 125 |
| »  | 235 | 34 | —   | —  | — | — | — | — | —       | —  | —   |
| Филе с кожей и реберными кос-<br>тями:                                   |     |    |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварное   | 166 | 42 | —   | —  | — | — | — | — | 96      | 22 | 75  |
| »  | 221 | 42 | —   | —  | — | — | — | — | 128     | 22 | 100 |
| »  | 276 | 42 | —   | —  | — | — | — | — | 160     | 22 | 125 |
| »  | 159 | 42 | —   | —  | — | — | — | — | 92/97   | 23 | 75  |
| жареное  | 214 | 42 | —   | —  | — | — | — | — | 124/130 | 23 | 100 |
| »  | 267 | 42 | —   | —  | — | — | — | — | 155/162 | 23 | 125 |
| Филе с кожей, без костей:  |     |    |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварное   | 175 | 45 | —   | —  | — | — | — | — | 96      | 22 | 75  |
| »  | 233 | 45 | —   | —  | — | — | — | — | 128     | 22 | 100 |
| »  | 291 | 45 | —   | —  | — | — | — | — | 160     | 22 | 125 |
| »  | 167 | 45 | —   | —  | — | — | — | — | 92/97   | 23 | 75  |
| жареное  | 225 | 45 | —   | —  | — | — | — | — | 124/130 | 23 | 100 |
| »  | 282 | 45 | —   | —  | — | — | — | — | 155/162 | 23 | 125 |
| Филе без кожи и костей:  |     |    |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| жареное  | 184 | 50 | —   | —  | — | — | — | — | 92/97   | 23 | 75  |
| »  | 248 | 50 | —   | —  | — | — | — | — | 124/130 | 23 | 100 |
| »  | 310 | 50 | —   | —  | — | — | — | — | 155/162 | 23 | 125 |
| »  | 310 | 50 | —   | —  | — | — | — | — | 92/97   | 23 | 75  |
| запеченное   | 184 | 50 | —   | —  | — | — | — | — | 124/130 | 23 | 100 |
| »  | 248 | 50 | —   | —  | — | — | — | — | 155/162 | 23 | 125 |
| »  | 310 | 50 | —   | —  | — | — | — | — | —       | —  | —   |
| <b>Сом (кроме океанического)<br/>потрошенный, с головой,<br/>соленый</b> |     |    |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| Непластованный кусками:<br>отварной                                      | —   | —  | 113 | 21 | — | — | — | — | 89      | 16 | 75  |

| 1  | 2   | 3  | 4   | 5              | 6   | 7  | 8   | 9               | 10      | 11 | 12  |
|--|-----|----|-----|----------------|-----|----|-----|-----------------|---------|----|-----|
| жареное  | —   | —  | 187 | 54             | —   | —  | —   | —               | 86/91   | 18 | 75  |
| »  | —   | —  | 252 | 54             | —   | —  | —   | —               | 116/122 | 18 | 100 |
| »  | —   | —  | 315 | 54             | —   | —  | —   | —               | 145/152 | 18 | 125 |
| Филе ставриды океанической необесшкуренное, выпускаемое промышленностью: |     |    |     |                |     |    |     |                 |         |    |     |
| припущенное  | —   | —  | 95  | 4 <sup>4</sup> | —   | —  | —   | —               | 91      | 18 | 75  |
| »  | —   | —  | 127 | 4 <sup>4</sup> | —   | —  | —   | —               | 122     | 18 | 100 |
| »  | —   | —  | 158 | 4 <sup>4</sup> | —   | —  | —   | —               | 152     | 18 | 125 |
| жареное  | —   | —  | 90  | 4 <sup>4</sup> | —   | —  | —   | —               | 86/91   | 18 | 75  |
| »  | —   | —  | 121 | 4 <sup>4</sup> | —   | —  | —   | —               | 116/122 | 18 | 100 |
| »  | —   | —  | 151 | 4 <sup>4</sup> | —   | —  | —   | —               | 145/152 | 18 | 125 |
| <b>Судак неразделанный</b>   |     |    |     |                |     |    |     |                 |         |    |     |
| Непластованный кусками:  |     |    |     |                |     |    |     |                 |         |    |     |
| отварной   | 145 | 35 | —   | —              | 140 | 33 | —   | —               | 94      | 20 | 75  |
| »  | 192 | 35 | —   | —              | 187 | 33 | —   | —               | 125     | 20 | 100 |
| »  | 240 | 35 | —   | —              | 233 | 33 | —   | —               | 156     | 20 | 125 |
| припущенный  | 140 | 35 | —   | —              | 136 | 33 | —   | —               | 91      | 18 | 75  |
| »  | 188 | 35 | —   | —              | 182 | 33 | —   | —               | 122     | 18 | 100 |
| »  | 234 | 35 | —   | —              | 227 | 33 | —   | —               | 152     | 18 | 125 |
| жареный  | 132 | 35 | —   | —              | 128 | 33 | —   | —               | 86/91   | 18 | 75  |
| »  | 178 | 35 | —   | —              | 173 | 33 | —   | —               | 116/122 | 18 | 100 |
| »  | 223 | 35 | —   | —              | 216 | 33 | —   | —               | 145/152 | 18 | 125 |
| Филе с кожей и реберными костями:  |     |    |     |                |     |    |     |                 |         |    |     |
| отварное   | 171 | 45 | —   | —              | 165 | 43 | 112 | 16 <sup>a</sup> | 94      | 20 | 75  |
| »  | 227 | 45 | —   | —              | 219 | 43 | 149 | 16 <sup>a</sup> | 125     | 20 | 100 |
| »  | 284 | 45 | —   | —              | 274 | 43 | 186 | 16 <sup>a</sup> | 156     | 20 | 125 |
| припущенное  | 165 | 45 | —   | —              | 160 | 43 | 108 | 16 <sup>a</sup> | 91      | 18 | 75  |
| »  | 222 | 45 | —   | —              | 214 | 43 | 145 | 16 <sup>a</sup> | 122     | 18 | 100 |
| »  | 276 | 45 | —   | —              | 267 | 43 | 181 | 16 <sup>a</sup> | 152     | 18 | 125 |

| 1                         | 2   | 3  | 4 | 5 | 6   | 7  | 8   | 9               | 10      | 11 | 12  |
|---------------------------|-----|----|---|---|-----|----|-----|-----------------|---------|----|-----|
| жареное                   | 156 | 45 | — | — | 151 | 43 | 102 | 16 <sup>a</sup> | 86/91   | 18 | 75  |
| »                         | 211 | 45 | — | — | 204 | 43 | 138 | 16 <sup>a</sup> | 116/122 | 18 | 100 |
| »                         | 264 | 45 | — | — | 254 | 43 | 173 | 16 <sup>a</sup> | 145/152 | 18 | 125 |
| жаренное во фритюре       | 122 | 45 | — | — | 118 | 43 | 80  | 16 <sup>a</sup> | 67/89   | 16 | 75  |
| »                         | 167 | 45 | — | — | 161 | 43 | 110 | 16 <sup>a</sup> | 92/119  | 16 | 100 |
| »                         | 209 | 45 | — | — | 202 | 43 | 137 | 16 <sup>a</sup> | 115/149 | 16 | 125 |
| запеченное                | 156 | 45 | — | — | 151 | 43 | 102 | 16 <sup>a</sup> | 86/91   | 18 | 75  |
| »                         | 211 | 45 | — | — | 204 | 43 | 138 | 16 <sup>a</sup> | 116/122 | 18 | 100 |
| »                         | 264 | 45 | — | — | 254 | 43 | 173 | 16 <sup>a</sup> | 145/152 | 18 | 125 |
| Филе с кожей, без костей: |     |    |   |   |     |    |     |                 |         |    |     |
| припущенное               | 178 | 49 | — | — | 175 | 48 | 118 | 23 <sup>a</sup> | 91      | 18 | 75  |
| »                         | 239 | 49 | — | — | 235 | 48 | 158 | 23 <sup>a</sup> | 122     | 18 | 100 |
| »                         | 298 | 49 | — | — | 292 | 48 | 197 | 23 <sup>a</sup> | 152     | 18 | 125 |
| жареное                   | 169 | 49 | — | — | 165 | 48 | 112 | 23 <sup>a</sup> | 86/91   | 18 | 75  |
| »                         | 227 | 49 | — | — | 223 | 48 | 151 | 23 <sup>a</sup> | 116/122 | 18 | 100 |
| »                         | 284 | 49 | — | — | 279 | 48 | 188 | 23 <sup>a</sup> | 145/152 | 18 | 125 |
| запеченное                | 169 | 49 | — | — | 165 | 48 | 112 | 23 <sup>a</sup> | 86/91   | 18 | 75  |
| »                         | 227 | 49 | — | — | 223 | 48 | 151 | 23 <sup>a</sup> | 116/122 | 18 | 100 |
| »                         | 284 | 49 | — | — | 279 | 48 | 188 | 23 <sup>a</sup> | 145/152 | 18 | 125 |
| Филе без кожи и костей:   |     |    |   |   |     |    |     |                 |         |    |     |
| припущенное               | 190 | 52 | — | — | 186 | 51 | 126 | 28 <sup>a</sup> | 91      | 18 | 75  |
| »                         | 254 | 52 | — | — | 249 | 51 | 169 | 28 <sup>a</sup> | 122     | 18 | 100 |
| »                         | 317 | 52 | — | — | 310 | 51 | 211 | 28 <sup>a</sup> | 152     | 18 | 125 |
| жареное                   | 179 | 52 | — | — | 176 | 51 | 119 | 28 <sup>a</sup> | 86/91   | 18 | 75  |
| »                         | 242 | 52 | — | — | 237 | 51 | 161 | 28 <sup>a</sup> | 116/122 | 18 | 100 |
| »                         | 302 | 52 | — | — | 296 | 51 | 201 | 28 <sup>a</sup> | 145/152 | 18 | 125 |
| жаренное во фритюре       | 140 | 52 | — | — | 137 | 51 | 93  | 28 <sup>a</sup> | 67/89   | 16 | 75  |
| »                         | 192 | 52 | — | — | 188 | 51 | 128 | 28 <sup>a</sup> | 92/119  | 16 | 100 |
| »                         | 240 | 52 | — | — | 235 | 51 | 160 | 28 <sup>a</sup> | 115/149 | 16 | 125 |
| запеченное                | 179 | 52 | — | — | 176 | 51 | 119 | 28 <sup>a</sup> | 86/91   | 18 | 75  |
| »                         | 242 | 52 | — | — | 237 | 51 | 161 | 28 <sup>a</sup> | 116/122 | 18 | 100 |
| »                         | 302 | 52 | — | — | 296 | 51 | 201 | 28 <sup>a</sup> | 145/152 | 18 | 125 |



| 1  | 2   | 3  | 4   | 5              | 6   | 7  | 8   | 9               | 10      | 11 | 12  |
|--|-----|----|-----|----------------|-----|----|-----|-----------------|---------|----|-----|
| жаренное в сухарях на рашпере                | 150 | 52 | —   | —              | 147 | 51 | 100 | 28 <sup>a</sup> | 72/89   | 16 | 75  |
| »  | 200 | 52 | —   | —              | 196 | 51 | 133 | 28 <sup>a</sup> | 96/119  | 16 | 100 |
| жаренное без сухарей на рашпере              | 248 | 52 | —   | —              | 243 | 51 | 165 | 28 <sup>a</sup> | 119/149 | 16 | 125 |
| »  | 190 | 52 | —   | —              | 186 | 51 | 126 | 28 <sup>a</sup> | 91      | 18 | 75  |
| »  | 254 | 52 | —   | —              | 249 | 51 | 169 | 28 <sup>a</sup> | 122     | 18 | 100 |
| »  | 317 | 52 | —   | —              | 310 | 51 | 211 | 28 <sup>a</sup> | 152     | 18 | 125 |
| Филе судака, выпускаемое промышленностью:    |     |    |     |                |     |    |     |                 |         |    |     |
| припущенное                                  | —   | —  | 99  | 8 <sup>a</sup> | —   | —  | —   | —               | 91      | 18 | 75  |
| »  | —   | —  | 133 | 8 <sup>a</sup> | —   | —  | —   | —               | 122     | 18 | 100 |
| »  | —   | —  | 165 | 8 <sup>a</sup> | —   | —  | —   | —               | 152     | 18 | 125 |
| жареное                                      | —   | —  | 93  | 8 <sup>a</sup> | —   | —  | —   | —               | 86/91   | 18 | 75  |
| »  | —   | —  | 126 | 8 <sup>a</sup> | —   | —  | —   | —               | 116/122 | 18 | 100 |
| »  | —   | —  | 158 | 8 <sup>a</sup> | —   | —  | —   | —               | 145/152 | 18 | 125 |
| запеченное                                   | —   | —  | 93  | 8 <sup>a</sup> | —   | —  | —   | —               | 86/91   | 18 | 75  |
| »  | —   | —  | 126 | 8 <sup>a</sup> | —   | —  | —   | —               | 116/122 | 18 | 100 |
| »  | —   | —  | 158 | 8 <sup>a</sup> | —   | —  | —   | —               | 145/152 | 18 | 125 |
| <b>Судак потрошенный, с головой, соленый</b> |     |    |     |                |     |    |     |                 |         |    |     |
| Непластованный кусками:                      |     |    |     |                |     |    |     |                 |         |    |     |
| отварной                                     | 122 | 26 | —   | —              | 122 | 26 | —   | —               | 90      | 17 | 75  |
| »  | 162 | 26 | —   | —              | 162 | 26 | —   | —               | 120     | 17 | 100 |
| »  | 204 | 26 | —   | —              | 204 | 26 | —   | —               | 151     | 17 | 125 |
| жареный                                      | 108 | 26 | —   | —              | 108 | 26 | —   | —               | 80/89   | 16 | 75  |
| »  | 145 | 26 | —   | —              | 145 | 26 | —   | —               | 107/119 | 16 | 100 |
| »  | 181 | 26 | —   | —              | 181 | 26 | —   | —               | 134/149 | 16 | 125 |
| Филе с кожей и реберными костями:            |     |    |     |                |     |    |     |                 |         |    |     |
| отварное                                     | 141 | 36 | —   | —              | 141 | 36 | —   | 16              | 90      | 17 | 75  |

| 1  | 2   | 3  | 4   | 5  | 6   | 7  | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|--|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|---------|----|-----|
| отварное                                     | 188 | 36 | —   | —  | 188 | 36 | 143 | 16 | 120     | 17 | 100 |
| »  | 236 | 36 | —   | —  | 236 | 36 | 180 | 16 | 151     | 17 | 125 |
| жареное                                      | 123 | 36 | —   | —  | 123 | 36 | 94  | 16 | 79/88   | 15 | 75  |
| »  | 166 | 36 | —   | —  | 166 | 36 | 126 | 16 | 106/118 | 15 | 100 |
| »  | 206 | 36 | —   | —  | 206 | 36 | 157 | 16 | 132/147 | 15 | 125 |
| запеченное                                   | 123 | 36 | —   | —  | 123 | 36 | 94  | 16 | 79/88   | 15 | 75  |
| »  | 166 | 36 | —   | —  | 166 | 36 | 126 | 16 | 106/118 | 15 | 100 |
| »  | 206 | 36 | —   | —  | 206 | 36 | 157 | 16 | 132/147 | 15 | 125 |
| <b>Терпуг неразделанный<sup>1</sup></b>      |     |    |     |    |     |    |     |    |         |    |     |
| Непластованный кусками:                      |     |    |     |    |     |    |     |    |         |    |     |
| жареный                                      | —   | —  | 128 | 35 | —   | —  | —   | —  | 83/88   | 15 | 75  |
| »  | —   | —  | 172 | 35 | —   | —  | —   | —  | 112/118 | 15 | 100 |
| »  | —   | —  | 215 | 35 | —   | —  | —   | —  | 140/147 | 15 | 125 |
| жаренный во фритюре                          | —   | —  | 102 | 35 | —   | —  | —   | —  | 66/88   | 15 | 75  |
| »  | —   | —  | 140 | 35 | —   | —  | —   | —  | 91/118  | 15 | 100 |
| »  | —   | —  | 174 | 35 | —   | —  | —   | —  | 113/147 | 15 | 125 |
| <b>Толстолобик неразделанный<sup>1</sup></b> |     |    |     |    |     |    |     |    |         |    |     |
| Непластованный кусками:                      |     |    |     |    |     |    |     |    |         |    |     |
| отварной                                     | —   | —  | 171 | 45 | —   | —  | —   | —  | 94      | 20 | 75  |
| »  | —   | —  | 227 | 45 | —   | —  | —   | —  | 125     | 20 | 100 |
| »  | —   | —  | 284 | 45 | —   | —  | —   | —  | 156     | 20 | 125 |
| припущенный                                  | —   | —  | 165 | 45 | —   | —  | —   | —  | 91      | 18 | 75  |
| »  | —   | —  | 222 | 45 | —   | —  | —   | —  | 122     | 18 | 100 |
| »  | —   | —  | 276 | 45 | —   | —  | —   | —  | 152     | 18 | 125 |
| жареный                                      | —   | —  | 162 | 45 | —   | —  | —   | —  | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | —   | —  | 216 | 45 | —   | —  | —   | —  | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | —   | —  | 271 | 45 | —   | —  | —   | —  | 149/156 | 20 | 125 |

| 1                                 | 2 | 3 | 4   | 5  | 6   | 7  | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|-----------------------------------|---|---|-----|----|-----|----|-----|----|---------|----|-----|
| Филе с кожей и реберными костями: |   |   |     |    |     |    |     |    |         |    |     |
| отварное                          | — | — | 200 | 53 | —   | —  | 109 | 14 | 94      | 20 | 75  |
| »                                 | — | — | 266 | 53 | —   | —  | 145 | 14 | 125     | 20 | 100 |
| припущенное                       | — | — | 332 | 53 | —   | —  | 181 | 14 | 156     | 20 | 125 |
| »                                 | — | — | 194 | 53 | —   | —  | 106 | 14 | 91      | 18 | 75  |
| »                                 | — | — | 260 | 53 | —   | —  | 142 | 14 | 122     | 18 | 100 |
| жареное                           | — | — | 323 | 53 | —   | —  | 177 | 14 | 152     | 18 | 125 |
| »                                 | — | — | 189 | 53 | —   | —  | 103 | 14 | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                 | — | — | 253 | 53 | —   | —  | 138 | 14 | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                 | — | — | 317 | 53 | —   | —  | 173 | 14 | 149/156 | 20 | 125 |
| Филе с кожей, без костей:         |   |   |     |    |     |    |     |    |         |    |     |
| припущенное                       | — | — | 212 | 57 | —   | —  | 115 | 21 | 91      | 18 | 75  |
| »                                 | — | — | 284 | 57 | —   | —  | 154 | 21 | 122     | 18 | 100 |
| »                                 | — | — | 353 | 57 | —   | —  | 192 | 21 | 152     | 18 | 125 |
| жареное                           | — | — | 207 | 57 | —   | —  | 113 | 21 | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                 | — | — | 277 | 57 | —   | —  | 151 | 21 | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                 | — | — | 347 | 57 | —   | —  | 189 | 21 | 149/156 | 20 | 125 |
| запеченное                        | — | — | 207 | 57 | —   | —  | 113 | 21 | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                 | — | — | 277 | 57 | —   | —  | 151 | 21 | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                 | — | — | 347 | 57 | —   | —  | 189 | 21 | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Треска неразделанная</b>       |   |   |     |    |     |    |     |    |         |    |     |
| Непластованная кусками:           |   |   |     |    |     |    |     |    |         |    |     |
| отварная                          | — | — | —   | —  | 160 | 43 | —   | —  | 91      | 18 | 75  |
| »                                 | — | — | —   | —  | 214 | 43 | —   | —  | 122     | 18 | 100 |
| »                                 | — | — | —   | —  | 267 | 43 | —   | —  | 152     | 18 | 125 |
| припущенная                       | — | — | —   | —  | 160 | 43 | —   | —  | 91      | 18 | 75  |
| »                                 | — | — | —   | —  | 214 | 43 | —   | —  | 122     | 18 | 100 |
| »                                 | — | — | —   | —  | 267 | 43 | —   | —  | 152     | 18 | 125 |

| 1                                 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6   | 7  | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|-----------------------------------|---|---|---|---|-----|----|-----|----|---------|----|-----|
| жареная                           | — | — | — | — | 156 | 43 | —   | —  | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                 | — | — | — | — | 209 | 43 | —   | —  | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                 | — | — | — | — | 261 | 43 | —   | —  | 149/156 | 20 | 125 |
| Филе с кожей и реберными костями: |   |   |   |   |     |    |     |    |         |    |     |
| отварное                          | — | — | — | — | 190 | 52 | 103 | 12 | 91      | 18 | 75  |
| »                                 | — | — | — | — | 254 | 52 | 139 | 12 | 122     | 18 | 100 |
| »                                 | — | — | — | — | 317 | 52 | 173 | 12 | 152     | 18 | 125 |
| припущенное                       | — | — | — | — | 190 | 52 | 103 | 12 | 91      | 18 | 75  |
| »                                 | — | — | — | — | 254 | 52 | 139 | 12 | 122     | 18 | 100 |
| »                                 | — | — | — | — | 317 | 52 | 173 | 12 | 152     | 18 | 125 |
| жареное                           | — | — | — | — | 185 | 52 | 101 | 12 | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                 | — | — | — | — | 248 | 52 | 135 | 12 | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                 | — | — | — | — | 310 | 52 | 169 | 12 | 149/156 | 20 | 125 |
| Филе с кожей, без костей:         |   |   |   |   |     |    |     |    |         |    |     |
| припущенное                       | — | — | — | — | 198 | 54 | 105 | 13 | 91      | 18 | 75  |
| »                                 | — | — | — | — | 265 | 54 | 140 | 13 | 122     | 18 | 100 |
| »                                 | — | — | — | — | 330 | 54 | 175 | 13 | 152     | 18 | 125 |
| жареное                           | — | — | — | — | 193 | 54 | 102 | 13 | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                 | — | — | — | — | 259 | 54 | 137 | 13 | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                 | — | — | — | — | 324 | 54 | 171 | 13 | 149/156 | 20 | 125 |
| запеченное                        | — | — | — | — | 193 | 54 | 102 | 13 | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                 | — | — | — | — | 259 | 54 | 137 | 13 | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                 | — | — | — | — | 324 | 54 | 171 | 13 | 149/156 | 20 | 125 |
| Филе без кожи и костей:           |   |   |   |   |     |    |     |    |         |    |     |
| припущенное                       | — | — | — | — | 217 | 58 | 107 | 15 | 91      | 18 | 75  |
| »                                 | — | — | — | — | 290 | 58 | 144 | 15 | 122     | 18 | 100 |
| »                                 | — | — | — | — | 362 | 58 | 179 | 15 | 152     | 18 | 125 |
| жареное                           | — | — | — | — | 212 | 58 | 105 | 15 | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                 | — | — | — | — | 283 | 58 | 140 | 15 | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                 | — | — | — | — | 355 | 58 | 175 | 15 | 149/156 | 20 | 125 |

| 1  | 2   | 3  | 4 | 5 | 6   | 7  | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|--|-----|----|---|---|-----|----|-----|----|---------|----|-----|
| запеченное                                   | —   | —  | — | — | 212 | 58 | 105 | 15 | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | —   | —  | — | — | 283 | 58 | 140 | 15 | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | —   | —  | — | — | 355 | 58 | 175 | 15 | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Треска потрошенная<br/>обезглавленная</b> |     |    |   |   |     |    |     |    |         |    |     |
| <b>Непластованная кусками:</b>               |     |    |   |   |     |    |     |    |         |    |     |
| отварная                                     | 105 | 13 | — | — | 107 | 15 | —   | —  | 91      | 18 | 75  |
| »  | 140 | 13 | — | — | 144 | 15 | —   | —  | 122     | 18 | 100 |
| »  | 175 | 13 | — | — | 179 | 15 | —   | —  | 152     | 18 | 125 |
| припущенная                                  | 105 | 13 | — | — | 107 | 15 | —   | —  | 91      | 18 | 75  |
| »  | 140 | 13 | — | — | 144 | 15 | —   | —  | 122     | 18 | 100 |
| »  | 175 | 13 | — | — | 179 | 15 | —   | —  | 152     | 18 | 125 |
| жареная                                      | 102 | 13 | — | — | 105 | 15 | —   | —  | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | 137 | 13 | — | — | 140 | 15 | —   | —  | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | 171 | 13 | — | — | 175 | 15 | —   | —  | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Филе с кожей и реберными костью:</b>      |     |    |   |   |     |    |     |    |         |    |     |
| отварное                                     | 118 | 23 | — | — | 121 | 25 | 103 | 12 | 91      | 18 | 75  |
| »  | 158 | 23 | — | — | 163 | 25 | 139 | 12 | 122     | 18 | 100 |
| »  | 197 | 23 | — | — | 203 | 25 | 173 | 12 | 152     | 18 | 125 |
| припущенное                                  | 118 | 23 | — | — | 121 | 25 | 103 | 12 | 91      | 18 | 75  |
| »  | 158 | 23 | — | — | 163 | 25 | 139 | 12 | 122     | 18 | 100 |
| »  | 197 | 23 | — | — | 203 | 25 | 173 | 12 | 152     | 18 | 125 |
| жареное                                      | 116 | 23 | — | — | 119 | 25 | 101 | 12 | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | 155 | 23 | — | — | 159 | 25 | 135 | 12 | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | 194 | 23 | — | — | 199 | 25 | 169 | 12 | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Филе с кожей, без костей:</b>             |     |    |   |   |     |    |     |    |         |    |     |
| припущенное                                  | 120 | 24 | — | — | 125 | 27 | 105 | 13 | 91      | 18 | 75  |
| »  | 161 | 24 | — | — | 167 | 27 | 140 | 13 | 122     | 18 | 100 |
| »  | 200 | 24 | — | — | 208 | 27 | 175 | 13 | 152     | 18 | 125 |

| 1                                       | 2   | 3  | 4 | 5 | 6   | 7  | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|---|-----|----|---|---|-----|----|-----|----|---------|----|-----|
| жареное                                 | 117 | 24 | — | — | 122 | 27 | 102 | 13 | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                       | 157 | 24 | — | — | 163 | 27 | 137 | 13 | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                       | 196 | 24 | — | — | 204 | 27 | 171 | 13 | 149/156 | 20 | 125 |
| запеченное                              | 117 | 24 | — | — | 122 | 27 | 102 | 13 | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                       | 157 | 24 | — | — | 163 | 27 | 137 | 13 | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                       | 196 | 24 | — | — | 204 | 27 | 171 | 13 | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Филе без кожи и костей:</b>          |     |    |   |   |     |    |     |    |         |    |     |
| припущенное                             | 125 | 27 | — | — | 132 | 31 | 107 | 15 | 91      | 18 | 75  |
| »                                       | 167 | 27 | — | — | 177 | 31 | 144 | 15 | 122     | 18 | 100 |
| »                                       | 208 | 27 | — | — | 220 | 31 | 179 | 15 | 152     | 18 | 125 |
| жареное                                 | 122 | 27 | — | — | 129 | 31 | 105 | 15 | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                       | 163 | 27 | — | — | 172 | 31 | 140 | 15 | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                       | 204 | 27 | — | — | 216 | 31 | 175 | 15 | 149/156 | 20 | 125 |
| запеченное                              | 122 | 27 | — | — | 129 | 31 | 105 | 15 | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                       | 163 | 27 | — | — | 172 | 31 | 140 | 15 | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                       | 204 | 27 | — | — | 216 | 31 | 175 | 15 | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Треска неразделанная<br/>соленая</b> |     |    |   |   |     |    |     |    |         |    |     |
| <b>Непластованная кусками</b>           |     |    |   |   |     |    |     |    |         |    |     |
| отварная                                | —   | —  | — | — | 130 | 31 | —   | —  | 90      | 17 | 75  |
| »                                       | —   | —  | — | — | 174 | 31 | —   | —  | 120     | 17 | 100 |
| »                                       | —   | —  | — | — | 219 | 31 | —   | —  | 151     | 17 | 125 |
| жареная                                 | —   | —  | — | — | 116 | 31 | —   | —  | 80/89   | 16 | 75  |
| »                                       | —   | —  | — | — | 155 | 31 | —   | —  | 107/119 | 16 | 100 |
| »                                       | —   | —  | — | — | 194 | 31 | —   | —  | 134/149 | 16 | 125 |
| <b>Филе с кожей и реберными костью:</b> |     |    |   |   |     |    |     |    |         |    |     |
| отварное                                | —   | —  | — | — | 150 | 40 | —   | —  | 90      | 17 | 75  |
| »                                       | —   | —  | — | — | 200 | 40 | —   | —  | 120     | 17 | 100 |
| »                                       | —   | —  | — | — | 252 | 40 | —   | —  | 151     | 17 | 125 |

| 1   | 2   | 3  | 4 | 5 | 6   | 7  | 8 | 9 | 10      | 11 | 12  |
|---|-----|----|---|---|-----|----|---|---|---------|----|-----|
| жареное   | —   | —  | — | — | 132 | 40 | — | — | 79/88   | 15 | 75  |
| »   | —   | —  | — | — | 177 | 40 | — | — | 106/118 | 15 | 100 |
| »   | —   | —  | — | — | 220 | 40 | — | — | 132/147 | 15 | 125 |
| Филе без кожи и костей:                               |     |    |   |   |     |    |   |   |         |    |     |
| жареное   | —   | —  | — | — | 149 | 47 | — | — | 79/88   | 15 | 75  |
| »   | —   | —  | — | — | 200 | 47 | — | — | 106/118 | 15 | 100 |
| »   | —   | —  | — | — | 249 | 47 | — | — | 132/147 | 15 | 125 |
| запеченное  | —   | —  | — | — | 149 | 47 | — | — | 79/88   | 15 | 75  |
| »   | —   | —  | — | — | 200 | 47 | — | — | 106/118 | 15 | 100 |
| »   | —   | —  | — | — | 249 | 47 | — | — | 132/147 | 15 | 125 |
| <b>Треска обезглавленная<br/>потрошенная, соленая</b> |     |    |   |   |     |    |   |   |         |    |     |
| Непластованная кусками:                               |     |    |   |   |     |    |   |   |         |    |     |
| отварная  | 102 | 12 | — | — | 102 | 12 | — | — | 90      | 17 | 75  |
| »   | 136 | 12 | — | — | 136 | 12 | — | — | 120     | 17 | 100 |
| »   | 172 | 12 | — | — | 172 | 12 | — | — | 151     | 17 | 125 |
| жареная   | 91  | 12 | — | — | 91  | 12 | — | — | 80/89   | 16 | 75  |
| »   | 122 | 12 | — | — | 122 | 12 | — | — | 107/119 | 16 | 100 |
| »   | 152 | 12 | — | — | 152 | 12 | — | — | 134/149 | 16 | 125 |
| Филе с кожей и реберными костью:                      |     |    |   |   |     |    |   |   |         |    |     |
| отварное  | 115 | 22 | — | — | 115 | 22 | — | — | 90      | 17 | 75  |
| »   | 154 | 22 | — | — | 154 | 22 | — | — | 120     | 17 | 100 |
| »   | 194 | 22 | — | — | 194 | 22 | — | — | 151     | 17 | 125 |
| жареное   | 108 | 22 | — | — | 108 | 22 | — | — | 84/89   | 16 | 75  |
| »   | 137 | 22 | — | — | 137 | 22 | — | — | 107/119 | 16 | 100 |
| »   | 172 | 22 | — | — | 172 | 22 | — | — | 134/149 | 16 | 125 |
| запеченное  | 108 | 22 | — | — | 108 | 22 | — | — | 84/89   | 16 | 75  |
| »   | 137 | 22 | — | — | 137 | 22 | — | — | 107/119 | 16 | 100 |
| »   | 172 | 22 | — | — | 172 | 22 | — | — | 134/149 | 16 | 125 |

| 1   | 2 | 3 | 4    | 5              | 6 | 7 | 8 | 9 | 10        | 11 | 12   |
|---|---|---|------|----------------|---|---|---|---|-----------|----|------|
| Филе трески обесшкурное, выпускаемое промышленностью:   |   |   |      |                |   |   |   |   |           |    |      |
| отварное  | — | — | 101  | 6 <sup>а</sup> | — | — | — | — | 95        | 21 | 75   |
| »   | — | — | 135  | 6 <sup>а</sup> | — | — | — | — | 127       | 21 | 100  |
| »   | — | — | 168  | 6 <sup>а</sup> | — | — | — | — | 158       | 21 | 125  |
| припущенное   | — | — | 97   | 6 <sup>а</sup> | — | — | — | — | 91        | 18 | 75   |
| »   | — | — | 130  | 6 <sup>а</sup> | — | — | — | — | 122       | 18 | 100  |
| »   | — | — | 162  | 6 <sup>а</sup> | — | — | — | — | 152       | 18 | 125  |
| жареное   | — | — | 95   | 6 <sup>а</sup> | — | — | — | — | 89/94     | 20 | 75   |
| »   | — | — | 127  | 6 <sup>а</sup> | — | — | — | — | 119/125   | 20 | 100  |
| »   | — | — | 159  | 6 <sup>а</sup> | — | — | — | — | 149/156   | 20 | 125  |
| Филе трески необесшкурное, выпускаемое промышленностью: |   |   |      |                |   |   |   |   |           |    |      |
| отварное  | — | — | 99   | 4 <sup>а</sup> | — | — | — | — | 95        | 21 | 75   |
| »   | — | — | 132  | 4 <sup>а</sup> | — | — | — | — | 127       | 21 | 100  |
| »   | — | — | 165  | 4 <sup>а</sup> | — | — | — | — | 158       | 21 | 125  |
| припущенное   | — | — | 95   | 4 <sup>а</sup> | — | — | — | — | 91        | 18 | 75   |
| »   | — | — | 127  | 4 <sup>а</sup> | — | — | — | — | 122       | 18 | 100  |
| »   | — | — | 158  | 4 <sup>а</sup> | — | — | — | — | 152       | 18 | 125  |
| жареное   | — | — | 93   | 4 <sup>а</sup> | — | — | — | — | 89/94     | 20 | 75   |
| »   | — | — | 124  | 4 <sup>а</sup> | — | — | — | — | 119/125   | 20 | 100  |
| »   | — | — | 155  | 4 <sup>а</sup> | — | — | — | — | 149/156   | 20 | 125  |
| <b>Тюлька <sup>1</sup></b>                              |   |   |      |                |   |   |   |   |           |    |      |
| Целая с головой:  |   |   |      |                |   |   |   |   |           |    |      |
| жаренная во фритюре                                     | — | — | 1359 | 8 <sup>а</sup> | — | — | — | — | 1250/1333 | 25 | 1000 |
| <b>Угорь неразделанный <sup>1</sup></b>                 |   |   |      |                |   |   |   |   |           |    |      |
| Без головы и кожи, с костями: припущенный               | — | — | 121  | 25             | — | — | — | — | 91        | 18 | 75   |

| 1   | 2   | 3  | 4   | 5  | 6   | 7  | 8 | 9 | 10      | 11 | 12  |
|---|-----|----|-----|----|-----|----|---|---|---------|----|-----|
| припущенный   | —   | —  | 163 | 25 | —   | —  | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »   | —   | —  | 203 | 25 | —   | —  | — | — | 152     | 18 | 125 |
| отварной  | —   | —  | 119 | 25 | —   | —  | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »   | —   | —  | 159 | 25 | —   | —  | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »   | —   | —  | 199 | 25 | —   | —  | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Угольная рыба потрошенная, с головой<sup>1</sup></b> |     |    |     |    |     |    |   |   |         |    |     |
| Непластованная кусками:                                 |     |    |     |    |     |    |   |   |         |    |     |
| отварная  | —   | —  | 125 | 25 | —   | —  | — | — | 94      | 20 | 75  |
| »   | —   | —  | 167 | 25 | —   | —  | — | — | 125     | 20 | 100 |
| »   | —   | —  | 208 | 25 | —   | —  | — | — | 156     | 20 | 125 |
| жареная   | —   | —  | 119 | 25 | —   | —  | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »   | —   | —  | 159 | 25 | —   | —  | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »   | —   | —  | 199 | 25 | —   | —  | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Форель (кроме морской) неразделанная</b>             |     |    |     |    |     |    |   |   |         |    |     |
| Целая, с головой  |     |    |     |    |     |    |   |   |         |    |     |
| отварная  | —   | —  | —   | —  | 118 | 20 | — | — | 94      | 20 | 75  |
| »   | —   | —  | —   | —  | 156 | 20 | — | — | 125     | 20 | 100 |
| »   | —   | —  | —   | —  | 195 | 20 | — | — | 156     | 20 | 125 |
| припущенная   | —   | —  | —   | —  | 114 | 20 | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »   | —   | —  | —   | —  | 153 | 20 | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »   | —   | —  | —   | —  | 190 | 20 | — | — | 152     | 18 | 125 |
| жареная   | —   | —  | —   | —  | 111 | 20 | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »   | —   | —  | —   | —  | 149 | 20 | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »   | —   | —  | —   | —  | 186 | 20 | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| Непластованная кусками:                                 |     |    |     |    |     |    |   |   |         |    |     |
| отварная  | 127 | 26 | 136 | 31 | —   | —  | — | — | 94      | 20 | 75  |
| »   | 169 | 26 | 181 | 31 | —   | —  | — | — | 125     | 20 | 100 |
| »   | 211 | 26 | 226 | 31 | —   | —  | — | — | 156     | 20 | 125 |

| 1                                 | 2   | 3  | 4   | 5  | 6 | 7 | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|-----------------------------------|-----|----|-----|----|---|---|-----|----|---------|----|-----|
| припущенная                       | 123 | 26 | 132 | 31 | — | — | —   | —  | 91      | 18 | 75  |
| »                                 | 165 | 26 | 177 | 31 | — | — | —   | —  | 122     | 18 | 100 |
| »                                 | 205 | 26 | 220 | 31 | — | — | —   | —  | 152     | 18 | 125 |
| жареная                           | 120 | 26 | 129 | 31 | — | — | —   | —  | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                 | 161 | 26 | 172 | 31 | — | — | —   | —  | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                 | 201 | 26 | 216 | 31 | — | — | —   | —  | 149/156 | 20 | 125 |
| Филе с кожей и реберными костями: |     |    |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| припущенное                       | 138 | 34 | 149 | 39 | — | — | 99  | 8  | 91      | 18 | 75  |
| »                                 | 185 | 34 | 200 | 39 | — | — | 133 | 8  | 122     | 18 | 100 |
| »                                 | 230 | 34 | 249 | 39 | — | — | 165 | 8  | 152     | 18 | 125 |
| жареное                           | 135 | 34 | 146 | 39 | — | — | 97  | 8  | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                 | 180 | 34 | 195 | 39 | — | — | 129 | 8  | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                 | 226 | 34 | 244 | 39 | — | — | 162 | 8  | 149/156 | 20 | 125 |
| Филе с кожей, без костей:         |     |    |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| припущенное                       | 149 | 39 | 157 | 42 | — | — | 102 | 11 | 91      | 18 | 75  |
| »                                 | 200 | 39 | 210 | 42 | — | — | 137 | 11 | 122     | 18 | 100 |
| »                                 | 249 | 39 | 262 | 42 | — | — | 171 | 11 | 152     | 18 | 125 |
| жареное                           | 146 | 39 | 153 | 42 | — | — | 100 | 11 | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                 | 195 | 39 | 205 | 42 | — | — | 134 | 11 | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                 | 244 | 39 | 257 | 42 | — | — | 167 | 11 | 149/156 | 20 | 125 |
| Филе без кожи и костей:           |     |    |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| припущенное                       | 160 | 43 | 165 | 45 | — | — | 106 | 14 | 91      | 18 | 75  |
| »                                 | 214 | 43 | 222 | 45 | — | — | 142 | 14 | 122     | 18 | 100 |
| »                                 | 267 | 43 | 276 | 45 | — | — | 177 | 14 | 152     | 18 | 125 |
| жареное                           | 156 | 43 | 162 | 45 | — | — | 103 | 14 | 89/94   | 20 | 75  |
| »                                 | 209 | 43 | 216 | 45 | — | — | 138 | 14 | 119/125 | 20 | 100 |
| »                                 | 261 | 43 | 271 | 45 | — | — | 173 | 14 | 149/156 | 20 | 125 |
| жареное в сухарях на раш-пере     | 130 | 43 | 135 | 45 | — | — | —   | —  | 74/91   | 18 | 75  |
| то же                             | 174 | 43 | 180 | 45 | — | — | —   | —  | 99/122  | 18 | 100 |
| »                                 | 214 | 43 | 222 | 45 | — | — | —   | —  | 122/152 | 18 | 125 |

| 1  | 2   | 3  | 4    | 5              | 6 | 7 | 8   | 9 | 10        | 11 | 12   |
|--|-----|----|------|----------------|---|---|-----|---|-----------|----|------|
| жаренное без сухарей на рашпере              | 165 | 43 | 171  | 45             | — | — | —   | — | 94        | 20 | 75   |
| то же  | 219 | 43 | 227  | 45             | — | — | —   | — | 125       | 20 | 100  |
| »  | 274 | 43 | 284  | 45             | — | — | —   | — | 156       | 20 | 125  |
| <b>Хамса неразделанная<sup>1</sup></b>       |     |    |      |                |   |   |     |   |           |    |      |
| Целая, с головой:<br>жаренная во фритюре     | —   | —  | 1359 | 8 <sup>3</sup> | — | — | —   | — | 1250/1333 | 25 | 1000 |
| <b>Хариус неразделанный<sup>1</sup></b>      |     |    |      |                |   |   |     |   |           |    |      |
| Целый с головой:<br>отварной                 | —   | —  | 125  | 25             | — | — | —   | — | 94        | 20 | 75   |
| »  | —   | —  | 167  | 25             | — | — | —   | — | 125       | 20 | 100  |
| »  | —   | —  | 206  | 25             | — | — | —   | — | 156       | 20 | 125  |
| жареный                                      | —   | —  | 119  | 25             | — | — | —   | — | 89/94     | 20 | 100  |
| »  | —   | —  | 159  | 25             | — | — | —   | — | 119/125   | 20 | 75   |
| »  | —   | —  | 199  | 25             | — | — | —   | — | 149/156   | 20 | 125  |
| Непластованный кусками:<br>отварной          | —   | —  | 140  | 33             | — | — | —   | — | 94        | 20 | 75   |
| »  | —   | —  | 187  | 33             | — | — | —   | — | 125       | 20 | 100  |
| »  | —   | —  | 233  | 33             | — | — | —   | — | 156       | 20 | 125  |
| припущенный                                  | —   | —  | 136  | 33             | — | — | —   | — | 91        | 18 | 75   |
| »  | —   | —  | 182  | 33             | — | — | —   | — | 122       | 18 | 100  |
| »  | —   | —  | 227  | 33             | — | — | —   | — | 152       | 18 | 125  |
| жареный                                      | —   | —  | 133  | 33             | — | — | —   | — | 89/94     | 20 | 75   |
| »  | —   | —  | 178  | 33             | — | — | —   | — | 119/125   | 20 | 100  |
| »  | —   | —  | 222  | 33             | — | — | —   | — | 149/156   | 20 | 125  |
| Филе с кожей и реберными костью:<br>отварное | —   | —  | 159  | 41             | — | — | 102 | 8 | 94        | 20 | 75   |
| »  | —   | —  | 212  | 41             | — | — | 136 | 8 | 125       | 20 | 100  |
| »  | —   | —  | 264  | 41             | — | — | 170 | 8 | 156       | 20 | 125  |

| 1  | 2 | 3 | 4   | 5  | 6 | 7 | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|--|---|---|-----|----|---|---|-----|----|---------|----|-----|
| припущенное                                      | — | — | 154 | 41 | — | — | 99  | 8  | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 207 | 41 | — | — | 133 | 8  | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 258 | 41 | — | — | 165 | 8  | 152     | 18 | 125 |
| жареное  | — | — | 151 | 41 | — | — | 97  | 8  | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 202 | 41 | — | — | 129 | 8  | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 253 | 41 | — | — | 162 | 8  | 149/156 | 20 | 125 |
| Филе без кожи и костей:<br>припущенное           | — | — | 172 | 47 | — | — | 106 | 14 | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 230 | 47 | — | — | 142 | 14 | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 287 | 47 | — | — | 177 | 14 | 152     | 18 | 125 |
| жареное  | — | — | 168 | 47 | — | — | 103 | 14 | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 225 | 47 | — | — | 138 | 14 | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 281 | 47 | — | — | 173 | 14 | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Хек серебристый неразделанный<sup>1</sup></b> |   |   |     |    |   |   |     |    |         |    |     |
| Непластованный кусками:<br>жареный               | — | — | 134 | 36 | — | — | —   | —  | 86/91   | 18 | 75  |
| »  | — | — | 181 | 36 | — | — | —   | —  | 116/122 | 18 | 100 |
| »  | — | — | 227 | 36 | — | — | —   | —  | 145/152 | 18 | 125 |
| Филе с кожей и реберными костью:<br>жареное      | — | — | 156 | 45 | — | — | —   | —  | 86/91   | 18 | 75  |
| »  | — | — | 211 | 45 | — | — | —   | —  | 116/122 | 18 | 100 |
| »  | — | — | 264 | 45 | — | — | —   | —  | 145/152 | 18 | 125 |
| Филе с кожей, без костей:<br>жареное             | — | — | 162 | 47 | — | — | —   | —  | 86/91   | 18 | 75  |
| »  | — | — | 219 | 47 | — | — | —   | —  | 116/122 | 18 | 100 |
| »  | — | — | 274 | 47 | — | — | —   | —  | 145/152 | 18 | 125 |
| Филе без кожи и костей:<br>жареное               | — | — | 176 | 51 | — | — | —   | —  | 86/91   | 18 | 75  |
| »  | — | — | 237 | 51 | — | — | —   | —  | 116/122 | 18 | 100 |
| »  | — | — | 296 | 51 | — | — | —   | —  | 145/152 | 18 | 125 |

| 1   | 2 | 3 | 4   | 5               | 6 | 7 | 8 | 9 | 10      | 11 | 12  |
|---|---|---|-----|-----------------|---|---|---|---|---------|----|-----|
| Филе хека серебристого необесшугуренное, выпускаемое промышленностью: |   |   |     |                 |   |   |   |   |         |    |     |
| припущенное   | — | — | 110 | 10 <sup>4</sup> | — | — | — | — | 99      | 24 | 75  |
| »   | — | — | 147 | 10 <sup>4</sup> | — | — | — | — | 132     | 24 | 100 |
| »   | — | — | 182 | 10 <sup>4</sup> | — | — | — | — | 164     | 24 | 125 |
| жареное   | — | — | 96  | 10 <sup>4</sup> | — | — | — | — | 86/91   | 18 | 75  |
| »   | — | — | 129 | 10 <sup>4</sup> | — | — | — | — | 116/122 | 18 | 100 |
| »   | — | — | 161 | 10 <sup>4</sup> | — | — | — | — | 145/152 | 18 | 125 |
| <b>Хек серебристый потрошенный обезглавленный<sup>1</sup></b>         |   |   |     |                 |   |   |   |   |         |    |     |
| Непластованный кусками:   |   |   |     |                 |   |   |   |   |         |    |     |
| отварной  | — | — | 105 | 4               | — | — | — | — | 101     | 26 | 75  |
| »   | — | — | 141 | 4               | — | — | — | — | 135     | 26 | 100 |
| »   | — | — | 176 | 4               | — | — | — | — | 169     | 26 | 125 |
| припущенный   | — | — | 103 | 4               | — | — | — | — | 99      | 24 | 75  |
| »   | — | — | 138 | 4               | — | — | — | — | 132     | 24 | 100 |
| »   | — | — | 171 | 4               | — | — | — | — | 164     | 24 | 125 |
| жареный   | — | — | 90  | 4               | — | — | — | — | 86/91   | 18 | 75  |
| »   | — | — | 121 | 4               | — | — | — | — | 116/122 | 18 | 100 |
| »   | — | — | 151 | 4               | — | — | — | — | 145/152 | 18 | 125 |
| жаренный во фритюре   | — | — | 64  | 4               | — | — | — | — | 61/83   | 10 | 75  |
| »   | — | — | 88  | 4               | — | — | — | — | 84/111  | 10 | 100 |
| »   | — | — | 109 | 4               | — | — | — | — | 105/139 | 10 | 125 |
| <b>Хек тихоокеанский потрошенный обезглавленный<sup>1</sup></b>       |   |   |     |                 |   |   |   |   |         |    |     |
| Непластованный кусками:   |   |   |     |                 |   |   |   |   |         |    |     |
| отварной  | — | — | 106 | 14              | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »   | — | — | 142 | 14              | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »   | — | — | 177 | 14              | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |

| 1  | 2 | 3 | 4   | 5  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10      | 11 | 12  |
|--|---|---|-----|----|---|---|---|---|---------|----|-----|
| припущенный                              | — | — | 106 | 14 | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 142 | 14 | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 177 | 14 | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |
| жареный                                  | — | — | 103 | 14 | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 138 | 14 | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 173 | 14 | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Филе с кожей и реберными костями:</b> |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварное                                 | — | — | 120 | 24 | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 161 | 24 | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 200 | 24 | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |
| припущенное                              | — | — | 120 | 24 | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 161 | 24 | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 200 | 24 | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |
| жареное                                  | — | — | 117 | 24 | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 157 | 24 | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 196 | 24 | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Филе с кожей, без костей:</b>         |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| припущенное                              | — | — | 123 | 26 | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 165 | 26 | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 205 | 26 | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |
| жареное                                  | — | — | 120 | 26 | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 161 | 26 | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 201 | 26 | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| запеченное                               | — | — | 120 | 26 | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 161 | 26 | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 201 | 26 | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Филе без кожи и костей:</b>           |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| припущенное                              | — | — | 128 | 29 | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 172 | 29 | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 214 | 29 | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |

| 1  | 2 | 3 | 4   | 5  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10      | 11 | 12  |
|--|---|---|-----|----|---|---|---|---|---------|----|-----|
| жареное  | — | — | 125 | 29 | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 168 | 29 | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 210 | 29 | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| запеченное   | — | — | 125 | 29 | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 168 | 29 | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 210 | 29 | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Хек тихоокеанский неразделанный<sup>1</sup></b> |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| <b>Непластованный кусками:</b>                     |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварной   | — | — | 154 | 41 | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 207 | 41 | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 258 | 41 | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |
| припущенный  | — | — | 154 | 41 | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 207 | 41 | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 258 | 41 | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |
| жареный  | — | — | 151 | 41 | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 202 | 41 | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 253 | 41 | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Филе с кожей и реберными костями:</b>           |   |   |     |    |   |   |   |   |         |    |     |
| отварное   | — | — | 182 | 50 | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 244 | 50 | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 304 | 50 | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |
| припущенное  | — | — | 182 | 50 | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 244 | 50 | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 304 | 50 | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |
| жареное  | — | — | 178 | 50 | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 238 | 50 | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 298 | 50 | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |

| 1  | 2 | 3 | 4   | 5               | 6 | 7 | 8 | 9 | 10      | 11 | 12  |
|--|---|---|-----|-----------------|---|---|---|---|---------|----|-----|
| <b>Филе с кожей, без костей:</b>   |   |   |     |                 |   |   |   |   |         |    |     |
| припущенное  | — | — | 190 | 52              | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 254 | 52              | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 317 | 52              | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |
| жареное  | — | — | 185 | 52              | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 248 | 52              | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 310 | 52              | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| запеченное   | — | — | 185 | 52              | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 248 | 52              | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 310 | 52              | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Филе без кожи и костей:</b>   |   |   |     |                 |   |   |   |   |         |    |     |
| припущенное  | — | — | 207 | 56              | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 277 | 56              | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 345 | 56              | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |
| жареное  | — | — | 202 | 56              | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 270 | 56              | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 339 | 56              | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| запеченное   | — | — | 202 | 56              | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 270 | 56              | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 339 | 56              | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |
| <b>Филе хека тихоокеанского необесшкуреное, выпускаемое промышленностью:</b> |   |   |     |                 |   |   |   |   |         |    |     |
| припущенное  | — | — | 101 | 10 <sup>А</sup> | — | — | — | — | 91      | 18 | 75  |
| »  | — | — | 136 | 10 <sup>А</sup> | — | — | — | — | 122     | 18 | 100 |
| »  | — | — | 169 | 10 <sup>А</sup> | — | — | — | — | 152     | 18 | 125 |
| жареное  | — | — | 99  | 10 <sup>А</sup> | — | — | — | — | 89/94   | 20 | 75  |
| »  | — | — | 132 | 10 <sup>А</sup> | — | — | — | — | 119/125 | 20 | 100 |
| »  | — | — | 166 | 10 <sup>А</sup> | — | — | — | — | 149/156 | 20 | 125 |



| 1  | 2   | 3  | 4   | 5  | 6   | 7  | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|--|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|---------|----|-----|
| Чавыча неразделанная <sup>1</sup><br>(см. горбуша неразделанная) |     |    |     |    |     |    |     |    |         |    |     |
| Чехонь азово-черноморская<br>неразделанная <sup>1</sup>          |     |    |     |    |     |    |     |    |         |    |     |
| Целая, с головой:  |     |    |     |    |     |    |     |    |         |    |     |
| жареная  | —   | —  | 108 | 20 | —   | —  | —   | —  | 86/91   | 18 | 75  |
| »  | —   | —  | 145 | 20 | —   | —  | —   | —  | 116/122 | 18 | 100 |
| »  | —   | —  | 181 | 20 | —   | —  | —   | —  | 145/152 | 18 | 125 |
| Непластованная кусками:  |     |    |     |    |     |    |     |    |         |    |     |
| жареная  | —   | —  | 132 | 35 | —   | —  | —   | —  | 86/91   | 18 | 75  |
| »  | —   | —  | 178 | 35 | —   | —  | —   | —  | 116/122 | 18 | 100 |
| »  | —   | —  | 223 | 35 | —   | —  | —   | —  | 145/152 | 18 | 125 |
| Щука (кроме морской)<br>неразделанная                            |     |    |     |    |     |    |     |    |         |    |     |
| Непластованная кусками:  |     |    |     |    |     |    |     |    |         |    |     |
| отварная   | 162 | 42 | —   | —  | 168 | 44 | —   | —  | 94      | 20 | 75  |
| »  | 216 | 42 | —   | —  | 223 | 44 | —   | —  | 125     | 20 | 100 |
| »  | 269 | 42 | —   | —  | 279 | 44 | —   | —  | 156     | 20 | 125 |
| припущенная  | 157 | 42 | —   | —  | 163 | 44 | —   | —  | 91      | 18 | 75  |
| »  | 210 | 42 | —   | —  | 218 | 44 | —   | —  | 122     | 18 | 100 |
| »  | 262 | 42 | —   | —  | 271 | 44 | —   | —  | 152     | 18 | 125 |
| жареная  | 148 | 42 | —   | —  | 154 | 44 | —   | —  | 86/91   | 18 | 75  |
| »  | 200 | 42 | —   | —  | 207 | 44 | —   | —  | 116/122 | 18 | 100 |
| »  | 250 | 42 | —   | —  | 259 | 44 | —   | —  | 145/152 | 18 | 125 |
| Филе с кожей и реберными костями:                                |     |    |     |    |     |    |     |    |         |    |     |
| отварное   | 184 | 49 | —   | —  | 200 | 53 | 111 | 15 | 94      | 20 | 75  |
| »  | 245 | 49 | —   | —  | 266 | 53 | 147 | 15 | 125     | 20 | 100 |
| »  | 306 | 49 | —   | —  | 332 | 53 | 184 | 15 | 156     | 20 | 125 |

| 1                         | 2   | 3  | 4 | 5 | 6   | 7  | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|---------------------------|-----|----|---|---|-----|----|-----|----|---------|----|-----|
| припущенное               | 178 | 49 | — | — | 194 | 53 | 107 | 15 | 91      | 18 | 75  |
| »                         | 239 | 49 | — | — | 260 | 53 | 144 | 15 | 122     | 18 | 100 |
| »                         | 298 | 49 | — | — | 323 | 53 | 179 | 15 | 152     | 18 | 125 |
| жареное                   | 169 | 49 | — | — | 183 | 53 | 101 | 15 | 86/91   | 18 | 75  |
| »                         | 227 | 49 | — | — | 247 | 53 | 136 | 15 | 116/122 | 18 | 100 |
| »                         | 284 | 49 | — | — | 309 | 53 | 171 | 15 | 145/152 | 18 | 125 |
| Филе с кожей, без костей: |     |    |   |   |     |    |     |    |         |    |     |
| припущенное               | 198 | 54 | — | — | 222 | 59 | 120 | 24 | 91      | 18 | 75  |
| »                         | 265 | 54 | — | — | 298 | 59 | 161 | 24 | 122     | 18 | 100 |
| »                         | 330 | 54 | — | — | 371 | 59 | 200 | 24 | 152     | 18 | 125 |
| жареное                   | 187 | 54 | — | — | 210 | 59 | 113 | 24 | 86/91   | 18 | 75  |
| »                         | 252 | 54 | — | — | 283 | 59 | 153 | 24 | 116/122 | 18 | 100 |
| »                         | 315 | 54 | — | — | 354 | 59 | 191 | 24 | 145/152 | 18 | 125 |
| Филе без кожи и костей:   |     |    |   |   |     |    |     |    |         |    |     |
| припущенное               | 228 | 60 | — | — | 246 | 63 | 140 | 35 | 91      | 18 | 75  |
| »                         | 305 | 60 | — | — | 330 | 63 | 188 | 35 | 122     | 18 | 100 |
| »                         | 380 | 60 | — | — | 411 | 63 | 234 | 35 | 152     | 18 | 125 |
| жареное                   | 215 | 60 | — | — | 232 | 63 | 132 | 35 | 86/91   | 18 | 75  |
| »                         | 290 | 60 | — | — | 314 | 63 | 178 | 35 | 116/122 | 18 | 100 |
| »                         | 363 | 60 | — | — | 392 | 63 | 223 | 35 | 145/152 | 18 | 125 |
| запеченное                | 215 | 60 | — | — | 232 | 63 | 132 | 35 | 86/91   | 18 | 75  |
| »                         | 290 | 60 | — | — | 314 | 63 | 178 | 35 | 116/122 | 18 | 100 |
| »                         | 363 | 60 | — | — | 392 | 63 | 223 | 35 | 145/152 | 18 | 125 |

| 1   | 2   | 3  | 4   | 5              | 6 | 7 | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|---|-----|----|-----|----------------|---|---|-----|----|---------|----|-----|
| <b>Филе щуки, выпускаемое промышленностью:</b>    |     |    |     |                |   |   |     |    |         |    |     |
| припущенное                                       | —   | —  | 99  | 8 <sup>4</sup> | — | — | —   | —  | 91      | 18 | 75  |
| »   | —   | —  | 133 | 8 <sup>4</sup> | — | — | —   | —  | 122     | 18 | 100 |
| »   | —   | —  | 165 | 8 <sup>4</sup> | — | — | —   | —  | 152     | 18 | 125 |
| жареное   | —   | —  | 93  | 8 <sup>4</sup> | — | — | —   | —  | 86/91   | 18 | 75  |
| »   | —   | —  | 126 | 8 <sup>4</sup> | — | — | —   | —  | 116/122 | 18 | 100 |
| »   | —   | —  | 158 | 8 <sup>4</sup> | — | — | —   | —  | 145/152 | 18 | 125 |
| <b>Щука (кроме морской) потрошенная с головой</b> |     |    |     |                |   |   |     |    |         |    |     |
| <b>Непластованная кусками:</b>                    |     |    |     |                |   |   |     |    |         |    |     |
| отварная  | 147 | 36 | —   | —              | — | — | —   | —  | 94      | 20 | 75  |
| »   | 195 | 36 | —   | —              | — | — | —   | —  | 125     | 20 | 100 |
| »   | 244 | 36 | —   | —              | — | — | —   | —  | 156     | 20 | 125 |
| жареная   | 134 | 36 | —   | —              | — | — | —   | —  | 86/91   | 18 | 75  |
| »   | 181 | 36 | —   | —              | — | — | —   | —  | 116/122 | 18 | 100 |
| »   | 227 | 36 | —   | —              | — | — | —   | —  | 145/152 | 18 | 125 |
| <b>Филе с кожей и реберными костями:</b>          |     |    |     |                |   |   |     |    |         |    |     |
| отварное  | 174 | 46 | —   | —              | — | — | 111 | 15 | 94      | 20 | 75  |
| »   | 231 | 46 | —   | —              | — | — | 147 | 15 | 125     | 20 | 100 |
| »   | 289 | 46 | —   | —              | — | — | 184 | 15 | 156     | 20 | 125 |
| жареное   | 159 | 46 | —   | —              | — | — | 101 | 15 | 86/91   | 18 | 75  |
| »   | 215 | 46 | —   | —              | — | — | 136 | 15 | 116/122 | 18 | 100 |
| »   | 269 | 46 | —   | —              | — | — | 171 | 15 | 145/152 | 18 | 125 |

| 1                              | 2   | 3  | 4 | 5 | 6 | 7 | 8   | 9  | 10      | 11 | 12  |
|--------------------------------|-----|----|---|---|---|---|-----|----|---------|----|-----|
| <b>Филе без кожи и костей:</b> |     |    |   |   |   |   |     |    |         |    |     |
| жареное                        | 172 | 50 | — | — | — | — | 132 | 35 | 86/91   | 18 | 75  |
| »                              | 232 | 50 | — | — | — | — | 178 | 35 | 116/122 | 18 | 100 |
| »                              | 290 | 50 | — | — | — | — | 223 | 35 | 145/152 | 18 | 125 |
| запеченное                     | 172 | 50 | — | — | — | — | 132 | 35 | 86/91   | 18 | 75  |
| »                              | 232 | 50 | — | — | — | — | 178 | 35 | 116/122 | 18 | 100 |
| »                              | 290 | 50 | — | — | — | — | 223 | 35 | 145/152 | 18 | 125 |

\* В нормы отходов и потерь при холодной обработке включены потери при размораживании — 2%. При поступлении рыбы незамороженной нормы отходов и потерь при холодной обработке уменьшаются на 2%.

<sup>1</sup> Для рыб всех размеров.

<sup>2</sup> Здесь и далее числитель — масса сырья нетто, знаменатель — масса полуфабриката; дополнительные продукты, расходуемые для приготовления полуфабрикатов, указываются в рецептурах Сборника.

<sup>3</sup> При поступлении мелкой рыбы, замороженной в блоках, отходы и потери увеличиваются на 8%.

<sup>4</sup> Отходы и потери при размораживании.

<sup>5</sup> В том числе потери при промывании.

<sup>6</sup> При разделке с плечевой костью нормы отходов и потерь уменьшаются на 7%.

<sup>7</sup> При поступлении полуфабриката с плечевой костью нормы отходов и потерь увеличиваются на 7%.

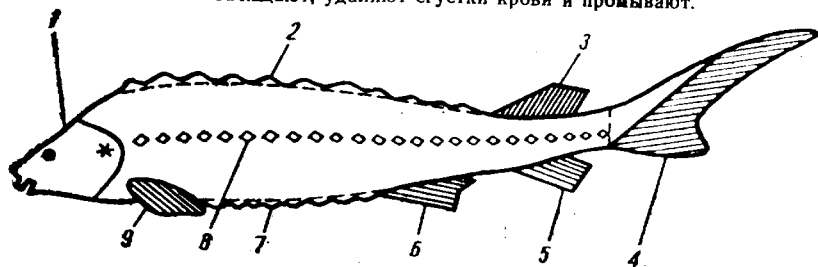
<sup>8</sup> При поступлении полуфабриката с плечевой костью нормы отходов и потерь уменьшаются на 5%.

Примечание. Потери при нарезке включены в нормы отходов и потерь при холодной обработке рыб всех наименований, включая филе, выпускаемое промышленностью.

## ОБРАБОТКА РЫБЫ С ХРЯЩЕВЫМ СКЕЛЕТОМ (СЕМЕЙСТВА ОСЕТРОВЫХ)

Рыба семейства осетровых, за исключением стерляди, выпускается промышленностью полностью потрошеной. Допускается замораживание естественным холодом неразделанного осетра при подледном лове<sup>1</sup>.

Мороженых осетра, севрюгу и белугу размораживают на воздухе при комнатной температуре. Размораживание продолжается 6—10 ч в зависимости от размеров рыб. При обработке у рыбы вначале отделяют голову с грудными плавниками и костями плечевого пояса двумя косыми срезами вдоль жаберных крышек (рис. 4). После этого у рыбы срезают спинные жучки со спинным плавником, удаляют анальный, брюшной плавники по линии их основания в уровень с кожей, отделяют хвостовой плавник по прямой линии перпендикулярно позвоночнику на уровне начала лучей и удаляют визигу. Затем рыбу пластуют на звенья, начиная с головы, вдоль по спине посредине жировой прослойки. После пластования звенья зачищают, удаляют сгустки крови и промывают.



----- линия определения частей рыбы

РИС. 4.

Схема обработки рыбы с хрящевым скелетом (семейства осетровых):

1 — голова; 2 — спинные жучки; 3 — спинной плавник; 4 — хвостовой плавник; 5 — анальный плавник; 6 — брюшной плавник; 7 — брюшные жучки; 8 — боковые жучки; 9 — грудной плавник

Звенья крупных рыб, особенно белуги, разрезают на две-четыре части в продольном и поперечном направлениях в зависимости от величины рыбы. Масса кусков должна быть не более 4—5 кг, а длина 50—60 см. Такие куски удобны для нарезки на порции.

Дальнейшая обработка звеньев зависит от их кулинарного использования. Для варки звеньев целиком их предварительно ошпаривают и зачищают от боковых, брюшных и мелких костных жучек. После зачистки рыбу промывают холодной водой, смывая также образовавшиеся при этом на поверхности сгустки белка. Для сохранения формы в процессе варки звенья перевязывают шпагатом.

Для жаренья, припускания в целом виде или порционными кусками с кожей или без кожи у звеньев срезают хрящи, затем ошпаривают и зачищают от жучек. Порционные куски перед тепловой обработкой ошпаривают еще раз. Для этого их опускают на 1—2 мин в воду с температурой 95—97°С (3—4 л на 1 кг рыбы). После ошпаривания куски промывают в воде. Потери при ошпаривании составляют 10—15%.

Стерлядь после размораживания, не ошпаривая, очищают от жучек, разрезают брюшко, удаляют внутренности, жабры и визигу. У стерляди, предназначенной для припускания в целом виде, спинные жучки отделяют после тепловой обработки, а у стерляди, предназначенной для варки, припускания и жаренья порционными кусками, — до тепловой обработки. Для приготовления порционных кусков потрошеную стерлядь пластуют после удаления спинных жучек, а затем нарезают поперек кусками.

<sup>1</sup> Нормы отходов сырья разрабатываются на местах в установленном порядке.

### Расчет расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий из рыб с хрящевым скелетом (семейства осетровых) при использовании сырья и полуфабрикатов (рыба, разделанная на звенья)

| Наименование рыб, способы промышленной и кулинарной разделки, тепловой обработки  | Рыба (сырье) |        | средняя  |                       | Пищевые отходы, % к массе сырья брутто | Масса сырья брутто, т | Отходы и потери при тепловой обработке, % к массе сырья брутто | Масса сырья нетто и полуфабриката, г | Потери при тепловой обработке, % к массе сырья нетто | Выход готового изделия, т |                       |  |
|---|--------------|--------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|--------------------------------------|--|---------------------------|-----------------------|--|
|   | крупная      | мелкая | Отходы и потери при тепловой обработке, % к массе сырья брутто | Масса сырья брутто, т |  |                       |  |                                      |  |                           | Масса сырья брутто, т | Отходы и потери при тепловой обработке, % к массе сырья брутто |
|   |              |        |  |                       |  |                       |  |                                      |  |                           |                       |  |
| 1   | 2            | 3      | 4  | 5                     | 6                                      | 7                     | 8  | 9                                    | 10   | 11                        |                       |  |
| Белуга с головой <sup>1</sup><br>Звено с кожей и хрящом (ошпаренное):<br>отварное |              |        | 157  | 39                    | 20                                     |                       |  | 96                                   | 16+7 <sup>2</sup>                                    | 75                        |                       |  |
|   |              |        | 210  | 39                    | 20                                     |                       |  | 128                                  | 16+7 <sup>2</sup>                                    | 100                       |                       |  |
|   |              |        | 262  | 39                    | 20                                     |                       |  | 160                                  | 16+7 <sup>2</sup>                                    | 125                       |                       |  |
| Звено с кожей без хрящей (ошпаренное):<br>отварное, припущенное                   |              |        | 161  | 44                    | 25                                     |                       |  | 90                                   | 17   | 75                        |                       |  |
|   |              |        | 214  | 44                    | 25                                     |                       |  | 120                                  | 17   | 100                       |                       |  |
|   |              |        | 270  | 44                    | 25                                     |                       |  | 151                                  | 17   | 125                       |                       |  |
| жареное   |              |        | 159  | 44                    | 25                                     |                       |  | 89                                   | 16   | 75                        |                       |  |
|   |              |        | 213  | 44                    | 25                                     |                       |  | 119                                  | 16   | 100                       |                       |  |
|   |              |        | 266  | 44                    | 25                                     |                       |  | 149                                  | 16   | 125                       |                       |  |
| Порционные куски с кожей, без хрящей: припущенные                                 |              |        | 62   | 44+10 <sup>3</sup>    | 25                                     | 34                    |  | 31                                   | 19   | 25                        |                       |  |
|   |              |        | 85   | 44+10 <sup>3</sup>    | 25                                     | 48                    |  | 43                                   | 19   | 35                        |                       |  |

| 1                                      | 2 | 3 | 4   | 5                  | 6  | 7   | 8                 | 9                  | 10 | 11  |
|--|---|---|-----|--------------------|----|-----|-------------------|--------------------|----|-----|
| припущенные                            | — | — | 123 | 44+10 <sup>3</sup> | 25 | 69  | 10 <sup>4</sup>   | 62                 | 19 | 50  |
| »                                      | — | — | 185 | 44+10 <sup>3</sup> | 25 | 103 | 10 <sup>4</sup>   | 93                 | 19 | 75  |
| »                                      | — | — | 244 | 44+10 <sup>3</sup> | 25 | 137 | 10 <sup>4</sup>   | 123                | 19 | 100 |
| »                                      | — | — | 306 | 44+10 <sup>3</sup> | 25 | 171 | 10 <sup>4</sup>   | 154                | 19 | 125 |
| запеченные                             | — | — | 177 | 44+10 <sup>3</sup> | 25 | 99  | 10 <sup>4</sup>   | 89/94 <sup>3</sup> | 20 | 75  |
| »                                      | — | — | 236 | 44+10 <sup>3</sup> | 25 | 132 | 10 <sup>4</sup>   | 119/125            | 20 | 100 |
| »                                      | — | — | 296 | 44+10 <sup>3</sup> | 25 | 166 | 10 <sup>4</sup>   | 149/156            | 20 | 125 |
| Порционные куски без<br>кожи и хрящей: |   |   |     |                    |    |     |                   |                    |    |     |
| припущенные                            | — | — | 71  | 47+15 <sup>6</sup> | 28 | 40  | 6+15 <sup>7</sup> | 32                 | 21 | 25  |
| »                                      | — | — | 98  | 47+15 <sup>6</sup> | 28 | 55  | 6+15 <sup>7</sup> | 44                 | 21 | 35  |
| »                                      | — | — | 140 | 47+15 <sup>6</sup> | 28 | 79  | 6+15 <sup>7</sup> | 63                 | 21 | 50  |
| »                                      | — | — | 211 | 47+15 <sup>6</sup> | 28 | 119 | 6+15 <sup>7</sup> | 95                 | 21 | 75  |
| »                                      | — | — | 282 | 47+15 <sup>6</sup> | 28 | 159 | 6+15 <sup>7</sup> | 127                | 21 | 100 |
| »                                      | — | — | 351 | 47+15 <sup>6</sup> | 28 | 198 | 6+15 <sup>7</sup> | 158                | 21 | 125 |
| жареные                                | — | — | 198 | 47+15 <sup>6</sup> | 28 | 111 | 6+15 <sup>7</sup> | 89/94              | 20 | 75  |
| »                                      | — | — | 264 | 47+15 <sup>6</sup> | 28 | 149 | 6+15 <sup>7</sup> | 119/125            | 20 | 100 |
| »                                      | — | — | 331 | 47+15 <sup>6</sup> | 28 | 186 | 6+15 <sup>7</sup> | 149/156            | 20 | 125 |
| жаренные во фритюре                    | — | — | 142 | 47+15 <sup>6</sup> | 28 | 80  | 6+15 <sup>7</sup> | 64/86              | 13 | 75  |
| »                                      | — | — | 195 | 47+15 <sup>6</sup> | 28 | 110 | 6+15 <sup>7</sup> | 88/115             | 13 | 100 |
| »                                      | — | — | 244 | 47+15 <sup>6</sup> | 28 | 138 | 6+15 <sup>7</sup> | 110/144            | 13 | 125 |
| запеченные                             | — | — | 198 | 47+15 <sup>6</sup> | 28 | 111 | 6+15 <sup>7</sup> | 89/94              | 20 | 75  |
| »                                      | — | — | 264 | 47+15 <sup>6</sup> | 28 | 149 | 6+15 <sup>7</sup> | 119/125            | 20 | 100 |
| »                                      | — | — | 331 | 47+15 <sup>6</sup> | 28 | 186 | 6+15 <sup>7</sup> | 149/156            | 20 | 125 |
| жаренные в сухарях на<br>рашпере       | — | — | 153 | 47+15 <sup>6</sup> | 28 | 86  | 6+15 <sup>7</sup> | 69/86              | 13 | 75  |
| то же                                  | — | — | 204 | 47+15 <sup>6</sup> | 28 | 115 | 6+15 <sup>7</sup> | 92/115             | 13 | 100 |
| »                                      | — | — | 253 | 47+15 <sup>6</sup> | 28 | 143 | 6+15 <sup>7</sup> | 114/144            | 13 | 125 |
| жаренные без сухарей<br>на рашпере     | — | — | 202 | 47+15 <sup>6</sup> | 28 | 114 | 6+15 <sup>7</sup> | 91                 | 18 | 75  |
| то же                                  | — | — | 271 | 47+15 <sup>6</sup> | 28 | 153 | 6+15 <sup>7</sup> | 122                | 18 | 100 |
| »                                      | — | — | 337 | 47+15 <sup>6</sup> | 28 | 190 | 6+15 <sup>7</sup> | 152                | 18 | 125 |

| 1  | 2   | 3                  | 4   | 5                  | 6  | 7   | 8                 | 9       | 10                | 11  |
|--|-----|--------------------|-----|--------------------|----|-----|-------------------|---------|-------------------|-----|
| жаренные на вертеле                          | —   | —                  | 271 | 47+15 <sup>6</sup> | 28 | 153 | 6+15 <sup>7</sup> | 122     | 18                | 100 |
| »  | —   | —                  | 337 | 47+15 <sup>6</sup> | 28 | 190 | 6+15 <sup>7</sup> | 152     | 18                | 125 |
| <b>Осетр с головой</b>                       |     |                    |     |                    |    |     |                   |         |                   |     |
| Звено с кожей и хряща-<br>ми (ошпаренное):   |     |                    |     |                    |    |     |                   |         |                   |     |
| отварное, припущенное                        | 160 | 40                 | 160 | 40                 | 20 | —   | —                 | 96      | 16+7 <sup>2</sup> | 75  |
| »  | 213 | 40                 | 213 | 40                 | 20 | —   | —                 | 128     | 16+7 <sup>2</sup> | 100 |
| »  | 267 | 40                 | 267 | 40                 | 20 | —   | —                 | 160     | 16+7 <sup>2</sup> | 125 |
| Звено с кожей, без хря-<br>щей (ошпаренное): |     |                    |     |                    |    |     |                   |         |                   |     |
| отварное, припущенное                        | 164 | 45                 | 164 | 45                 | 25 | —   | —                 | 90      | 17                | 75  |
| »  | 218 | 45                 | 218 | 45                 | 25 | —   | —                 | 120     | 17                | 100 |
| »  | 275 | 45                 | 275 | 45                 | 25 | —   | —                 | 151     | 17                | 125 |
| жареное                                      | 162 | 45                 | 162 | 45                 | 25 | —   | —                 | 89      | 16                | 75  |
| »  | 216 | 45                 | 216 | 45                 | 25 | —   | —                 | 119     | 16                | 100 |
| »  | 271 | 45                 | 271 | 45                 | 25 | —   | —                 | 149     | 16                | 125 |
| Порционные куски с ко-<br>жей, без хрящей:   |     |                    |     |                    |    |     |                   |         |                   |     |
| припущенные                                  | 63  | 45+10 <sup>3</sup> | 63  | 45+10 <sup>3</sup> | 25 | 34  | 10 <sup>4</sup>   | 31      | 19                | 25  |
| »  | 87  | 45+10 <sup>3</sup> | 87  | 45+10 <sup>3</sup> | 25 | 48  | 10 <sup>4</sup>   | 43      | 19                | 35  |
| »  | 125 | 45+10 <sup>3</sup> | 125 | 45+10 <sup>3</sup> | 25 | 69  | 10 <sup>4</sup>   | 62      | 19                | 50  |
| »  | 188 | 45+10 <sup>3</sup> | 188 | 45+10 <sup>3</sup> | 25 | 103 | 10 <sup>4</sup>   | 93      | 19                | 75  |
| Порционные куски с ко-<br>жей, без хрящей:   |     |                    |     |                    |    |     |                   |         |                   |     |
| припущенные                                  | 248 | 45+10 <sup>3</sup> | 248 | 45+10 <sup>3</sup> | 25 | 137 | 10 <sup>4</sup>   | 123     | 19                | 100 |
| »  | 311 | 45+10 <sup>3</sup> | 311 | 45+10 <sup>3</sup> | 25 | 171 | 10 <sup>4</sup>   | 154     | 19                | 125 |
| запеченные                                   | 180 | 45+10 <sup>3</sup> | 180 | 45+10 <sup>3</sup> | 25 | 99  | 10 <sup>4</sup>   | 89/94   | 20                | 75  |
| »  | 240 | 45+10 <sup>3</sup> | 240 | 45+10 <sup>3</sup> | 25 | 132 | 10 <sup>4</sup>   | 119/125 | 20                | 100 |
| »  | 301 | 45+10 <sup>3</sup> | 301 | 45+10 <sup>3</sup> | 25 | 166 | 10 <sup>4</sup>   | 149/156 | 20                | 125 |

| 1   | 2   | 3                  | 4   | 5                  | 6  | 7   | 8                 | 9       | 10 | 11  |
|---|-----|--------------------|-----|--------------------|----|-----|-------------------|---------|----|-----|
| Порционные куски без<br>кожи и хрящей:<br>припущенные | 72  | 48+15 <sup>а</sup> | 72  | 48+15 <sup>а</sup> | 28 | 40  | 6+15 <sup>7</sup> | 32      | 21 | 25  |
| »   | 100 | 48+15 <sup>а</sup> | 100 | 48+15 <sup>а</sup> | 28 | 55  | 6+15 <sup>7</sup> | 44      | 21 | 35  |
| »   | 143 | 48+15 <sup>а</sup> | 143 | 48+15 <sup>а</sup> | 28 | 79  | 6+15 <sup>7</sup> | 63      | 21 | 50  |
| »   | 215 | 48+15 <sup>а</sup> | 215 | 48+15 <sup>а</sup> | 28 | 119 | 6+15 <sup>7</sup> | 95      | 21 | 75  |
| »   | 287 | 48+15 <sup>а</sup> | 287 | 48+15 <sup>а</sup> | 28 | 159 | 6+15 <sup>7</sup> | 127     | 21 | 100 |
| »   | 357 | 48+15 <sup>а</sup> | 357 | 48+15 <sup>а</sup> | 28 | 198 | 6+15 <sup>7</sup> | 158     | 21 | 125 |
| жареные   | 201 | 48+15 <sup>а</sup> | 201 | 48+15 <sup>а</sup> | 28 | 111 | 6+15 <sup>7</sup> | 89/94   | 20 | 75  |
| »   | 269 | 48+15 <sup>а</sup> | 269 | 48+15 <sup>а</sup> | 28 | 149 | 6+15 <sup>7</sup> | 119/125 | 20 | 100 |
| »   | 337 | 48+15 <sup>а</sup> | 337 | 48+15 <sup>а</sup> | 28 | 186 | 6+15 <sup>7</sup> | 149/156 | 20 | 125 |
| жаренные во фритюре                                   | 145 | 48+15 <sup>а</sup> | 145 | 48+15 <sup>а</sup> | 28 | 80  | 6+15 <sup>7</sup> | 64/86   | 13 | 75  |
| »   | 199 | 48+15 <sup>а</sup> | 199 | 48+15 <sup>а</sup> | 28 | 110 | 6+15 <sup>7</sup> | 88/115  | 13 | 100 |
| »   | 249 | 48+15 <sup>а</sup> | 249 | 48+15 <sup>а</sup> | 28 | 138 | 6+15 <sup>7</sup> | 110/144 | 13 | 125 |
| запеченные  | 201 | 48+15 <sup>а</sup> | 201 | 48+15 <sup>а</sup> | 28 | 111 | 6+15 <sup>7</sup> | 89/94   | 20 | 75  |
| »   | 269 | 48+15 <sup>а</sup> | 269 | 48+15 <sup>а</sup> | 28 | 149 | 6+15 <sup>7</sup> | 119/125 | 20 | 100 |
| »   | 337 | 48+15 <sup>а</sup> | 337 | 48+15 <sup>а</sup> | 28 | 186 | 6+15 <sup>7</sup> | 149/156 | 20 | 125 |
| жаренные в сухарях на<br>рашпере                      | 156 | 48+15 <sup>а</sup> | 156 | 48+15 <sup>а</sup> | 28 | 86  | 6+15 <sup>7</sup> | 69/86   | 13 | 75  |
| то же   | 208 | 48+15 <sup>а</sup> | 208 | 48+15 <sup>а</sup> | 28 | 115 | 6+15 <sup>7</sup> | 92/115  | 13 | 100 |
| »   | 258 | 48+15 <sup>а</sup> | 258 | 48+15 <sup>а</sup> | 28 | 143 | 6+15 <sup>7</sup> | 114/144 | 13 | 125 |
| жаренные без сухарей<br>на рашпере                    | 206 | 48+15 <sup>а</sup> | 206 | 48+15 <sup>а</sup> | 28 | 114 | 6+15 <sup>7</sup> | 91      | 18 | 75  |
| то же   | 276 | 48+15 <sup>а</sup> | 276 | 48+15 <sup>а</sup> | 28 | 153 | 6+15 <sup>7</sup> | 122     | 18 | 100 |
| »   | 344 | 48+15 <sup>а</sup> | 344 | 48+15 <sup>а</sup> | 28 | 190 | 6+15 <sup>7</sup> | 152     | 18 | 125 |
| жаренные на вертеле                                   | 276 | 48+15 <sup>а</sup> | 276 | 48+15 <sup>а</sup> | 28 | 153 | 6+15 <sup>7</sup> | 122     | 18 | 100 |
| »   | 344 | 48+15 <sup>а</sup> | 344 | 48+15 <sup>а</sup> | 28 | 190 | 6+15 <sup>7</sup> | 152     | 18 | 125 |
| <b>Северюга с головой</b>                             |     |                    |     |                    |    |     |                   |         |    |     |
| Звено с кожей, хрящами<br>(ошпаренное):               |     |                    |     |                    |    |     |                   |         |    |     |

| 1  | 2   | 3                  | 4   | 5                  | 6  | 7   | 8                 | 9       | 10                | 11  |
|--|-----|--------------------|-----|--------------------|----|-----|-------------------|---------|-------------------|-----|
| отварное                                     | 150 | 36                 | 152 | 37                 | 17 | —   | —                 | 96      | 16+7 <sup>2</sup> | 75  |
| »  | 200 | 36                 | 203 | 37                 | 17 | —   | —                 | 128     | 16+7 <sup>2</sup> | 100 |
| »  | 250 | 36                 | 254 | 37                 | 17 | —   | —                 | 160     | 16+7 <sup>2</sup> | 125 |
| Звено с кожей, без хря-<br>щей (ошпаренное): |     |                    |     |                    |    |     |                   |         |                   |     |
| отварное, припущенное                        | 153 | 41                 | 155 | 42                 | 22 | —   | —                 | 90      | 17                | 75  |
| »  | 203 | 41                 | 207 | 42                 | 22 | —   | —                 | 120     | 17                | 100 |
| »  | 256 | 41                 | 260 | 42                 | 22 | —   | —                 | 151     | 17                | 125 |
| жареное                                      | 151 | 41                 | 153 | 42                 | 22 | —   | —                 | 89      | 16                | 75  |
| »  | 202 | 41                 | 205 | 42                 | 22 | —   | —                 | 119     | 16                | 100 |
| »  | 253 | 41                 | 257 | 42                 | 22 | —   | —                 | 149     | 16                | 125 |
| Порционные куски с ко-<br>жей, без хрящей:   |     |                    |     |                    |    |     |                   |         |                   |     |
| припущенные                                  | 58  | 41+10 <sup>3</sup> | 59  | 42+10 <sup>3</sup> | 22 | 34  | 10 <sup>4</sup>   | 31      | 19                | 25  |
| »  | 81  | 41+10 <sup>3</sup> | 82  | 42+10 <sup>3</sup> | 22 | 48  | 10 <sup>4</sup>   | 43      | 19                | 35  |
| »  | 117 | 41+10 <sup>3</sup> | 119 | 42+10 <sup>3</sup> | 22 | 69  | 10 <sup>4</sup>   | 62      | 19                | 50  |
| »  | 175 | 41+10 <sup>3</sup> | 178 | 42+10 <sup>3</sup> | 22 | 103 | 10 <sup>4</sup>   | 93      | 19                | 75  |
| »  | 232 | 41+10 <sup>3</sup> | 236 | 42+10 <sup>3</sup> | 22 | 137 | 10 <sup>4</sup>   | 123     | 19                | 100 |
| »  | 290 | 41+10 <sup>3</sup> | 295 | 42+10 <sup>3</sup> | 22 | 171 | 10 <sup>4</sup>   | 154     | 19                | 125 |
| запеченные                                   | 168 | 41+10 <sup>3</sup> | 170 | 42+10 <sup>3</sup> | 22 | 99  | 10 <sup>4</sup>   | 89/94   | 20                | 75  |
| »  | 224 | 41+10 <sup>3</sup> | 228 | 42+10 <sup>3</sup> | 22 | 132 | 10 <sup>4</sup>   | 119/125 | 20                | 100 |
| »  | 281 | 41+10 <sup>3</sup> | 285 | 42+10 <sup>3</sup> | 22 | 166 | 10 <sup>4</sup>   | 149/156 | 20                | 125 |
| Порционные куски без<br>кожи и хрящей:       |     |                    |     |                    |    |     |                   |         |                   |     |
| припущенные                                  | 67  | 44+15 <sup>а</sup> | 68  | 45+15 <sup>а</sup> | 25 | 40  | 6+15 <sup>7</sup> | 32      | 21                | 25  |
| »  | 92  | 44+15 <sup>а</sup> | 94  | 45+15 <sup>а</sup> | 25 | 55  | 6+15 <sup>7</sup> | 44      | 21                | 35  |
| »  | 132 | 44+15 <sup>а</sup> | 135 | 45+15 <sup>а</sup> | 25 | 79  | 6+15 <sup>7</sup> | 63      | 21                | 50  |
| »  | 200 | 44+15 <sup>а</sup> | 203 | 45+15 <sup>а</sup> | 25 | 119 | 6+15 <sup>7</sup> | 95      | 21                | 75  |
| »  | 267 | 44+15 <sup>а</sup> | 272 | 45+15 <sup>а</sup> | 25 | 159 | 6+15 <sup>7</sup> | 127     | 21                | 100 |
| »  | 332 | 44+15 <sup>а</sup> | 338 | 45+15 <sup>а</sup> | 25 | 198 | 6+15 <sup>7</sup> | 158     | 21                | 125 |
| жареные                                      | 187 | 44+15 <sup>а</sup> | 190 | 45+15 <sup>а</sup> | 25 | 111 | 6+15 <sup>7</sup> | 89/94   | 20                | 75  |
| »  | 250 | 44+15 <sup>а</sup> | 255 | 45+15 <sup>а</sup> | 25 | 149 | 6+15 <sup>7</sup> | 119/125 | 20                | 100 |
| »  | 313 | 44+15 <sup>а</sup> | 319 | 45+15 <sup>а</sup> | 25 | 186 | 6+15 <sup>7</sup> | 149/156 | 20                | 125 |

| 1   | 2   | 3                  | 4     | 5                  | 6  | 7   | 8                 | 9       | 10 | 11    |
|---|-----|--------------------|-------|--------------------|----|-----|-------------------|---------|----|-------|
| жаренные во фритюре                       | 134 | 44+15 <sup>а</sup> | 137   | 45+15 <sup>а</sup> | 25 | 80  | 6+15 <sup>7</sup> | 64/86   | 13 | 75    |
| »   | 185 | 44+15 <sup>а</sup> | 188   | 45+15 <sup>а</sup> | 25 | 110 | 6+15 <sup>7</sup> | 88/115  | 13 | 100   |
| »   | 231 | 44+15 <sup>а</sup> | 235   | 45+15 <sup>а</sup> | 25 | 138 | 6+15 <sup>7</sup> | 110/144 | 13 | 125   |
| запеченные                                | 187 | 44+15 <sup>а</sup> | 190   | 45+15 <sup>а</sup> | 25 | 111 | 6+15 <sup>7</sup> | 89/94   | 20 | 75    |
| »   | 250 | 44+15 <sup>а</sup> | 255   | 45+15 <sup>а</sup> | 25 | 149 | 6+15 <sup>7</sup> | 119/125 | 20 | 100   |
| »   | 313 | 44+15 <sup>а</sup> | 319   | 45+15 <sup>а</sup> | 25 | 186 | 6+15 <sup>7</sup> | 149/156 | 20 | 125   |
| жаренные в сухарях на рашпере             | 145 | 44+15 <sup>а</sup> | 148   | 45+15 <sup>а</sup> | 25 | 86  | 6+15 <sup>7</sup> | 69/86   | 13 | 75    |
| то же                                     | 193 | 44+15 <sup>а</sup> | 197   | 45+15 <sup>а</sup> | 25 | 115 | 6+15 <sup>7</sup> | 92/115  | 13 | 100   |
| »   | 239 | 44+15 <sup>а</sup> | 244   | 45+15 <sup>а</sup> | 25 | 143 | 6+15 <sup>7</sup> | 114/144 | 13 | 125   |
| жаренные без сухарей на рашпере           | 191 | 44+15 <sup>а</sup> | 195   | 45+15 <sup>а</sup> | 25 | 114 | 6+15 <sup>7</sup> | 91      | 18 | 75    |
| то же                                     | 256 | 44+15 <sup>а</sup> | 261   | 45+15 <sup>а</sup> | 25 | 153 | 6+15 <sup>7</sup> | 122     | 18 | 100   |
| »   | 319 | 44+15 <sup>а</sup> | 325   | 45+15 <sup>а</sup> | 25 | 190 | 6+15 <sup>7</sup> | 152     | 18 | 125   |
| жаренные на вертеле                       | 256 | 44+15 <sup>а</sup> | 261   | 45+15 <sup>а</sup> | 25 | 153 | 6+15 <sup>7</sup> | 122     | 18 | 100   |
| »   | 319 | 44+15 <sup>а</sup> | 325   | 45+15 <sup>а</sup> | 25 | 190 | 6+15 <sup>7</sup> | 152     | 18 | 125   |
| <b>Стерлядь неразделанная<sup>1</sup></b> |     |                    |       |                    |    |     |                   |         |    |       |
| Целая с головой: припущенная              | —   | —                  | 1 шт. | 22                 | —  | —   | —                 | 1 шт.   | 20 | 1 шт. |
| Порционные куски с кожей:                 |     |                    |       |                    |    |     |                   |         |    |       |
| отварные, припущенные                     | —   | —                  | 53    | 42                 | 14 | —   | —                 | 31      | 20 | 25    |
| То же                                     | —   | —                  | 76    | 42                 | 14 | —   | —                 | 44      | 20 | 35    |
| »   | —   | —                  | 109   | 42                 | 14 | —   | —                 | 63      | 20 | 50    |
| »   | —   | —                  | 162   | 42                 | 14 | —   | —                 | 94      | 20 | 75    |
| »   | —   | —                  | 216   | 42                 | 14 | —   | —                 | 125     | 20 | 100   |
| »   | —   | —                  | 269   | 42                 | 14 | —   | —                 | 156     | 20 | 125   |
| жареные                                   | —   | —                  | 153   | 42                 | 14 | —   | —                 | 89/94   | 20 | 75    |
| »   | —   | —                  | 205   | 42                 | 14 | —   | —                 | 119/125 | 20 | 100   |
| »   | —   | —                  | 257   | 42                 | 14 | —   | —                 | 149/156 | 20 | 125   |

| 1   | 2 | 3 | 4  | 5               | 6  | 7 | 8 | 9       | 10               | 11  |
|---|---|---|--|-----------------|----|---|---|---------|------------------|-----|
| жаренные в сухарях на рашпере                         | — | — | 136  | 42              | 14 | — | — | 79/88   | 15               | 75  |
| то же   | — | — | 166  | 42              | 14 | — | — | 96/118  | 15               | 100 |
| »   | — | — | 202  | 42              | 14 | — | — | 117/147 | 15               | 125 |
| Головы рыб семейства осетровых (головизна) (без жабр) |   |   |  |                 |    |   |   |         |                  |     |
| варка   | — | — | 250  | 20 <sup>а</sup> | —  | — | — | 200     | 50 <sup>а</sup>  | 100 |
| То же   | — | — | 236  | 20 <sup>а</sup> | —  | — | — | 189     | 47 <sup>10</sup> | 100 |
| Визига сухая (промышленная)                           | — | — | В процессе варки увеличивается в массе в 3 раза, т. е. из 1 кг сухой визиги получается 3 кг вареной. |                 |    |   |   |         |                  |     |

<sup>1</sup> Для рыб всех размеров.<sup>2</sup> 7% — отходы и потери на зачистку вареного звена и удаление хрящей. При отпуске вареной рыбы без кожи (в холодных блюдах) даются дополнительные отходы и потери на кожу в размере 7% от массы готовой рыбы.<sup>3</sup> 44%, 45%, 41%, 42% — отходы и потери при холодной обработке и ошпаривании звена, 10% — потери при дополнительном ошпаривании порционных кусков.<sup>4</sup> 10% — потери при дополнительном ошпаривании кусков с кожей.<sup>5</sup> Здесь и далее числитель — масса сырья нетто, знаменатель — масса полуфабриката.<sup>6</sup> 47%, 48%, 44%, 45% — отходы и потери при холодной обработке и ошпаривании звена с последующим удалением кожи; 15% — потери при ошпаривании кусков без кожи.<sup>7</sup> 6% — отходы на кожу; 15% — потери при ошпаривании кусков без кожи.<sup>8</sup> Непищевые отходы.<sup>9</sup> Потери при варке и отходы при выделении хрящей.<sup>10</sup> Потери при варке и отходы и потери при разделке на хрящи и мякоть.

Примечание. При тепловой обработке рыбы порционными кусками потери при нарезке включены в нормы отходов и потерь при холодной обработке, при тепловой обработке рыбы звеном потери при нарезке включены и потери при тепловой обработке.

## МОРЕПРОДУКТЫ

Ассортимент морепродуктов, поступающих на предприятия общественного питания, весьма разнообразен: кальмары, креветки, крабы, лангусты, мидии, морская капуста, трепанги, морской гребешок, паста белковая «Океан» и др. Морепродукты могут поступать живыми (мидии), морожеными в сыром или вареном виде (кальмары, трепанги, капуста морская, филе морского гребешка и др.), сушеными (креветки, трепанги), а также консервированными (крабы, креветки, филе морского гребешка и др.).

Способы кулинарной обработки морепродуктов на предприятиях общественного питания зависят от вида сырья, термического состояния и способа его промышленной разделки.

### Обработка морепродуктов

Кальмар мороженный разделанный (тушка) с кожей или кальмар мороженный обезглавленный (филе) с кожей размораживают в холодной воде (не рекомендуется добавлять горячую воду во избежание окрашивания тканей). Размораживание считается законченным, когда температура в толще блока кальмаров достигнет минус 1°С.

У размороженных тушек удаляют остатки внутренностей и хитиновые пластинки, если они оставлены.

Тушки и филе опускают на 3—6 мин в горячую воду с температурой 60—65°С (соотношение воды и кальмара 3:1) и удаляют травянистой щеткой кожу (пленку).

Подготовленные тушки и филе кальмаров тщательно промывают в воде 2—3 раза, опускают в кипящую подсоленную воду (на 1 кг кальмаров берут 2 л воды и 20—40 г соли) и варят в течение 5 мин с момента вторичного закипания воды. Более длительная варка не рекомендуется, так как мясо кальмара становится жестким.

Капусту морскую (ламинарию) сушеную пищевую заливают холодной водой в соотношении 1:8 и оставляют для набухания на 12 ч. После замачивания капусту промывают до полного удаления песка и других механических примесей.

Подготовленную морскую капусту погружают в кипящую воду (на 1 кг набухшей капусты берут 2 л воды) и варят в течение 2 ч при слабом кипении до размягчения, без соли.

Готовую капусту хранят в отваре до следующего дня. На другой день отвар сливают, капусту промывают, заливают холодной водой и хранят в холодильном шкафу.

Капусту морскую мороженую размораживают в воде при температуре 15—20°С в течение 0,5 ч, далее варят как капусту морскую (ламинарию) сушеную пищевую.

Креветки сыромороженные и варено-мороженные неразделанные (целые) слегка размораживают на воздухе при температуре 18—20°С в течение 2 ч для того, чтобы разделить блок массой 12 кг на части. Размораживать полностью креветки не рекомендуется, так как головы их темнеют, ухудшается внешний вид.

Слегка размороженные креветки блоками массой 2—3 кг опускают в кипящую соленую воду (на 1 кг креветок берут 3 л воды, 150 г соли, лавровый лист, перец черный горошком), перемешивают шумовкой и варят: сыромороженные — в течение 5—10 мин (в зависимости от размеров), варено-мороженные — 3 мин с момента вторичного закипания воды. Готовые креветки всплывают на поверхность.

У вареных крупных и средних по величине креветок отделяют шейку и снимают панцирь; мелкие креветки отпускают неразделанными.

Креветки сушеные перебирают, промывают, кладут в посуду, заливают холодной или теплой водой с температурой 30—35°С и оставляют в ней на 4 ч (до тех пор, пока креветки не станут мягкими, набухшими). До использования подготовленные креветки хранят в посуде с холодной кипяченой водой в холодильном шкафу.

Креветки натуральные (консервы) освобождают от солевого раствора, пергаменты и используют без предварительной тепловой обработки.

Крабы в собственном соку (консервы) освобождают от пергаментов, сока и используют без предварительной тепловой обработки.

Лангусты сыромороженные разделанные (шейки в панцире) размораживают на воздухе при температуре 18—20°С в течение 3 ч, раскладывая блоки в один слой (до полного отделения лангустов друг от друга).

Размороженные шейки лангустов погружают в кипящую соленую воду (на 1 кг шеек лангустов берут 2 л воды, 100 г соли, коренья, перец черный горошком, лавровый лист) и варят в течение 15—20 мин. Готовые лангусты всплывают на поверхность.

Обрабатывать шейки лангустов лучше горячими. Для отделения мякоти от панциря и икры (если она имеется) делают разрез ножницами по всей длине посередине панциря со стороны спинки или срезают боковую кромку панциря шейки лангуста. Икру не используют.

Мидии черноморские живые естественных банок, в створках, замачивают в холодной воде на 2—3 ч, затем тщательно промывают.

Мидии в створках варят в воде с добавлением специй и кореньев в течение 15 мин (на 1 кг мидий берут 2 л воды и 100 г соли). К моменту готовности мидий створки раскрываются.

После варки отвар сливают, мидии охлаждают, извлекают из створок мясо, которое тщательно промывают теплой кипяченой водой до полного удаления песка.

Варить мидии можно без створок. Для этого вводят нож между острыми концами створок, разрезают мускул-замыкатель, проведя ножом под верхней створкой, вынимают мясо мидии и тщательно промывают. Варят мидии в течение 5—7 мин с добавлением специй, кореньев (на 1 кг мидий — 2 л воды, 40 г соли).

Пасту белковую «Океан» мороженую, в блоках, размораживают на воздухе при температуре 18—20°С в течение 2—6 ч (в зависимости от температуры в центре блока), зачищая поверхностный слой. Паста считается размороженной при достижении в центре блока минус 1°С. Размораживать пасту «Океан» следует по мере надобности. Срок хранения размороженной пасты при температуре 4—8°С не более 6 ч. Повторное замораживание пасты «Океан» не допускается.

Для приготовления блюд пасту «Океан» припускают. В сотейник или другую посуду с широким дном кладут размороженную пасту слоем 2—3 см, добавляют горячую воду (5—10% массы пасты), закрывают крышкой и, периодически помешивая, припускают при непрерывном кипении в течение 10 мин. Припущенную пасту «Океан» охлаждают.

Срок хранения припущенной пасты «Океан» при температуре 4—8°С составляет 6 ч.

Трепанги сушеные тщательно промывают холодной водой до тех пор, пока с поверхности не будет удалена угольная пыль и вода не станет прозрачной.

Затем их заливают холодной водой и выдерживают в ней в течение 24—30 ч при температуре 18—20°С, меняя воду 2—3 раза. На другой день воду сливают, трепанги промывают, вновь заливают холодной водой и доводят до кипения. Затем снимают с плиты и оставляют в отваре до следующего дня. На следующий день отвар сливают, трепанги промывают холодной водой и потрошат, разрезав ножницами брюшко по всей его длине. После потрошения трепанги тщательно промывают, заливают холодной водой, вновь доводят до кипения, снимают с плиты и оставляют в отваре до следующего дня.

Если трепанги имеют резинообразную жесткую консистенцию, то процесс их обработки с последующим промыванием повторяют еще 2 раза в течение двух дней.

Хранят трепанги в холодной кипяченой воде со льдом в холодильном шкафу. Перед использованием их ошпаривают, погружая на 1—2 мин в кипящую воду.

Трепанги варено-мороженные размораживают в воде при температуре 15°С. Размораживание считается законченным, когда температура трепанга достигнет 1°С. Допускается размораживание в воде, нагретой до температуры 40°С, при соотношении массы воды и трепанга 2:1 в течение 40 мин. Размороженных трепангов разрезают вдоль брюшка, зачищают от остатков внутренностей, песка и промывают.

Обработанных трепангов ошпаривают в течение 1—2 мин и используют для приготовления блюд.

Филе морского гребешка мороженое размораживают на воздухе при температуре 18—20 С в течение 1—1,5 ч.

Варят филе морского гребешка в течение 10—15 мин, погружая в кипящую подсоленную воду с добавлением корней, перца черного горошком (на 1 кг филе берут 2 л воды и 60 г соли). Более продолжительная варка ухудшает качество продукта, делая его жестким, упругим, сухим.

Филе морского гребешка в укропном соусе (пресервы) освобождают от соуса и используют без тепловой обработки.

Салат дальневосточный из морской капусты (консервы) извлекают из банки и используют без тепловой обработки.

Таблица 23

**Расчет расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий из морепродуктов**

| Наименование и термическое состояние морепродуктов, способы промышленной и кулинарной разделки и тепловой обработки | Масса брутто, г | Отходы и потери при холодной обработке, % к массе брутто | Масса нетто или полуфабриката, г | Увеличение массы при набухании, % к массе нетто | Потери при тепловой обработке, % к массе нетто или полуфабриката | Выход готовых изделий, г |
|---|-----------------|--|----------------------------------|---|--|--------------------------|
| 1   | 2               | 3  | 4                                | 5   | 6  | 7                        |
| Кальмар мороженный разделанный (тушка) с кожей  |                 |  |                                  |   |  |                          |
| отварной  | 265             | 23 <sup>1</sup>  | 204                              | —   | 51   | 100                      |
| Кальмар мороженный обезглавленный (филе) с кожей  |                 |  |                                  |   |  |                          |
| отварной  | 206             | 10 <sup>1</sup>  | 185                              | —   | 46   | 100                      |
| Капуста морская (ламинария) сушеная пищевая   |                 |  |                                  |   |  |                          |
| отварная  | 16              | —  | 16                               | 530   | —  | 100                      |
| Капуста морская мороженая   |                 |  |                                  |   |  |                          |
| отварная  | 63              | —  | 63                               | 60  | —  | 100                      |
| Креветки сыромороженные неразделанные (целые) мелкие  |                 |  |                                  |   |  |                          |
| отварные  | 145             | —  | 145                              | —   | 31 <sup>2</sup>  | 100                      |
| Креветки сыромороженные неразделанные (целые)   |                 |  |                                  |   |  |                          |
| отварные, разделанные на мякоть   | 417             | —  | 417                              | —   | 76 <sup>3</sup>  | 100                      |
| Креветки варено-мороженные неразделанные (целые) мелкие   |                 |  |                                  |   |  |                          |
| отварные  | 120             | —  | 120                              | —   | 17 <sup>4</sup>  | 100                      |
| Креветки сушеные (КНР) набухшие   | 46              | —  | 46                               | 118   | —  | 100                      |
| Креветки натуральные (консервы)   | 125             | 20 <sup>5</sup>  | 100                              | —   | —  | 100                      |

| 1   | 2    | 3                | 4    | 5                | 6                  | 7   |
|---|------|------------------|------|------------------|--------------------|-----|
| Крабы в собственном соку (консервы)                   | 125  | 20 <sup>6</sup>  | 100  | —                | —                  | 100 |
| Лангусты сыромороженные разделанные (шейки в панцире) |      |                  |      |                  |                    |     |
| отварные, разделанные на мякоть                       | 251  | —                | 251  | —                | 17+52 <sup>7</sup> | 100 |
| Мидии черноморские живые                              |      |                  |      |                  |                    |     |
| естественных банок разделанные на мякоть, отварные    | 1400 | 83               | 238  | —                | 58                 | 100 |
| Мидии черноморские живые                              |      |                  |      |                  |                    |     |
| естественных банок отварные, разделанные на мякоть    | 1299 | —                | 1299 | —                | 30+89 <sup>7</sup> | 100 |
| Паста белковая «Океан» мороженая                      |      |                  |      |                  |                    |     |
| припущенная   | 123  | 6 <sup>1</sup>   | 116  | —                | 14                 | 100 |
| Трепанг сушеный набухший ошпаренный                   | 31   | —                | 31   | 300 <sup>8</sup> | 20 <sup>8</sup>    | 100 |
| Трепанг варено-мороженный ошпаренный                  | 133  | 6 <sup>1</sup>   | 125  | —                | 20                 | 100 |
| Филе морского гребешка мороженое                      |      |                  |      |                  |                    |     |
| отварное  | 209  | 6 <sup>9</sup>   | 196  | —                | 49                 | 100 |
| Филе морского гребешка в укропном соусе (пресервы)    | 132  | 24 <sup>10</sup> | 100  | —                | —                  | 100 |
| Салат дальневосточный из морской капусты (консервы)   | 101  | 1 <sup>11</sup>  | 100  | —                | —                  | 100 |

<sup>1</sup> В том числе потери при размораживании.

<sup>2</sup> В том числе 4% — потери при порционировании.

<sup>3</sup> С учетом потерь при разделке, потрошении.

<sup>4</sup> В том числе 2% — потери при порционировании.

<sup>5</sup> Отходы на солевой раствор и пергамент.

<sup>6</sup> Отходы на сок и пергамент.

<sup>7</sup> Отходы и потери при разделке.

<sup>8</sup> К массе набухшего продукта.

<sup>9</sup> Потери при размораживании.

<sup>10</sup> Отходы на соус.

<sup>11</sup> Потери при извлечении салата из банки.

Примечание. При поступлении креветок сыромороженных (целых) мелких блоками массой 10 кг и более потери при размораживании для отделения блока на части составляют 4%.

В нормы отходов и потерь, увеличения массы при холодной и тепловой обработках морепродуктов включены потери при порционировании.



**КАРТОФЕЛЬ, ОВОЩИ, ГРИБЫ, ПЛОДЫ, ЯГОДЫ, ОРЕХИ**

Картофель, овощи, грибы, плоды, ягоды, орехи на предприятия общественного питания поступают в необработанном виде (свежими). Картофель и овощи могут поступать также и в виде полуфабрикатов: картофель сырой очищенный, сульфитированный, капуста свежая белокочанная, морковь, свекла, лук — сырые очищенные. Кроме того, многие виды продуктов поступают на предприятия квашеными, солеными, маринованными, сушеными, консервированными, быстрозамороженными.

Овощи, поступающие на предприятия общественного питания, по своим качествам должны отвечать требованиям действующих стандартов, в противном случае при холодной обработке увеличивается количество отходов и ухудшается качество готовых изделий.

Ниже приводится расчет расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий при переработке картофеля, овощей, грибов, плодов, ягод, орехов и потери при разных способах тепловой обработки.

Расчет дается на 100 г выхода готового изделия.

Таблица 24

**Расчет расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий**

| Наименование сырья и способы промышленной и кулинарной обработки          | Масса сырья брутто, г | Отходы и потери при холодной обработке, % к массе сырья брутто | Масса сырья нетто или полуфабриката, г | Потери при тепловой обработке, % к массе сырья нетто или полуфабриката | Выход готового изделия, г |
|---|-----------------------|--|--|--|---------------------------|
| 1   | 2                     | 3  | 4                                      | 5  | 6                         |
| Картофель свежий продовольственный: молодой сырой очищенный до 1 сентября | 125                   | 20   | 100                                    | —  | 100                       |
| молодой очищенный отварной до 1 сентября                                  | 133                   | 20   | 106                                    | 6  | 100                       |
| сырой очищенный: с 1 сентября по 31 октября                               | 133                   | 25   | 100                                    | —  | 100                       |
| с 1 ноября по 31 декабря  | 143                   | 30   | 100                                    | —  | 100                       |
| с 1 января по 28—29 февраля   | 154                   | 35   | 100                                    | —  | 100                       |
| с 1 марта   | 167                   | 40   | 100                                    | —  | 100                       |
| очищенный отварной: с 1 сентября по 31 октября                            | 137                   | 25   | 103                                    | 3  | 100                       |
| с 1 ноября по 31 декабря  | 147                   | 30   | 103                                    | 3  | 100                       |
| с 1 января по 28—29 февраля   | 158                   | 35   | 103                                    | 3  | 100                       |
| с 1 марта   | 172                   | 40   | 103                                    | 3  | 100                       |
| отварной в кожуре с последующей очисткой: с 1 сентября по 31 октября      | 137                   | —  | 137                                    | 3+25 <sup>а</sup>  | 100                       |
| с 1 ноября по 31 декабря  | 147                   | —  | 147                                    | 3+30 <sup>а</sup>  | 100                       |

| 1  | 2   | 3                 | 4   | 5                 | 6   |
|--|-----|-------------------|-----|-------------------|-----|
| с 1 января по 28—29 февраля  | 159 | —                 | 159 | 3+35 <sup>а</sup> | 100 |
| с 1 марта  | 172 | —                 | 172 | 3+40 <sup>а</sup> | 100 |
| жаренный брусочками, ломтиками, дольками, кубиками: с 1 сентября по 31 октября         | 193 | 25                | 145 | 31                | 100 |
| с 1 ноября по 31 декабря   | 207 | 30                | 145 | 31                | 100 |
| с 1 января по 28—29 февраля  | 223 | 35                | 145 | 31                | 100 |
| с 1 марта  | 242 | 40                | 145 | 31                | 100 |
| жаренный ломтиками (из предварительно сваренного в кожуре): с 1 сентября по 31 октября | 165 | 3+25 <sup>а</sup> | 120 | 17                | 100 |
| с 1 ноября по 31 декабря   | 177 | 3+30 <sup>а</sup> | 120 | 17                | 100 |
| с 1 января по 28—29 февраля  | 190 | 3+35 <sup>а</sup> | 120 | 17                | 100 |
| с 1 марта  | 206 | 3+40 <sup>а</sup> | 120 | 17                | 100 |
| жаренный до полуготовности кубиками, дольками для рагу: с 1 сентября по 31 октября     | 160 | 25                | 120 | 17                | 100 |
| с 1 ноября по 31 декабря   | 171 | 30                | 120 | 17                | 100 |
| жаренный во фритюре брусочками: с 1 сентября по 31 октября                             | 267 | 25                | 200 | 50                | 100 |
| с 1 ноября по 31 декабря   | 286 | 30                | 200 | 50                | 100 |
| с 1 января по 28—29 февраля  | 308 | 35                | 200 | 50                | 100 |
| с 1 марта  | 333 | 40                | 200 | 50                | 100 |
| жаренный во фритюре соломкой, стружкой: с 1 сентября по 31 октября                     | 333 | 25                | 250 | 60                | 100 |
| с 1 ноября по 31 декабря   | 357 | 30                | 250 | 60                | 100 |
| с 1 января по 28—29 февраля  | 385 | 35                | 250 | 60                | 100 |
| с 1 марта  | 417 | 40                | 250 | 60                | 100 |
| жаренный бочоночками: с 1 сентября по 31 октября                                       | 191 | 25                | 143 | 30                | 100 |
| с 1 ноября по 31 декабря   | 204 | 30                | 143 | 30                | 100 |
| с 1 января по 28—29 февраля  | 220 | 35                | 143 | 30                | 100 |
| с 1 марта  | 238 | 40                | 143 | 30                | 100 |

Продолжение

| 1   | 2   | 3               | 4   | 5                | 6   |
|---|-----|-----------------|-----|------------------|-----|
| жаренный чесночком:                           |     |                 |     |                  |     |
| с 1 сентября по 31 октября                    | 208 | 25              | 156 | 36               | 100 |
| с 1 ноября по 31 декабря                      | 223 | 30              | 156 | 36               | 100 |
| с 1 января по 28—29 февраля                   | 240 | 35              | 156 | 36               | 100 |
| с 1 марта                                     | 260 | 40              | 156 | 36               | 100 |
| хрустящий картофель (чипс):                   |     |                 |     |                  |     |
| с 1 сентября по 31 октября                    | 392 | 25              | 294 | 66               | 100 |
| с 1 ноября по 31 декабря                      | 420 | 30              | 294 | 66               | 100 |
| с 1 января по 28—29 февраля                   | 452 | 35              | 294 | 66               | 100 |
| с 1 марта                                     | 490 | 40              | 294 | 66               | 100 |
| печенный в кожуре                             | 125 | —               | 125 | 20               | 100 |
| печенный в кожуре с последующей очисткой      | 167 | —               | 167 | 40 <sup>2</sup>  | 100 |
| <b>Овощи</b>                                  |     |                 |     |                  |     |
| Артишоки вареные                              | 236 | 50              | 118 | 15               | 100 |
| Ботва свеклы вареная                          | 224 | 20              | 179 | 44               | 100 |
| Базилик свежий                                | 119 | 16              | 100 | —                | 100 |
| Баклажаны свежие                              |     |                 |     |                  |     |
| сырые, очищенные                              | 118 | 15              | 100 | —                | 100 |
| сырые, подготовленные для фарширования        | 105 | 5               | 100 | —                | 100 |
| жаренные кружочками, натуральные              | 142 | 5               | 135 | 26               | 100 |
| панированные в муке, жареные                  | 135 | 5               | 128 | 22               | 100 |
| печенные в кожуре (с последующей очисткой)    | 137 | —               | 137 | 27               | 100 |
| Брюква столовая свежая                        | 140 | 22              | 109 | 8                | 100 |
| вареная или припущенная дольками или кубиками | 167 | 22              | 130 | 23               | 100 |
| тушеная брусочками, ломтиками, кубиками       |     |                 |     |                  |     |
| пассерованная соломкой, ломтиками, кубиками   | 167 | 22              | 130 | 23               | 100 |
| Горох овощной (лопатка) свежий вареный        | 127 | 10              | 114 | 12               | 100 |
| Горошек зеленый: (зерна) свежий вареный       | 109 | —               | 109 | 8                | 100 |
| консервированный                              | 154 | 35 <sup>2</sup> | 100 | —                | 100 |
| быстрозамороженный, вареный                   | 109 | —               | 109 | 8                | 100 |
| сушеный, вареный                              | 42  | —               | 42  | 140 <sup>4</sup> | 100 |

| 1   | 2   | 3                                | 4   | 5              | 6   |
|---|-----|----------------------------------|-----|----------------|-----|
| Каперсы консервированные  | 200 | 50 <sup>2</sup>                  | 100 | —              | 100 |
| Крапива ранняя вареная  | 244 | 18                               | 200 | 50             | 100 |
| Капуста белокочанная свежая:                                    |     |                                  |     |                |     |
| сырая очищенная   | 125 | 20 <sup>2</sup>                  | 100 | —              | 100 |
| шинкованная, прогретая с уксусом (для салата)                   | 139 | 20 <sup>2</sup>                  | 111 | 10             | 100 |
| шинкованная, стертая с солью (для салата)                       | 198 | 20 <sup>2</sup> +37 <sup>2</sup> | 100 | —              | 100 |
| варенная целыми кочанами или крупными кусками                   | 136 | 20 <sup>2</sup>                  | 109 | 8              | 100 |
| припущенная кусочками или шашками                               | 139 | 20 <sup>2</sup>                  | 111 | 10             | 100 |
| тушеная   | 159 | 20 <sup>2</sup>                  | 127 | 21             | 100 |
| жареная для фарша   | 166 | 20 <sup>2</sup>                  | 133 | 25             | 100 |
| ранняя, варенная крупными кусками                               | 139 | 20 <sup>2</sup>                  | 111 | 10             | 100 |
| ранняя, варенная целыми кочанами (для голубцов)                 | 136 | 20 <sup>2</sup>                  | 109 | 8 <sup>2</sup> | 100 |
| Брюссельская свежая:  |     |                                  |     |                |     |
| на стебле, вареная  | 472 | 75                               | 118 | 15             | 100 |
| кочанчики вареные   | 182 | 35                               | 118 | 15             | 100 |
| кочанчики жареные   | 220 | 35                               | 143 | 30             | 100 |
| кольраби свежая:  |     |                                  |     |                |     |
| вареная   | 171 | 35                               | 111 | 10             | 100 |
| припущенная   | 192 | 35                               | 125 | 20             | 100 |
| жареная кружочками  | 275 | 35                               | 179 | 44             | 100 |
| краснокочанная свежая шинкованная, стертая с солью (для салата) | 187 | 15+37 <sup>2</sup>               | 100 | —              | 100 |
| савойская свежая:   |     |                                  |     |                |     |
| сырая очищенная   | 128 | 22                               | 100 | —              | 100 |
| варенная кочанами   | 140 | 22                               | 109 | 8              | 100 |
| цветная:  |     |                                  |     |                |     |
| свежая вареная  | 213 | 48                               | 111 | 10             | 100 |
| маринованная (в банках)   | 182 | 45 <sup>2</sup>                  | 100 | —              | 100 |
| Капуста квашеная:   |     |                                  |     |                |     |
| тушеная   | 169 | 30                               | 118 | 15             | 100 |
| жаренная для фарша  | 190 | 30                               | 133 | 25             | 100 |
| рубленая (в стеклотаре) <sup>2</sup>                            | 103 | 1+1,5                            | 100 | —              | 100 |
| Кабачки свежие:   |     |                                  |     |                |     |
| варенные до полуготовности (с удаленными семенами и кожей)      | 166 | 33                               | 111 | 10             | 100 |
| припущенные   | 191 | 33                               | 128 | 22             | 100 |
| жаренные натуральными ломтиками (с удаленной кожей)             | 193 | 20                               | 154 | 35             | 100 |

| 1   | 2          | 3                     | 4          | 5                | 6          |
|---|------------|-----------------------|------------|------------------|------------|
| жаренные ломтиками (с удаленной кожей), панированными в муке                | 186        | 20                    | 149        | 33               | 100        |
| ранние, жаренные натуральными ломтиками (с кожей и семенами)                | 171        | 10                    | 154        | 35               | 100        |
| ранние, жаренные ломтиками (с кожей и семенами), панированными в муке       | 166        | 10                    | 149        | 33               | 100        |
| Кукуруза:   |            |                       |            |                  |            |
| свежая в початках молочной и молочно-восковой спелости вареная <sup>9</sup> | 532        | 43                    | 303        | 67               | 100        |
| в початках вареная сахарная консервированная                                | 111<br>167 | 10<br>40 <sup>9</sup> | 100<br>100 | —<br>—           | 100<br>100 |
| Лук:  |            |                       |            |                  |            |
| репчатый:   |            |                       |            |                  |            |
| свежий сырой очищенный  | 119        | 16                    | 100        | —                | 100        |
| свежий пассерованный до полуготовности (для супов)                          | 161        | 16                    | 135        | 26 <sup>10</sup> | 100        |
| свежий пассерованный до готовности (для соусов и вторых блюд)               | 238        | 16                    | 200        | 50               | 100        |
| свежий жаренный во фритюре кольцами   | 350        | 16                    | 294        | 66               | 100        |
| маринованный (в банках)   | 182        | 45 <sup>9</sup>       | 100        | —                | 100        |
| севок, варенный целыми головками  | 131        | 20                    | 105        | 5                | 100        |
| севок, жаренный во фритюре целыми головками                                 | 193        | 20                    | 154        | 35               | 100        |
| зеленый свежий:   |            |                       |            |                  |            |
| очищенный   | 125        | 20                    | 100        | —                | 100        |
| пассерованный   | 193        | 20                    | 154        | 35               | 100        |
| парниковый очищенный  | 167        | 40                    | 100        | —                | 100        |
| порей свежий:   |            |                       |            |                  |            |
| вареный   | 138        | 24                    | 105        | 5                | 100        |
| пассерованный   | 220        | 24                    | 167        | 40               | 100        |
| Морковь столовая свежая:  |            |                       |            |                  |            |
| молодая пучковая сырая очищенная  | 200        | 50                    | 100        | —                | 100        |
| молодая пучковая очищенная вареная  | 202        | 50                    | 101        | 0,5              | 100        |
| сырая очищенная:  |            |                       |            |                  |            |
| до 1 января   | 125        | 20                    | 100        | —                | 100        |
| с 1 января  | 133        | 25                    | 100        | —                | 100        |
| очищенная вареная:  |            |                       |            |                  |            |

| 1   | 2   | 3                | 4   | 5                    | 6   |
|---|-----|------------------|-----|----------------------|-----|
| до 1 января   | 126 | 20               | 101 | 0,5                  | 100 |
| с 1 января  | 135 | 25               | 101 | 0,5                  | 100 |
| варенная или припущенная дольками или мелкими кубиками для гарнира: |     |                  |     |                      |     |
| до 1 января   | 136 | 20               | 109 | 8                    | 100 |
| с 1 января  | 145 | 25               | 109 | 8                    | 100 |
| варенная в коже   | 101 | —                | 101 | 0,5                  | 100 |
| варенная в коже с последующей очисткой:                             |     |                  |     |                      |     |
| до 1 января   | 126 | —                | 126 | 0,5+20 <sup>11</sup> | 100 |
| с 1 января  | 134 | —                | 134 | 0,5+25 <sup>11</sup> | 100 |
| пассерованная соломкой, ломтиками, кубиками:                        |     |                  |     |                      |     |
| до 1 января   | 184 | 20               | 147 | 32                   | 100 |
| с 1 января  | 196 | 25               | 147 | 32                   | 100 |
| Маслины   | 154 | 35 <sup>12</sup> | 100 | —                    | 100 |
| Оливки консервированные   | 182 | 45 <sup>9</sup>  | 100 | —                    | 100 |
| Огурцы:   |     |                  |     |                      |     |
| свежие теплично-парниковые длинноплодные                            |     |                  |     |                      |     |
| неочищенные (без пленки)  | 102 | 2 <sup>13</sup>  | —   | —                    | 100 |
| свежие грунтовые неочищенные  | 105 | 5 <sup>14</sup>  | —   | —                    | 100 |
| свежие грунтовые очищенные  | 125 | 20               | —   | —                    | 100 |
| соленые неочищенные   | 111 | 10               | —   | —                    | 100 |
| соленые очищенные   | 125 | 20               | —   | —                    | 100 |
| нарезанные дольками без сердцевин, вареные (для солянки)            | 197 | 40               | 118 | 15                   | 100 |
| маринованные (в банках)   | 182 | 45 <sup>9</sup>  | 100 | —                    | 100 |
| пикули, корнишоны, ассорти из овощей маринованных (в банках)        | 182 | 45 <sup>9</sup>  | 100 | —                    | 100 |
| Пастернак корневой свежий:  |     |                  |     |                      |     |
| пассерованный соломкой, ломтиками, кубиками                         | 212 | 25               | 159 | 37                   | 100 |
| Перец сладкий:  |     |                  |     |                      |     |
| свежий сырой, подготовленный для фарширования                       | 133 | 25               | 100 | —                    | 100 |
| свежий сырой, шинкованный (для салата)                              | 133 | 25               | 100 | —                    | 100 |
| свежий пассерованный  | 171 | 25               | 128 | 22                   | 100 |

| 1   | 2   | 3                | 4   | 5  | 6   |
|---|-----|------------------|-----|----|-----|
| маринованный (в банках)   | 200 | 50 <sup>3</sup>  | 100 | —  | 100 |
| маринованный резаный болгарский (в банках)                              | 167 | 40 <sup>3</sup>  | 100 | —  | 100 |
| Петрушка свежая:  |     |                  |     |    |     |
| корневая варенная дольками, шпалами или кубиками                        | 140 | 25               | 105 | 5  | 100 |
| корневая пассерованная ломтиками, соломокой, кубиками                   | 212 | 25               | 159 | 37 | 100 |
| зелень  | 135 | 26               | 100 | —  | 100 |
| Помидоры (томаты):  |     |                  |     |    |     |
| свежие парниковые неочищенные   | 102 | 2 <sup>15</sup>  | —   | —  | 100 |
| свежие грунтовые  | 118 | 15 <sup>16</sup> | 100 | —  | 100 |
| свежие грунтовые, жаренные половинками                                  | 187 | 15 <sup>16</sup> | 159 | 37 | 100 |
| соленые (в бочковой таре)   | 111 | 10               | 100 | —  | 100 |
| томаты консервированные целые   | 200 | 50 <sup>3</sup>  | 100 | —  | 100 |
| томаты консервированные целые без кожицы (очищенные) в томатном соке    | 103 | 3 <sup>17</sup>  | —   | —  | 100 |
| томаты маринованные, соленые (красные, бурые, молочные) (в банках)      | 182 | 45 <sup>3</sup>  | 100 | —  | 100 |
| Ревень овощной свежий   | 133 | 25               | 100 | —  | 100 |
| Редис свежий:   |     |                  |     |    |     |
| красный с ботвой  | 159 | 37               | 100 | —  | 100 |
| красный обрезной, не очищенный от кожицы (с укороченной ботвой до 3 см) | 108 | 7 <sup>18</sup>  | 100 | —  | 100 |
| красный обрезной (поступающий без ботвы), очищенный от кожицы           | 133 | 25               | 100 | —  | 100 |
| белый с ботвой, очищенный от кожицы                                     | 200 | 50               | 100 | —  | 100 |
| белый обрезной, очищенный от кожицы                                     | 154 | 35               | 100 | —  | 100 |
| Редька свежая   | 143 | 30               | 100 | —  | 100 |
| Репка столовая свежая:  |     |                  |     |    |     |
| варенная или припущенная кубиками, брусочками, дольками                 | 145 | 25               | 109 | 8  | 100 |
| тушеная брусочками, кубиками, ломтиками                                 | 173 | 25               | 130 | 23 | 100 |
| пассерованная соломокой, кубиками, ломтиками                            | 173 | 25               | 130 | 23 | 100 |
| Салат:  |     |                  |     |    |     |

| 1  | 2   | 3               | 4   | 5                  | 6   |
|--|-----|-----------------|-----|--------------------|-----|
| кочанный   | 149 | 33              | 100 | —                  | 100 |
| латук, ромэн, кресс                                    | 139 | 28              | 100 | —                  | 100 |
| Свекла столовая свежая:                                |     |                 |     |                    |     |
| сырая очищенная:                                       |     |                 |     |                    |     |
| до 1 января  | 125 | 20              | 100 | —                  | 100 |
| с 1 января   | 133 | 25              | 100 | —                  | 100 |
| очищенная, варенная целиком:                           |     |                 |     |                    |     |
| до 1 января  | 131 | 20              | 105 | 5                  | 100 |
| с 1 января   | 140 | 25              | 105 | 5                  | 100 |
| варенная или припущенная нарезанной:                   |     |                 |     |                    |     |
| до 1 января  | 136 | 20              | 109 | 8                  | 100 |
| с 1 января   | 145 | 25              | 109 | 8                  | 100 |
| варенная в кожуре                                      | 102 | —               | 102 | 2                  | 100 |
| варенная в кожуре с последующей очисткой:              |     |                 |     |                    |     |
| до 1 января  | 128 | —               | 128 | 2+20 <sup>11</sup> | 100 |
| с 1 января   | 136 | —               | 136 | 2+25 <sup>11</sup> | 100 |
| пассерованная соломокой, ломтиками, кубиками:          |     |                 |     |                    |     |
| до 1 января  | 201 | 20              | 161 | 38                 | 100 |
| с 1 января   | 215 | 25              | 161 | 38                 | 100 |
| свекла столовая маринованная (в банках)                | 182 | 45 <sup>3</sup> | 100 | —                  | 100 |
| Сельдерей свежий:                                      |     |                 |     |                    |     |
| корневой, пассерованный ломтиками, соломокой, кубиками | 234 | 32              | 159 | 37                 | 100 |
| корневой припущенный                                   | 184 | 32              | 125 | 20                 | 100 |
| молодой очищенный                                      | 122 | 18              | 100 | —                  | 100 |
| зелень   | 119 | 16              | 100 | —                  | 100 |
| Спаржа свежая варенная                                 | 156 | 27              | 114 | 12                 | 100 |
| Тыква продовольственная свежая:                        |     |                 |     |                    |     |
| варенная или припущенная                               | 171 | 30              | 120 | 17                 | 100 |
| жаренная ломтиками, натуральная                        | 183 | 30              | 128 | 22                 | 100 |
| жаренная ломтиками, панированными в муке               | 179 | 30              | 125 | 20                 | 100 |
| Укроп молодой столовый свежий                          | 135 | 26              | 100 | —                  | 100 |
| Фасоль:  |     |                 |     |                    |     |
| овощная (лопатка) свежая, варенная дольками            | 127 | 10              | 114 | 12                 | 100 |
| стручковая консервированная                            | 167 | 40 <sup>3</sup> | 100 | —                  | 100 |
| Хрен-корень свежий                                     | 156 | 36              | 100 | —                  | 100 |
| Чеснок:  |     |                 |     |                    |     |
| свежий очищенный                                       | 128 | 22              | 100 | —                  | 100 |
| свежий шинкованный, пассерованный                      | 214 | 22              | 167 | 40                 | 100 |

| 1  | 2   | 3                   | 4   | 5  | 6   |
|--|-----|---------------------|-----|----|-----|
| маринованный целыми дольками с отрезанной мочкой:  |     |                     |     |    |     |
| очищенный  | 208 | 35 <sup>3</sup> +26 | 100 | —  | 100 |
| Щавель свежий вареный или припущенный  | 263 | 24                  | 200 | 50 | 100 |
| Шпинат свежий вареный или припущенный  | 270 | 26                  | 200 | 50 | 100 |
| Эстрагон свежий  | 286 | 65                  | 100 | —  | 100 |
| Консервы овощные закусочные:   |     |                     |     |    |     |
| баклажаны, перец, томаты, фаршированные овощами или овощами с рисом; голубцы, фаршированные овощами; баклажаны, кабачки, нарезанные кружочками; икра из баклажанов, кабачковая и т. п. | 105 | 5 <sup>17</sup>     | 100 | —  | 100 |
| Консервы-полуфабрикаты:  |     |                     |     |    |     |
| Зелень укропа, петрушки, сельдерея соленая (измельченная)  | 102 | 2                   | 100 | —  | 100 |
| Овощная закуска с томатом  | 105 | 5                   | 100 | —  | 100 |
| Салаты овощные, маринованные с томатом   | 105 | 5                   | 100 | —  | 100 |
| Морковь пассерованная с томатом  | 105 | 5                   | 100 | —  | 100 |
| Свекла измельченная с сахаром консервированная   | 105 | 5                   | 100 | —  | 100 |
| Свекла и яблоки измельченные с сахаром консервированные  | 105 | 5                   | 100 | —  | 100 |
| Пюре из щавеля, шпината, смеси щавеля и шпината  | 103 | 3                   | 100 | —  | 100 |
| Консервы овощные (быстрозамороженные) (в пленке):  |     |                     |     |    |     |
| Овощная закуска с томатом  | 102 | 2                   | 100 | —  | 100 |
| Лук репчатый (пассерованный для первых и вторых блюд)  | 102 | 2                   | 100 | —  | 100 |
| Морковь пассерованная  | 102 | 2                   | 100 | —  | 100 |
| Белый корень пассерованный   | 102 | 2                   | 100 | —  | 100 |
| Капуста тушеная  | 102 | 2                   | 100 | —  | 100 |
| Зелень укропа, петрушки, сельдерея веточками, измельченная   | 102 | 2                   | 100 | —  | 100 |

| 1  | 2   | 3               | 4   | 5                | 6   |
|--|-----|-----------------|-----|------------------|-----|
| Свекла, морковь гарнирные (целые) и резанные)  | 109 | 8               | 100 | —                | 100 |
| Тыква нарезанная в тыквенном пюре с сахаром  | 111 | 10              | 100 | —                | 100 |
| Грибы:   |     |                 |     |                  |     |
| белые свежие вареные   | 175 | 24              | 133 | 25               | 100 |
| белые свежие мелко-рубленные жареные   | 263 | 24              | 200 | 50               | 100 |
| белые свежие, нашинкованные дольками, жареные  | 203 | 24              | 154 | 35               | 100 |
| маринованные (в бочковой таре)   | 122 | 18 <sup>3</sup> | 100 | —                | 100 |
| маринованные (в банках)  | 133 | 25 <sup>3</sup> | 100 | —                | 100 |
| сушеные вареные  | 50  | —               | 50  | 100 <sup>4</sup> | 100 |
| соленые (в бочковой таре)  | 122 | 18 <sup>3</sup> | 100 | —                | 100 |
| соленые (в банках)   | 133 | 25 <sup>3</sup> | 100 | —                | 100 |
| сморчки жареные  | 238 | 16              | 200 | 50               | 100 |
| шампиньоны свежие вареные  | 188 | 24              | 143 | 30               | 100 |
| шампиньоны свежие, припущенные до готовности, целиком                                  | 188 | 24              | 143 | 30               | 100 |
| шампиньоны свежие, припущенные до готовности, целиком                                  | 220 | 24              | 167 | 40               | 100 |
| шампиньоны свежие, припущенные до готовности, целиком с последующей обжаркой ломтиками | 263 | 24              | 200 | 50               | 100 |
| шампиньоны свежие, жаренные ломтиками, нарезанными из сырых шампиньонов                | 329 | 24              | 250 | 60               | 100 |
| шампиньоны консервированные  | 133 | 25 <sup>3</sup> | 100 | —                | 100 |
| Плоды и ягоды:   |     |                 |     |                  |     |
| Абрикосы свежие с удаленной косточкой  | 116 | 14              | 100 | —                | 100 |
| Алыча свежая с удаленной косточкой   | 108 | 7               | 100 | —                | 100 |
| Ананас очищенный с сердцевинной, нарезанный кусочками                                  | 167 | 40              | 100 | —                | 100 |
| Ананас очищенный с удаленной сердцевинной, нарезанный кусочками                        | 182 | 45              | 100 | —                | 100 |
| Апельсины очищенные  | 149 | 33              | 100 | —                | 100 |

Продолжение

| 1  | 2   | 3               | 4   | 5  | 6   |
|--|-----|-----------------|-----|----|-----|
| Апельсины при получении сока   | 227 | 56              | 100 | —  | 100 |
| Арбуз продовольственный свежий, нарезанный на порции                     | 111 | 10              | 100 | —  | 100 |
| Арбуз продовольственный свежий, очищенный от коры и семян                | 192 | 48              | 100 | —  | 100 |
| Айва свежая с удаленной семенной коробочкой                              | 114 | 12              | 100 | —  | 100 |
| Айва свежая, очищенная от кожицы, с удаленной семенной коробочкой        | 139 | 28              | 100 | —  | 100 |
| Бананы очищенные   | 167 | 40              | 100 | —  | 100 |
| Брусника свежая  | 111 | 10              | 100 | —  | 100 |
| Брусника моченая   | 143 | 30 <sup>3</sup> | 100 | —  | 100 |
| Виноград свежий столовый   | 104 | 41 <sup>3</sup> | 100 | —  | 100 |
| Виноград свежий столовый при получении сока                              | 128 | 22              | 100 | —  | 100 |
| Виноград маринованный  | 200 | 50 <sup>3</sup> | 100 | —  | 100 |
| Виноград сушеный (изюм)  | 102 | 2 <sup>20</sup> | 100 | —  | 100 |
| Вишня свежая с удаленной плодоножкой                                     | 105 | 5               | 100 | —  | 100 |
| Вишня свежая с плодоножкой   | 102 | 2               | 100 | —  | 100 |
| Вишня свежая с удаленной косточкой                                       | 118 | 15              | 100 | —  | 100 |
| Вишня маринованная   | 182 | 45 <sup>3</sup> | 100 | —  | 100 |
| Гранаты свежие очищенные   | 167 | 40              | 100 | —  | 100 |
| Груши свежие с удаленным семенным гнездом                                | 111 | 10              | 100 | —  | 100 |
| Груши свежие с удаленным семенным гнездом, вареные                       | 139 | 10              | 125 | 20 | 100 |
| Груши свежие, очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом          | 137 | 27              | 100 | —  | 100 |
| Груши свежие, очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом, вареные | 171 | 27              | 125 | 20 | 100 |
| Груши маринованные   | 182 | 45 <sup>3</sup> | 100 | —  | 100 |
| Дыня свежая, очищенная от семян  | 130 | 23              | 100 | —  | 100 |
| Дыня свежая, очищенная от коры и семян                                   | 156 | 36              | 100 | —  | 100 |

Продолжение

| 1   | 2   | 3                | 4   | 5  | 6   |
|---|-----|------------------|-----|----|-----|
| Ежевика свежая  | 118 | 15               | 100 | —  | 100 |
| Земляника свежая (садовая)                              | 118 | 15               | 100 | —  | 100 |
| Земляника свежая (садовая) при получении сока с мякотью | 127 | 21               | 100 | —  | 100 |
| Земляника лесная  | 106 | 6                | 100 | —  | 100 |
| Кизил свежий  | 102 | 2                | 100 | —  | 100 |
| Кизил маринованный                                      | 182 | 45 <sup>3</sup>  | 100 | —  | 100 |
| Клюква свежая   | 105 | 5                | 100 | —  | 100 |
| Клюква свежая при получении сока                        | 147 | 32               | 100 | —  | 100 |
| Крыжовник свежий  | 102 | 2                | 100 | —  | 100 |
| Лимоны неочищенные                                      | 111 | 10 <sup>21</sup> | 100 | —  | 100 |
| Лимоны очищенные  | 164 | 39 <sup>22</sup> | 100 | —  | 100 |
| Лимоны при получении сока <sup>1</sup>                  | 238 | 58               | 100 | —  | 100 |
| Малина свежая   | 118 | 15               | 100 | —  | 100 |
| Мандарины очищенные                                     | 135 | 26               | 100 | —  | 100 |
| Мандарины при получении сока                            | 175 | 43               | 100 | —  | 100 |
| Мирабель с удаленной косточкой                          | 118 | 15               | 100 | —  | 100 |
| Персики свежие с удаленной косточкой                    | 111 | 10               | 100 | —  | 100 |
| Слива сочинская свежая с удаленной косточкой            | 111 | 10               | 100 | —  | 100 |
| Слива маринованная                                      | 182 | 45 <sup>3</sup>  | 100 | —  | 100 |
| Смородина красная свежая                                | 106 | 6                | 100 | —  | 100 |
| Смородина белая свежая                                  | 108 | 7                | 100 | —  | 100 |
| Смородина черная свежая                                 | 102 | 2                | 100 | —  | 100 |
| Смородина черная свежая при получении сока              | 127 | 21               | 100 | —  | 100 |
| Смородина маринованная                                  | 182 | 45 <sup>3</sup>  | 100 | —  | 100 |
| Черника свежая  | 102 | 2                | 100 | —  | 100 |
| Черника свежая при получении сока                       | 169 | 41               | 100 | —  | 100 |
| Черешня свежая с удаленной плодоножкой                  | 105 | 5                | 100 | —  | 100 |
| Чернослив с удаленной косточкой                         | 133 | 25               | 100 | —  | 100 |
| Яблоки свежие с удаленным семенным гнездом              | 114 | 12               | 100 | —  | 100 |
| Яблоки свежие с удаленным семенным гнездом              | 142 | 12               | 125 | 20 | 100 |

<sup>1</sup> При получении сока используют лимоны тонкокорые.

Продолжение

| 1   | 2                 | 3                | 4   | 5  | 6   |
|---|-------------------|------------------|-----|----|-----|
| дом, вареные, запеченные  |                   |                  |     |    |     |
| Яблоки свежие, очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом            | 143               | 30               | 100 | —  | 100 |
| Яблоки свежие, очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом, вареные   | 179               | 30               | 125 | 20 | 100 |
| Яблоки маринованные, моченые  | 182               | 45 <sup>3</sup>  | 100 | —  | 100 |
| Фрукты и ягоды консервированные (быстрозамороженные):                       |                   |                  |     |    |     |
| Яблоки с тыквой нарезанные в сахарном сиропе                                | 111 <sup>23</sup> | 10               | 100 | —  | 100 |
| Яблоки целые, половинками, четвертушками (бланшированные) в сахарном сиропе | 102               | 21 <sup>7</sup>  | 100 | —  | 100 |
| Яблоки нарезанные в яблочном пюре с сахаром                                 | 111               | 10               | 100 | —  | 100 |
| Яблоки с морковью нарезанные в яблочном пюре с сахаром                      | 111               | 10               | 100 | —  | 100 |
| Яблоки протертые с сахаром  | 111               | 10               | 100 | —  | 100 |
| Земляника в земляничном пюре с сахаром                                      | 111               | 10               | 100 | —  | 100 |
| Земляника дробленая с сахаром   | 111               | 10               | 100 | —  | 100 |
| <b>Орехи:</b>   |                   |                  |     |    |     |
| Арахис жареный  | 141               | 25 <sup>24</sup> | 106 | 6  | 100 |
| Грецкие жареные   | 236               | 55 <sup>24</sup> | 106 | 6  | 100 |
| Каштаны очищенные   | 133               | 25 <sup>24</sup> | 100 | —  | 100 |
| Миндаль жареный   | 177               | 40 <sup>24</sup> | 106 | 6  | 100 |
| Миндаль очищенный жареный   | 118               | 10 <sup>23</sup> | 106 | 6  | 100 |
| Фисташки жареные  | 212               | 50 <sup>24</sup> | 106 | 6  | 100 |
| Фундук жареный  | 212               | 50 <sup>24</sup> | 106 | 6  | 100 |

<sup>1</sup> 3% — потери при варке картофеля; 25%, 30%, 35%, 40% — отходы и потери при очистке вареного картофеля соответственно сезону.

<sup>2</sup> Потери при тепловой обработке и очистке картофеля.

<sup>3</sup> Отходы и потери на маринад, рассол, отвар.

<sup>4</sup> Привар.

<sup>5</sup> 20% — отходы и потери при холодной обработке, в том числе 5% — внутренняя кочерыга.

<sup>6</sup> 37% — сок, отжимаемый после стирания с солью.

<sup>7</sup> Варка до полуготовности.

<sup>8</sup> Потери на капусту и сок, остающиеся на стенках и дне посуды при извлечении квашеной капусты из стеклотары, — 1%, потери при порционировании — 1,5%.

<sup>9</sup> 43% — отходы и потери при удалении стебля, листьев, волокон, пестика; 67% — потери при тепловой обработке и отходы на кочерыгу.

<sup>10</sup> Лук, пассерованный с 15% жира.

<sup>11</sup> 0,5%, 2% — потери при варке; 20%, 25% — отходы и потери при очистке вареной моркови, свеклы соответственно сезону.

<sup>12</sup> Отходы и потери при удалении косточки.

<sup>13</sup> Отходы и потери при мойке, удалении плодоножки, верхушки и порционировании.

<sup>14</sup> Отходы и потери при мойке, удалении плодоножки, верхушки, пятен от нажимов, солнечных ожогов и порционировании.

<sup>15</sup> Отходы и потери при мойке, удалении плодоножки и порционировании.

<sup>16</sup> Отходы и потери при мойке, удалении плодоножки и опробковелой ткани (под кожей плода) и порционировании.

<sup>17</sup> Потери при порционировании.

<sup>18</sup> Отходы и потери при зачистке остатков ботвы, корней и порционировании.

<sup>19</sup> 4% — отходы и потери на горбыльки, на виноград сорта «Шасла» — 6%.

<sup>20</sup> Отходы и потери при переборке.

<sup>21</sup> Отходы и потери при переборке, мойке, очистке от плодоножки, сооса и порционировании.

<sup>22</sup> Отходы и потери при переборке, мойке, очистке от плодоножки и сооса, очистке от кожицы (цедры и альbedo) — 38% (в том числе масса цедры — 10%) и порционировании — 1%.

<sup>23</sup> Содержание сахарного сиропа — 40%.

<sup>24</sup> Отходы и потери при снятии скорлупы.

<sup>25</sup> Отходы и потери при снятии кожицы.

Примечание. В нормы отходов и потерь на картофель, овощи, грибы, плоды включены потери при нарезке.

#### ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ ТОВАРЫ

Ассортимент гастрономических товаров, используемых на предприятиях общественного питания, весьма разнообразен: он включает различные рыбные товары (сельди соленые, маринованные, пряные; рыбу соленую, холодного и горячего копчения; рыбные консервы); колбасные изделия и копчености (колбасы, окорока, грудинку, корейку и т. п.).

Способы разделки гастрономических товаров на предприятиях общественного питания зависят от вида товара и способа его промышленной обработки.

#### КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ И КОПЧЕНОСТИ

Колбасы и зельцы перед нарезкой зачищают от оболочек, кроме того, у них срезают капиллы.

Варено-копченые окорока перед нарезкой зачищают от шкуры, поверхностной заветрившейся корочки, костей, а затем нарезают.

Сырокопченые окорока зачищают от поверхностной заветрившейся корочки, шкуру и кости удаляют в процессе нарезки.

Копченую грудинку и корейку используют на предприятиях общественного питания в сыром и вареном виде.

Шкура и кости с сухожилиями от копченостей относятся к отходам, годным для пищевого использования.

#### СЫРЫ

Сыры зачищают от корок, клейма, остатков обертки, фольги и различных повреждений. К отходам относятся также рассол, вытекающий при нарезке брынзы и прочих рассольных сыров.

Крошка, образующаяся при нарезке сыров, является полноценным продуктом и включена в нормы их выхода. Ее используют при изготовлении блюд (на посыпку при запекании, при отпуске отварных макарон и т. п.).

Ниже приводятся нормы отходов на наиболее распространенные способы разделки гастрономических товаров; дается расчет расхода их для различных выходов готовых изделий. Если при расходе рыбной гастрономии дана одна норма отходов, ее следует применять для рыб всех размеров.

Таблица 25

## Расчет расхода сырья и выхода гастрономических изделий

| Наименование продуктов и способы промышленной и кулинарной разделки                           | Отходы и потери при холодной обработке, % к массе сырья брутто | Выход готового изделия, г |     |    |    |    |    |    |    |
|---|--|---------------------------|-----|----|----|----|----|----|----|
|   |  | 100                       | 75  | 50 | 40 | 30 | 25 | 20 | 15 |
|   |  | Масса сырья брутто, г     |     |    |    |    |    |    |    |
| 1   | 2  | 3                         | 4   | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| <b>РЫБОТОВАРЫ</b>   |  |                           |     |    |    |    |    |    |    |
| <b>Рыба соленая, маринованная, пряного посола</b>   |  |                           |     |    |    |    |    |    |    |
| Горбуша соленая потрошенная с головой: филе (мякоть)  | 31   | 145                       | 109 | 72 | 58 | 43 | 36 | 29 | 22 |
| филе с кожей и реберными костями  | 20   | 125                       | 94  | 63 | 50 | 38 | 31 | 25 | 19 |
| Кета, чавыча, сима, кижуч, нерка соленые, потрошенные с головой филе с кожей и костями        | 20   | 125                       | 94  | 63 | 50 | 38 | 31 | 25 | 19 |
| филе (мякоть)   | 35   | 154                       | 115 | 77 | 62 | 46 | 38 | 31 | 23 |
| Лосось куринский соленый потрошенный (семужной резки) филе (мякоть)                           | 31   | 145                       | 109 | 72 | 58 | 43 | 36 | 29 | 22 |
| Лосось каспийский, балтийский, озерный, соленый потрошенный (семужной резки) филе (мякоть)    | 35   | 154                       | 115 | 77 | 62 | 46 | 38 | 31 | 23 |
| Лох всех водоемов соленый неразделанный филе (мякоть)   | 40   | 167                       | 125 | 83 | 67 | 50 | 42 | 33 | 25 |
| Нототения мраморная слабо- и среднесоленая потрошенная обезглавленная (крупная) филе (мякоть) | 37   | 159                       | 119 | 79 | 63 | 48 | 40 | 32 | 24 |

| 1   | 2               | 3   | 4   | 5   | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|---|-----------------|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|
| целиком, с головой, без кожи, с костями   | 20              | 125 | 94  | 63  | 50 | 38 | 31 | 25 | 19 |
| без головы и кожи, с костями  | 30              | 143 | 107 | 71  | 57 | 43 | 36 | 29 | 21 |
| филе (мякоть)   | 38              | 161 | 121 | 81  | 65 | 48 | 40 | 32 | 24 |
| Салака пряного посола (бочковая) неразделанная без головы и внутренностей филе (мякоть)       | 10 <sup>a</sup> | 111 | 83  | 56  | 44 | 33 | 28 | 22 | 17 |
| Сельдь соленая, пряная <sup>1</sup> , маринованная неразделанная                              | 40              | 167 | 125 | 83  | 67 | 50 | 42 | 33 | 25 |
| целиком, с головой (без жабер), без кожи, позвоночника и реберных костей:                     | 50              | 200 | 150 | 100 | 80 | 60 | 50 | 40 | 30 |
| крупная   | 33              | 149 | 112 | 75  | 60 | 45 | 37 | 30 | 22 |
| средняя   | 34              | 152 | 114 | 76  | 61 | 45 | 38 | 30 | 23 |
| мелкая  | 35              | 154 | 115 | 77  | 62 | 46 | 38 | 31 | 23 |
| без головы и кожи, с костями  | 38              | 161 | 121 | 81  | 65 | 48 | 40 | 32 | 24 |
| крупная   | 40              | 167 | 125 | 83  | 67 | 50 | 42 | 33 | 25 |
| средняя   | 42              | 172 | 129 | 86  | 69 | 52 | 43 | 34 | 26 |
| мелкая  | 50              | 200 | 150 | 100 | 80 | 60 | 50 | 40 | 30 |
| филе (мякоть)   | 52              | 208 | 156 | 104 | 83 | 63 | 52 | 42 | 31 |
| крупная   | 54              | 217 | 163 | 109 | 87 | 65 | 54 | 43 | 33 |
| средняя   | 55              | 220 | 166 | 111 | 88 | 66 | 55 | 44 | 34 |
| мелкая  | 35              | 154 | 115 | 77  | 62 | 46 | 38 | 31 | 23 |
| Сельдь пряная, соленая зябренная целиком, с головой, без кожи, позвоночника и реберных костей | 36              | 156 | 117 | 78  | 63 | 47 | 39 | 31 | 23 |
| без головы и кожи, с костями  | 41              | 169 | 127 | 85  | 68 | 51 | 42 | 34 | 25 |
| филе (мякоть)   | 36              | 156 | 117 | 78  | 63 | 47 | 39 | 31 | 23 |
| Сельдь пряная, соленая обезглавленная филе (мякоть)   | 37              | 159 | 119 | 79  | 63 | 48 | 40 | 32 | 24 |
| крупная   | 37              | 159 | 119 | 79  | 63 | 48 | 40 | 32 | 24 |
| средняя   | 38              | 161 | 121 | 81  | 65 | 48 | 40 | 32 | 24 |
| мелкая  | 22              | 128 | 96  | 64  | 51 | 38 | 32 | 26 | 19 |
| Сельдь соленая обезглавленная всех размеров без кожи, с костями филе (мякоть)                 | 37              | 159 | 119 | 79  | 63 | 48 | 40 | 32 | 24 |
| Сельдь соленая полупотрошенная с головой, без кожи, с костями                                 | 8               | 109 | 82  | 54  | 43 | 33 | 27 | 22 | 16 |
| крупная   | 9               | 110 | 82  | 55  | 44 | 33 | 27 | 22 | 16 |
| средняя   | 10              | 111 | 83  | 56  | 44 | 33 | 28 | 22 | 17 |
| мелкая  |                 |     |     |     |    |    |    |    |    |



Продолжение

| 1  | 2  | 3   | 4   | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|--|----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|
| без головы и кожи, с костями   |    |     |     |    |    |    |    |    |    |
| крупная  | 28 | 139 | 104 | 69 | 56 | 42 | 35 | 28 | 21 |
| средняя  | 32 | 147 | 110 | 74 | 59 | 44 | 37 | 29 | 22 |
| мелкая   | 34 | 152 | 114 | 76 | 61 | 45 | 38 | 30 | 23 |
| филе (мякоть)  |    |     |     |    |    |    |    |    |    |
| крупная  | 43 | 175 | 132 | 88 | 70 | 53 | 44 | 35 | 27 |
| средняя  | 45 | 182 | 136 | 91 | 73 | 55 | 45 | 36 | 27 |
| мелкая   | 47 | 189 | 142 | 94 | 75 | 57 | 47 | 38 | 28 |
| Сельдь соленая тушка   |    |     |     |    |    |    |    |    |    |
| филе (мякоть)  |    |     |     |    |    |    |    |    |    |
| крупная  | 28 | 139 | 104 | 69 | 56 | 42 | 35 | 28 | 21 |
| средняя  | 29 | 141 | 106 | 70 | 56 | 42 | 35 | 28 | 21 |
| мелкая   | 30 | 143 | 107 | 71 | 57 | 43 | 36 | 29 | 21 |
| Сельдь сосисская пряного посола неразделанная                                |    |     |     |    |    |    |    |    |    |
| целиком без головы, с кожей и костями  | 15 | 118 | 88  | 59 | 47 | 35 | 29 | 24 | 18 |
| филе (мякоть)  | 24 | 132 | 99  | 66 | 53 | 39 | 33 | 26 | 20 |
| Семга соленая потрошенная (семужной резки)                                   |    |     |     |    |    |    |    |    |    |
| филе (мякоть)  |    |     |     |    |    |    |    |    |    |
| крупная  | 25 | 133 | 100 | 67 | 53 | 40 | 33 | 27 | 20 |
| мелкая   | 29 | 141 | 106 | 70 | 56 | 42 | 35 | 28 | 21 |
| Скумбрия атлантическая, дальневосточная слабо- и среднесоленая неразделанная |    |     |     |    |    |    |    |    |    |
| филе (мякоть)  | 47 | 189 | 142 | 94 | 75 | 57 | 47 | 38 | 28 |
| Скумбрия атлантическая пряного посола неразделанная                          |    |     |     |    |    |    |    |    |    |
| без головы и кожи, с костями   | 36 | 156 | 117 | 78 | 63 | 47 | 39 | 31 | 23 |
| филе (мякоть)  | 44 | 179 | 134 | 89 | 71 | 54 | 45 | 36 | 27 |
| Ставрида океаническая слабо- и среднесоленая обезглавленная                  |    |     |     |    |    |    |    |    |    |
| филе (мякоть)  | 33 | 149 | 112 | 75 | 60 | 45 | 37 | 30 | 22 |
| Хамса, килька, тюлька соленые и пряного посола (бочковые) неразделанные      |    |     |     |    |    |    |    |    |    |
| без головы и внутренностей   | 34 | 152 | 114 | 76 | 61 | 45 | 38 | 30 | 23 |
| Рыба холодного копчения  |    |     |     |    |    |    |    |    |    |
| Вобла неразделанная без головы и кожи, с икрой и костями                     | 47 | 189 | 142 | 94 | 75 | 57 | 47 | 38 | 28 |
| Горбуша с головой потрошенная  |    |     |     |    |    |    |    |    |    |

Продолжение

| 1  | 2  | 3   | 4   | 5   | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|--|----|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|
| без головы, с кожей и костями  | 30 | 143 | 107 | 71  | 57 | 43 | 36 | 29 | 21 |
| без головы и кожи, с костями   | 35 | 154 | 115 | 77  | 62 | 46 | 38 | 31 | 23 |
| филе (мякоть)  | 42 | 172 | 129 | 86  | 69 | 52 | 43 | 34 | 26 |
| Жерех неразделанный без головы, с кожей и костями                            | 25 | 133 | 100 | 67  | 53 | 40 | 33 | 27 | 20 |
| без головы и кожи, с костями   | 30 | 143 | 107 | 71  | 57 | 43 | 36 | 29 | 21 |
| филе (мякоть)  | 45 | 182 | 136 | 91  | 73 | 55 | 45 | 36 | 27 |
| Лещ неразделанный без головы и кожи, с костями                               |    |     |     |     |    |    |    |    |    |
| крупный  | 46 | 185 | 139 | 93  | 74 | 56 | 46 | 37 | 28 |
| средний  | 48 | 192 | 144 | 96  | 77 | 58 | 48 | 38 | 29 |
| мелкий   | 50 | 200 | 150 | 100 | 80 | 60 | 50 | 40 | 30 |
| Лосось (кроме каспийского) и лох всех водоемов потрошенные с головой         |    |     |     |     |    |    |    |    |    |
| филе (мякоть)  | 35 | 154 | 115 | 77  | 62 | 46 | 38 | 31 | 23 |
| Муксун неразделанный без головы, с кожей и костями                           | 25 | 133 | 100 | 67  | 53 | 40 | 33 | 27 | 20 |
| без головы и кожи, с костями   | 30 | 143 | 107 | 71  | 57 | 43 | 36 | 29 | 21 |
| Омуль неразделанный без головы, с кожей и костями                            | 22 | 128 | 96  | 64  | 51 | 38 | 32 | 26 | 19 |
| без головы и кожи, с костями   | 34 | 152 | 114 | 76  | 61 | 45 | 38 | 30 | 23 |
| филе (мякоть)  | 48 | 192 | 144 | 96  | 77 | 58 | 48 | 38 | 29 |
| Рыбец (кроме каспийского) неразделанный без головы, с кожей, костями и икрой |    |     |     |     |    |    |    |    |    |
| крупный  | 30 | 143 | 107 | 71  | 57 | 43 | 36 | 29 | 21 |
| мелкий   | 31 | 145 | 109 | 72  | 58 | 43 | 36 | 29 | 22 |
| Сельдь неразделанная без головы и кожи, с костями                            |    |     |     |     |    |    |    |    |    |
| крупная  | 30 | 143 | 107 | 71  | 57 | 43 | 36 | 29 | 21 |
| средняя  | 35 | 154 | 115 | 77  | 62 | 46 | 38 | 31 | 23 |
| мелкая   | 40 | 167 | 125 | 83  | 67 | 50 | 42 | 33 | 25 |
| филе (мякоть)  |    |     |     |     |    |    |    |    |    |
| крупная  | 40 | 167 | 125 | 83  | 67 | 50 | 42 | 33 | 25 |
| средняя  | 45 | 182 | 136 | 91  | 73 | 55 | 45 | 36 | 27 |
| мелкая   | 50 | 200 | 150 | 100 | 80 | 60 | 50 | 40 | 30 |
| Сиг неразделанный без головы, с кожей и костями                              | 25 | 133 | 100 | 67  | 53 | 40 | 33 | 27 | 20 |
| без головы и кожи, с костями   | 33 | 149 | 112 | 75  | 60 | 45 | 37 | 30 | 22 |

| 1   | 2  | 3   | 4   | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|---|----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|
| Скумбрия дальневосточная, потрошенная, обезглавленная без кожи, с костями   | 13 | 115 | 86  | 57 | 46 | 34 | 29 | 23 | 17 |
| Филе (мякоть)   | 26 | 135 | 101 | 68 | 54 | 41 | 34 | 27 | 20 |
| Скумбрия атлантическая неразделанная: филе (мякоть)   | 47 | 189 | 142 | 94 | 75 | 57 | 47 | 38 | 28 |
| Сом пласт обезглавленный филе (мякоть)  | 24 | 132 | 99  | 66 | 53 | 39 | 33 | 26 | 20 |
| Ставрида океаническая обезглавленная филе (мякоть)  | 17 | 120 | 90  | 60 | 48 | 36 | 30 | 24 | 18 |
| Ставрида океаническая неразделанная филе (мякоть)   | 49 | 196 | 147 | 98 | 78 | 59 | 49 | 39 | 29 |
| Судак неразделанный без головы, с кожей и костями   | 25 | 133 | 100 | 67 | 53 | 40 | 33 | 27 | 20 |
| без головы и кожи, с костями  | 30 | 143 | 107 | 71 | 57 | 43 | 36 | 29 | 21 |
| Филе (мякоть)   | 45 | 182 | 136 | 91 | 73 | 55 | 45 | 36 | 27 |
| Усач неразделанный без головы, с кожей и костями  | 20 | 125 | 94  | 63 | 50 | 38 | 31 | 25 | 19 |
| без головы и кожи, с костями  | 25 | 133 | 100 | 67 | 53 | 40 | 33 | 27 | 20 |
| Чехонь (кроме Горьковского и Куйбышевского водохранилищ) и шемая аральская и каспийская (кроме азово-черноморской и азербайджанской) неразделанные без головы и кожи, с икрой и костями | 42 | 172 | 129 | 86 | 69 | 52 | 43 | 34 | 26 |
| без головы, кожи, икры, с костями   | 46 | 185 | 139 | 93 | 74 | 56 | 46 | 37 | 28 |
| <b>Балычные изделия</b>   |    |     |     |    |    |    |    |    |    |
| Балычок морского окуня без кожи, с костями  | 15 | 118 | 88  | 59 | 47 | 35 | 29 | 24 | 18 |
| Балычок сельди-чернопявки (с головой)   | 23 | 130 | 97  | 65 | 52 | 39 | 32 | 26 | 19 |
| без головы и кожи, с костями  | 35 | 154 | 115 | 77 | 62 | 46 | 38 | 31 | 23 |
| Филе (мякоть)   |    |     |     |    |    |    |    |    |    |
| Боковник при разделке на мякоть   | 14 | 116 | 87  | 58 | 47 | 35 | 29 | 23 | 17 |
| белужий   | 19 | 123 | 93  | 62 | 49 | 37 | 31 | 25 | 19 |
| осетровый   | 21 | 127 | 95  | 63 | 51 | 38 | 32 | 25 | 19 |
| севрюжий  |    |     |     |    |    |    |    |    |    |

| 1   | 2  | 3   | 4   | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|---|----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|
| Спинка при разделке на мякоть                                   | 28 | 139 | 104 | 69 | 56 | 42 | 35 | 28 | 21 |
| усача, нототенни мраморной                                      | 24 | 132 | 99  | 66 | 53 | 39 | 33 | 26 | 20 |
| белорыбцы и лосося балтийского                                  | 25 | 133 | 100 | 67 | 53 | 40 | 33 | 27 | 20 |
| горбуши   | 26 | 135 | 101 | 68 | 54 | 41 | 34 | 27 | 20 |
| лососей дальневосточных (кеты, чавычи, нерки)                   | 33 | 149 | 112 | 75 | 60 | 45 | 37 | 30 | 22 |
| муксуна, омуля, чира, нельмы                                    | 23 | 130 | 97  | 65 | 52 | 39 | 32 | 26 | 19 |
| осетровая и севрюжья  |    |     |     |    |    |    |    |    |    |
| Теша при разделке на мякоть                                     | 24 | 132 | 99  | 66 | 53 | 39 | 33 | 26 | 20 |
| белорыбцы, нельмы, лососей дальневосточных и лосося балтийского | 18 | 122 | 91  | 61 | 49 | 37 | 30 | 24 | 18 |
| белужья   | 23 | 130 | 97  | 65 | 52 | 39 | 32 | 26 | 19 |
| горбуши   | 19 | 123 | 93  | 62 | 49 | 37 | 31 | 25 | 19 |
| осетровая   | 17 | 120 | 90  | 60 | 48 | 36 | 30 | 24 | 18 |
| севрюжья  |    |     |     |    |    |    |    |    |    |
| <b>Рыба горячего копчения</b>                                   |    |     |     |    |    |    |    |    |    |
| Лещ неразделанный филе (мякоть)                                 | 30 | 143 | 107 | 71 | 57 | 43 | 36 | 29 | 21 |
| Окунь морской потрошенный обезглавленный филе (мякоть)          | 25 | 133 | 100 | 67 | 53 | 40 | 33 | 27 | 20 |
| крупный   | 35 | 154 | 115 | 77 | 62 | 46 | 38 | 31 | 23 |
| мелкий  | 22 | 128 | 96  | 64 | 51 | 38 | 32 | 26 | 19 |
| Омуль неразделанный без головы, с кожей и костями               | 30 | 143 | 107 | 71 | 57 | 43 | 36 | 29 | 21 |
| без головы и кожи, с костями                                    | 40 | 167 | 125 | 83 | 67 | 50 | 42 | 33 | 25 |
| Филе (мякоть)   |    |     |     |    |    |    |    |    |    |
| Осетр потрошенный обезглавленный                                | 25 | 133 | 100 | 67 | 53 | 40 | 33 | 27 | 20 |
| звено — мякоть  | 5  | 105 | 79  | 53 | 42 | 32 | 26 | 21 | 16 |
| Рулет тресковый — мякоть  |    |     |     |    |    |    |    |    |    |
| Севрюга потрошенная обезглавленная                              | 28 | 139 | 104 | 69 | 56 | 42 | 35 | 28 | 21 |
| звено — мякоть  |    |     |     |    |    |    |    |    |    |
| Сом (кроме океанического) потрошенный обезглавленный            | 5  | 105 | 79  | 53 | 42 | 32 | 26 | 21 | 16 |
| с кожей и костями   | 30 | 143 | 107 | 71 | 57 | 43 | 36 | 29 | 21 |
| Филе (мякоть)   |    |     |     |    |    |    |    |    |    |
| Треска, пикша, сайда потрошенные обезглавленные                 |    |     |     |    |    |    |    |    |    |

Продолжение

| 1   | 2               | 3   | 4   | 5   | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|---|-----------------|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|
| с кожей и костями<br>филе (мякоть)  | 5               | 105 | 79  | 53  | 42 | 32 | 26 | 21 | 16 |
| крупная   | 35              | 154 | 115 | 77  | 62 | 46 | 38 | 31 | 23 |
| мелкая  | 40              | 167 | 125 | 83  | 67 | 50 | 42 | 33 | 25 |
| Угорь потрошенный с го-<br>ловой  | 15              | 118 | 88  | 59  | 47 | 35 | 29 | 24 | 18 |
| без головы и хвоста<br>филе (мякоть)  | 35              | 154 | 115 | 77  | 62 | 46 | 38 | 31 | 23 |
| <b>Рыба вяленая</b>   |                 |     |     |     |    |    |    |    |    |
| Вобла неразделанная<br>без головы и кожи, с<br>икрой                            | 40              | 167 | 125 | 83  | 67 | 50 | 42 | 33 | 25 |
| Усач потрошенный с го-<br>ловой   | 20              | 125 | 94  | 63  | 50 | 38 | 31 | 25 | 19 |
| без головы, с кожей<br>без головы и кожи  | 25              | 133 | 100 | 67  | 53 | 40 | 33 | 27 | 20 |
| <b>Рыботовары прочие</b>  |                 |     |     |     |    |    |    |    |    |
| Минога жареная про-<br>мышленной выработки<br>без головы и хвоста <sup>3</sup>  | 6               | 106 | 80  | 53  | 43 | 32 | 27 | 21 | 16 |
| <b>Рыбные пресервы<br/>(в банках)</b>   |                 |     |     |     |    |    |    |    |    |
| Килька, хамса, тюлька:<br>целиком   | 25              | 133 | 100 | 67  | 53 | 40 | 33 | 27 | 20 |
| без головы и внутрен-<br>ностей   | 45              | 182 | 136 | 91  | 73 | 55 | 45 | 36 | 27 |
| филе (мякоть)   | 55              | 222 | 167 | 111 | 89 | 67 | 56 | 44 | 33 |
| Салакапряного посола<br>целиком   | 25              | 133 | 100 | 67  | 53 | 40 | 33 | 27 | 20 |
| без головы и внутрен-<br>ностей   | 55              | 222 | 167 | 111 | 89 | 67 | 56 | 44 | 33 |
| Сардина марокканская<br>пряного баночного по-<br>сола                           | 41 <sup>4</sup> | 169 | 127 | 85  | 68 | 51 | 42 | 34 | 25 |
| без головы, внутренно-<br>стей, с кожей и костя-<br>ми                          | 50 <sup>4</sup> | 200 | 150 | 100 | 80 | 60 | 50 | 40 | 30 |
| Пресервы в горчичном<br>соусе   | 5               | 105 | 79  | 53  | 42 | 32 | 26 | 21 | 16 |
| порциями вместе с соу-<br>сом   | 20              | 125 | 94  | 63  | 50 | 38 | 31 | 25 | 19 |
| порциями без соуса<br>(рольмопс)  |                 |     |     |     |    |    |    |    |    |
| <b>Рыбные консервы</b>  |                 |     |     |     |    |    |    |    |    |
| Консервы в масле<br>(хорюшка, сардины,<br>ряпушка, шпроты и<br>др.)<br>порциями | 5               | 105 | 79  | 53  | 42 | 32 | 26 | 21 | 16 |

Продолжение

| 1   | 2 | 3   | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|---|---|-----|----|----|----|----|----|----|----|
| Консервы натуральные<br>(кроме лососевых даль-<br>невосточных натураль-<br>ных и лососевых нату-<br>ральных с пряностями)<br>порциями | 5 | 105 | 79 | 53 | 42 | 32 | 26 | 21 | 16 |
| Лососевые дальневосточ-<br>ные натуральные<br>порциями  | 3 | 103 | 77 | 52 | 41 | 31 | 26 | 21 | 15 |
| Лососевые натуральные<br>с пряностями<br>порциями   | 3 | 103 | 77 | 52 | 41 | 31 | 26 | 21 | 15 |
| Консервы в томатном со-<br>усе (бычки, осетровые,<br>частик крупный, мел-<br>кий, треска и др.)<br>порциями                           | 5 | 105 | 79 | 53 | 42 | 32 | 26 | 21 | 16 |
| Скумбрия атлантическая<br>в томатном соусе<br>порциями  | 3 | 103 | 77 | 52 | 41 | 31 | 26 | 21 | 15 |

<sup>1</sup> При использовании сельди специального баночного посола следует дополни-  
тельно учитывать отходы на тузлук в размере 15% к массе брутто (вместе с  
рассолом).

<sup>2</sup> На переборку и промывку.

<sup>3</sup> Масса желе в норму отхода не включена, так как на нее дает скидку про-  
мышленность.

<sup>4</sup> 41%, 50% — отходы и потери при разделке, отнесенные к массе сырья  
нетто, без учета тузлука.

| Наименование продуктов  | Отходы<br>и потери<br>при хо-<br>лодной<br>обработ-<br>ке, %<br>к массе<br>сырья<br>брутто | Выход готового изделия, г |    |    |    |    |    |    |  |
|---|--|---------------------------|----|----|----|----|----|----|--|
|   |  | 100                       | 75 | 50 | 40 | 30 | 25 | 20 |  |
|   |  | Масса сырья брутто, г     |    |    |    |    |    |    |  |
| 1   | 2  | 3                         | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |  |
| <b>Колбасные изделия</b>  |  |                           |    |    |    |    |    |    |  |
| Зельцы<br>русский, деликатесный,<br>красный, белый  | 2  | 102                       | 77 | 51 | 41 | 31 | 26 | 20 |  |
| Колбасы вареные<br>баранья, белорусская,<br>ветчинно-рубленая, го-<br>вяжья, докторская, за-<br>кусочная, краснодар-<br>ская, любительская, | 3  | 103                       | 77 | 52 | 41 | 31 | 26 | 21 |  |

| 1   | 2                              | 3   | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
|---|--------------------------------|-----|----|----|----|----|----|----|
| московская, отдельная, особая, свиная, столичная, тбилисская, телячья, чайная, чесноковая   |                                |     |    |    |    |    |    |    |
| диетическая, молочная, новая, русская   | 2                              | 102 | 77 | 51 | 41 | 31 | 26 | 20 |
| русская (в натуральной оболочке)  | 2,5                            | 103 | 77 | 51 | 41 | 31 | 26 | 21 |
| Колбасы ливерные  |                                |     |    |    |    |    |    |    |
| вареная, копченая, обыкновенная, яичная   | 5                              | 105 | 79 | 53 | 42 | 32 | 26 | 21 |
| Колбасы полукопченые и варено-копченые  |                                |     |    |    |    |    |    |    |
| армавирская, таллинская   | 2                              | 102 | 77 | 51 | 41 | 31 | 26 | 20 |
| одесская  | 3                              | 103 | 77 | 52 | 41 | 31 | 26 | 21 |
| киевская, краковская, полтавская, свиная, семипалатинская, тбилисская, украинская и др.   | 2,5                            | 103 | 77 | 51 | 41 | 31 | 26 | 21 |
| Колбасы сырокопченые  |                                |     |    |    |    |    |    |    |
| брауншвейгская, делкатесная, любительская, московская, особенная, польская, свиная, советская, столичная, тамбовская, угличская, украинская, сляями (финская) | 2                              | 102 | 77 | 51 | 41 | 31 | 26 | 20 |
| Колбасы фаршированные   |                                |     |    |    |    |    |    |    |
| глазированная, прессованная, слоеная, харьковская, экстра, языковая   | 3                              | 103 | 77 | 52 | 41 | 31 | 26 | 21 |
| Мясные хлебцы   | 1                              | 101 | 76 | 51 | 40 | 30 | 25 | 20 |
| <b>Свинокопчености</b>  |                                |     |    |    |    |    |    |    |
| Ветчинная шейка и колбаса филейная  | 2,5                            | 103 | 77 | 51 | 41 | 31 | 26 | 21 |
| Грудника копченая   |                                |     |    |    |    |    |    |    |
| используемая в сыром виде (без шкуры и костей)  | 22                             | 128 | 96 | 64 | 51 | 38 | 32 | 26 |
| используемая в сыром виде (со шкурой, без костей)   | 8                              | 109 | 82 | 54 | 43 | 33 | 27 | 22 |
| используемая в вареном виде (со шкурой, без костей)   | 5 <sup>1</sup> +8 <sup>2</sup> | 114 | 86 | 57 | 46 | 34 | 29 | 23 |

| 1  | 2                                | 3   | 4   | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
|--|----------------------------------|-----|-----|----|----|----|----|----|
| используемая в вареном виде (без шкуры и костей)                       | 5 <sup>1</sup> +22 <sup>2</sup>  | 135 | 101 | 67 | 54 | 40 | 34 | 27 |
| Карбонат, буженина   | 1,5                              | 102 | 76  | 51 | 41 | 30 | 25 | 20 |
| Корейка копченая   |                                  |     |     |    |    |    |    |    |
| используемая в сыром виде (без шкуры, и костей)                        | 20                               | 125 | 94  | 63 | 50 | 38 | 31 | 25 |
| используемая в сыром виде (со шкурой, без костей)                      | 7                                | 108 | 81  | 54 | 43 | 32 | 27 | 22 |
| используемая в вареном виде (без шкуры и костей)                       | 5 <sup>1</sup> +20 <sup>2</sup>  | 132 | 99  | 66 | 53 | 39 | 33 | 26 |
| используемая в вареном виде (со шкурой, без костей)                    | 5 <sup>1</sup> +7 <sup>2</sup>   | 113 | 85  | 57 | 45 | 34 | 28 | 23 |
| Окорока сырокопченые (со шкурой и костями), используемые в сыром виде: |                                  |     |     |    |    |    |    |    |
| тамбовский   | 19                               | 123 | 93  | 62 | 49 | 37 | 31 | 25 |
| советский, сибирский   | 17                               | 120 | 90  | 60 | 48 | 36 | 30 | 24 |
| используемые в вареном виде:   |                                  |     |     |    |    |    |    |    |
| воронежский, сибирский, советский, тамбовский, лопатка                 | 15 <sup>1</sup> +24 <sup>2</sup> | 155 | 116 | 77 | 62 | 46 | 39 | 31 |
| Окорока копчено-вареные и вареные (со шкурой и костями)                |                                  |     |     |    |    |    |    |    |
| тамбовский, воронежский  | 24                               | 132 | 99  | 66 | 53 | 39 | 33 | 26 |
| Окорока копчено-вареные и вареные (без шкуры, с костями)               |                                  |     |     |    |    |    |    |    |
| тамбовский   | 20                               | 125 | 94  | 63 | 50 | 38 | 31 | 25 |
| Рулеты копчено-вареные (со шкурой и костями)                           |                                  |     |     |    |    |    |    |    |
| ленинградский, ростовский  | 12                               | 114 | 85  | 57 | 45 | 34 | 28 | 23 |
| Рулеты вареные (со шкурой, без костей)                                 |                                  |     |     |    |    |    |    |    |
| ленинградский, ростовский  | 8                                | 109 | 82  | 54 | 43 | 33 | 27 | 22 |
| Шпик   | 4                                | 104 | 78  | 52 | 42 | 31 | 26 | 21 |

<sup>1</sup> Потери при варке, отнесенные к массе сырокопченых продуктов.

<sup>2</sup> Отходы и потери при разборке, отнесенные к массе вареных продуктов.

Примечание. К отходам и потерям при холодной обработке относятся: у колбасных изделий — оболочка, зачистка; у копченостей, окороков, рулетов, ветчины — шкура, кости с прилегающими сухожилиями, зачистка заветрившейся и подсохшей поверхностной корочки; у продуктов из говядины и свинины вареных (в оболочке) — оболочка. Потери при порционировании всех гастрономических товаров включены в нормы отходов и потерь при холодной обработке.

| 1  | 2   | 3          | 4         | 5         | 6         | 7         | 8         | 9         |
|--|-----|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>Продукты из говядины и свиన్ని вареные (в оболочке)</b>               |     |            |           |           |           |           |           |           |
| Ветчина в форме, ветчина в оболочке, говядина особая, ассорти в оболочке | 2   | 102        | 77        | 51        | 41        | 31        | 26        | 20        |
| <b>Сыры (вых. готов. издел., г)</b>                                      |     | <b>100</b> | <b>75</b> | <b>50</b> | <b>30</b> | <b>25</b> | <b>20</b> | <b>15</b> |
| аятайский, голландский, чеддер, горный алтай, швейцарский, эмментальский | 8   | 109        | 82        | 54        | 33        | 27        | 22        | 16,5      |
| брынза и другие рассольные сыры  | 4   | 104        | 78        | 52        | 31        | 26        | 21        | 15,5      |
| волжский, рокфор, российский, советский, угличский                       | 6   | 106        | 80        | 53        | 32        | 27        | 21        | 16        |
| копченые и плавленые сыры  | 4   | 104        | 78        | 52        | 31        | 26        | 21        | 15,5      |
| костромской, пошехонский, прибалтийский, степной                         | 4   | 104        | 78        | 52        | 31        | 26        | 21        | 15,5      |
| латвийский   | 12  | 114        | 85        | 57        | 34        | 28        | 23        | 17        |
| литовский  | 3,5 | 104        | 78        | 52        | 31        | 26        | 21        | 15,5      |
| московский, ярославский  | 7   | 108        | 81        | 54        | 32        | 27        | 21,5      | 16        |
| украинский   | 5   | 105        | 79        | 53        | 32        | 26        | 21        | 16        |

**НОРМЫ ВЗАИМОЗАМЕНЯЕМОСТИ ПРОДУКТОВ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ БЛЮД**

Таблица «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд» составлена исходя из требований, предъявляемых к качеству продуктов действующей нормативно-технической документацией, на основе норм взаимозаменяемости продуктов, действующих в системе общественного питания и пищевой промышленности, с учетом отходов и потерь при кулинарной обработке заменяемых продуктов.

Так, например, замена молока коровьего пастеризованного цельного на молоко цельное сгущенное с сахаром произведена с таким расчетом, чтобы в определяемом количестве молока цельного сгущенного с сахаром содержалось жира, сахара и СОМО примерно столько же, сколько и в 1 кг коровьего пастеризованного цельного:

| Наименование продуктов                 | Эквивалентные количества продуктов, кг | Содержание |       |        |      |      |       |
|--|--|------------|-------|--------|------|------|-------|
|  |  | жира       |       | сахара |      | СОМО |       |
|  |  | %          | кг    | %      | кг   | %    | кг    |
| Молоко коровье пастеризованное цельное | 1,00                                   | 3,2        | 0,032 | —      | —    | 8,1  | 0,081 |
| Молоко цельное сгущенное с сахаром     | 0,38                                   | 8,5        | 0,033 | 44     | 0,17 | 20,0 | 0,076 |

**Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд**

| № п/п | Наименование заменяемых продуктов    | Масса продуктов брутто, кг | Наименование заменяющих продуктов  | Эквивалентная масса продуктов брутто, кг | Кулинарное использование   |
|-------|--------------------------------------|----------------------------|--|--|--|
| 1     | 2                                    | 3                          | 4  | 5  | 6  |
| 1     | Яйца без скорлупы                    | 1,00                       | Яичный порошок   | 0,28                                     | В блюдах из яиц, запеканках, мучных изделиях, для паннирования изделий, в сладких блюдах |
| 2     | То же                                | 1,00                       | Яичный меланж мороженный   | 1,00                                     | То же  |
| 3     | Жиры животные топленые пищевые       | 1,00                       | Жир топленый сельскохозяйственной птицы                                    | 1,00                                     | В блюдах и изделиях из сельскохозяйственной птицы, дичи и мяса                           |
| 4     | То же                                | 1,00                       | Масло коровье топленое   | 1,02                                     | В супах, соусах, мясных, рыбных, овощных блюдах, гарнирах и др.                          |
| 5     | То же                                | 1,00                       | Маргарин столовый  | 1,22                                     | То же  |
| 6     | Шпик                                 | 1,00                       | Внутренний жир сельскохозяйственной птицы (куриный)                        | 0,93                                     | В блюдах из птицы и дичи и изделиях из рубленого мяса                                    |
| 7     | То же                                | 1,00                       | Масло коровье топленое   | 0,82                                     | В супах, гарнирах, паштетах  |
| 8     | То же                                | 1,00                       | Маргарин столовый  | 0,98                                     | В супах, гарнирах, паштетах  |
| 9     | Масло коровье несоленое, вологодское | 1,00                       | Масло крестьянское   | 1,13 <sup>1</sup>                        | В кулинарных изделиях и блюдах (кроме заправки блюд при отпуске)                         |
| 10    | То же                                | 1,00                       | Масло коровье любительское   | 1,06                                     | То же  |
| 11    | То же                                | 1,00                       | Масло коровье соленое (с уменьшением закладки соли в рецептуре на 0,02 кг) | 1,00                                     | В фаршах, блинах, оладьях  |
| 12    | То же                                | 1,00                       | Масло коровье топленое   | 0,84                                     | В фаршах, блинах, оладьях и для заправки кулинарных изделий                              |
| 13    | То же                                | 1,00                       | Жир топленый сельскохозяйственной птицы                                    | 0,83                                     | В блюдах из птицы и дичи, бобовых, в рассыпчатых кашах                                   |
| 14    | То же                                | 1,00                       | Маргарин столовый  | 1,01 <sup>1</sup>                        | В кашах, блюдах из птицы и дичи (кроме заправки блюд при отпуске)                        |
| 15    | Маргарин столовый                    | 1,00                       | Маргарин безмолочный   | 1,00                                     | В овощных, рыбных, мясных блюдах, мучных изделиях и др.                                  |

| 1  | 2                                      | 3    | 4  | 5    | 6   |
|----|--|------|--|------|---|
| 16 | Маргарин столовый                      | 1,00 | Масла растительные рафинированные  | 0,84 | В рассыпчатых кашах, супах и блюдах из бобовых, в тесте для простых и столовых пирожков         |
| 17 | Масло подсолнечное                     | 1,00 | Масло арахисовое, кукурузное, соевое, хлопковое, оливковое   | 1,00 | В холодных блюдах, мучных изделиях, маринадах, блюдах из рыбы и др.                             |
| 18 | Масло подсолнечное рафинированное      | 1,00 | Масло подсолнечное нерафинированное  | 1,00 | В маринадах, некоторых соусах, холодных, овощных, рыбных блюдах, мучных изделиях                |
| 19 | Кулинарные жиры <sup>3</sup>           | 1,00 | Пищевые топленые жиры (говяжий, свиной, бараний)   | 1,00 | В блюдах из круп, мясных, рыбных, овощных и других блюдах                                       |
| 20 | То же                                  | 1,00 | Шпик   | 1,25 | В супах, мясных, рыбных, овощных и других блюдах  |
| 21 | То же                                  | 1,00 | Масло коровье топленое   | 1,02 | То же   |
| 22 | То же                                  | 1,00 | Маргарин столовый  | 1,22 | В супах, мясных, рыбных, овощных и других блюдах  |
| 23 | То же                                  | 1,00 | Масло подсолнечное   | 1,00 | В мясных, овощных, рыбных блюдах  |
| 24 | Молоко коровье пастеризованное цельное | 1,00 | Молоко коровье пастеризованное нежирное (с увеличением закладки в рецептуре масла коровьего несоленого на 0,04 кг) | 1,00 | В супах, соусах, блюдах из яиц, сладких блюдах, мучных изделиях, кашах                          |
| 25 | То же                                  | 1,00 | Молоко коровье цельное сухое   | 0,12 | В супах, соусах, блюдах из яиц, сладких блюдах, мучных изделиях, овощных блюдах, напитках и др. |
| 26 | Молоко коровье пастеризованное цельное | 1,00 | Молоко коровье обезжиренное сухое (с увеличением закладки в рецептуре масла коровьего несоленого на 0,04 кг)       | 0,09 | В супах, соусах, сладких блюдах, блюдах из яиц, мучных изделиях, кашах                          |
| 27 | То же                                  | 1,00 | Сливки сухие (с уменьшением закладки в рецептуре масла коровьего несоленого на 0,042 кг)                           | 0,16 | В молочных кашах и мучных кулинарных изделиях   |

| 1  | 2   | 3    | 4   | 5                 | 6  |
|----|---|------|---|-------------------|--|
| 28 | Молоко коровье пастеризованное цельное          | 1,00 | Молоко цельное сгущенное с сахаром (с уменьшением закладки в рецептуре сахара на 0,17 кг)   | 0,38              | В сладких блюдах и напитках (кроме молочных коктейлей)                                       |
| 29 | То же   | 1,00 | Молоко сгущенное стерилизованное в банках   | 0,46              | В супах, соусах, сладких блюдах, мучных изделиях и напитках (кроме молочных коктейлей) и др. |
| 30 | То же   | 1,00 | Сливки сгущенные с сахаром (с уменьшением закладки в рецептуре масла коровьего несоленого на 0,07 кг и сахара на 0,18 кг)                                       | 0,48              | В молочных кашах, мучных изделиях  |
| 31 | Творог жирный (содержание жира не менее 18%)    | 1,00 | Творог полужирный (содержание жира не менее 9%) — с увеличением закладки в рецептуре масла коровьего несоленого на 0,12 кг)                                     | 0,88              | В кулинарных изделиях и блюдах из творога  |
| 32 | Творог полужирный (содержание жира не менее 9%) | 1,00 | Творог нежирный (с увеличением закладки в рецептуре масла коровьего несоленого на 0,11 кг)  | 0,89              | В кулинарных изделиях и блюдах из творога  |
| 33 | То же   | 1,00 | Масса творожная полужирная без наполнителей (с увеличением закладки в рецептуре масла коровьего несоленого на 0,03 кг и уменьшением закладки сахара на 0,16 кг) | 0,97 <sup>3</sup> | То же  |
| 34 | Раки речные                                     | 1,00 | Креветки  | 1,00              | В холодных и вторых горячих блюдах из морепродуктов  |
| 35 | Визига сырая                                    | 1,00 | Визига вяленая  | 0,25              | В супах и фаршах   |

| 1  | 2  | 3    | 4  | 5    | 6  |
|----|--|------|--|------|--|
| 36 | Дрожжи хлебопекарные прессованные                | 1,00 | Дрожжи хлебопекарные сухие   | 0,25 | Для приготовления напитков, мучных изделий             |
| 37 | Сухари панировочные пшеничные из муки 1-го сорта | 1,00 | Хлеб пшеничный из муки не ниже 1-го сорта  | 1,56 | Для панирования кулинарных изделий                     |
| 38 | Сахар-песок                                      | 1,00 | Рафинадная пудра   | 1,00 | В сладких блюдах, запеканках, пудингах                 |
| 39 | Сахар-песок                                      | 1,00 | Мед натуральный  | 1,25 | В напитках, киселях, муссах, желе                      |
| 40 | Крахмал картофельный сухой (20%-ной влажности)   | 1,00 | Крахмал картофельный сырец (50%-ной влажности)   | 1,60 | В киселях, сладких супах                               |
| 41 | Крахмал картофельный                             | 1,00 | Крахмал кукурузный   | 1,50 | В молочных киселях, желе                               |
| 42 | Картофель свежий продовольственный               | 1,00 | Пюре картофельное сухое  | 0,25 | В супах-пюре, блюдах из отварного протертого картофеля |
| 43 | Брюква столовая свежая                           | 1,00 | Кольраби свежая  | 1,22 | В заправочных супах, гарнирах, блюдах из овощей        |
| 44 | Горошек зеленый (консервы)                       | 1,00 | Горох овощной (лопатка) свежий   | 0,82 | В холодных блюдах, супах, овощных блюдах, гарнирах     |
| 45 | То же  | 1,00 | Фасоль овощная (лопатка) свежая  | 0,82 | То же  |
| 46 | То же  | 1,00 | Зеленый горошек свежий быстрозамороженный  | 0,71 | То же  |
| 47 | Маслины  | 1,00 | Оливки   | 1,00 | В холодных блюдах, блюдах из рыбы, солянках            |
| 48 | То же  | 1,00 | Каперсы  | 1,00 | В солянках   |
| 49 | Зелень укропа, петрушки, сельдерея свежая        | 1,00 | Зелень укропа, петрушки, сельдерея веточками соленая (с уменьшением закладки соли в рецептуре на 0,29 кг)    | 1,00 | Для ароматизации бульонов, супов, соусов               |
| 50 | То же  | 1,00 | Зелень укропа, петрушки, сельдерея измельченная соленая (с уменьшением закладки соли в рецептуре на 0,22 кг) | 0,76 | То же  |

| 1  | 2   | 3    | 4  | 5     | 6  |
|----|---|------|--|-------|--|
| 51 | Зелень укропа, петрушки, сельдерея свежая                     | 1,00 | Зелень укропа, петрушки, сельдерея веточками быстрозамороженная  | 0,76  | Для ароматизации бульонов, супов, соусов               |
| 52 | Щавель свежий   | 1,00 | Пюре из щавеля (консервы)  | 0,40  | В супах с использованием щавеля                        |
| 53 | Шпинат свежий   | 1,00 | Пюре из шпината (консервы)   | 0,40  | В супах с использованием шпината, овощных блюдах       |
| 54 | Кабачки маринованные или консервированные (целые или резаные) | 1,00 | Патиссоны маринованные или консервированные (целые или резаные)  | 1,00  | В холодных блюдах, гарнирах                            |
| 55 | Капуста белокачанная свежая                                   | 1,00 | Капуста белокачанная сушеная   | 0,074 | В супах  |
| 56 | Капуста цветная свежая  | 1,00 | Капуста цветная маринованная   | 0,85  | В салатах, супах, овощных блюдах, гарнирах             |
| 57 | Лук репчатый свежий   | 1,00 | Лук зеленый свежий   | 1,05  | В салатах  |
| 58 | То же   | 1,00 | Лук репчатый сушеный   | 0,14  | В супах, соусах, тушеных блюдах                        |
| 59 | То же   | 1,00 | Лук репчатый маринованный  | 1,53  | В холодных закусках, гарнирах                          |
| 60 | То же   | 1,00 | Лук репчатый пасерованный (30%-ной у жарки) быстрозамороженный (с уменьшением закладки в рецептуре маргарина на 0,08 кг) | 0,63  | В супах, соусах, фаршах                                |
| 61 | То же   | 1,00 | Лук репчатый пасерованный (50%-ной у жарки) быстрозамороженный (с уменьшением закладки в рецептуре маргарина на 0,09 кг) | 0,43  | То же  |
| 62 | Лук-порей свежий  | 1,00 | Лук зеленый свежий   | 0,95  | В супах, холодных блюдах, гарнирах, блюдах из овощей   |
| 63 | Морковь столовая свежая                                       | 1,00 | Морковь столовая сушеная   | 0,11  | В супах, соусах, тушеных блюдах                        |
| 64 | То же   | 1,00 | Морковь гарнирная (консервы)   | 1,40  | В рецептурах, где используется морковь столовая свежая |
| 65 | То же   | 1,00 | Морковь бланшированная быстрозамороженная  | 0,80  | В рецептурах, где используется морковь столовая свежая |

| 1  | 2  | 3    | 4   | 5    | 6   |
|----|--|------|---|------|---|
| 66 | Морковь столовая свежая                        | 1,00 | Морковь пассерованная быстрозамороженная (с уменьшением закладки в рецептуре маргарина на 0,08 кг)              | 0,55 | В супах, соусах, гарнирах                       |
| 67 | Огурцы соленые                                 | 1,00 | Огурцы консервированные или маринованные  | 1,64 | В салатах, винегретах, супах и соусах           |
| 68 | Огурцы соленые или маринованные (масса нетто)  | 1,00 | Помидоры соленые или маринованные (масса нетто)   | 1,00 | В салатах, винегретах                           |
| 69 | Огурцы соленые                                 | 1,00 | Патиссоны консервированные (целые, резаные)   | 1,73 | В холодных блюдах, гарнирах                     |
| 70 | То же  | 1,00 | Кабачки консервированные  | 1,67 | То же   |
| 71 | Пикули маринованные                            | 1,00 | Патиссоны маринованные  | 1,00 | То же   |
| 72 | Пастернак, петрушка, сельдерей корневые свежие | 1,00 | Белые корни петрушки, сельдерея и пастернака сушеные  | 0,15 | В супах, соусах, при тушении мяса, рыбы, овощей |
| 73 | Петрушка корневая свежая                       | 1,00 | Белые корни петрушки пассерованные быстрозамороженные (с уменьшением закладки в рецептуре маргарина на 0,07 кг) | 0,48 | То же   |
| 74 | Перец сладкий стручковый                       | 1,00 | Перец сладкий маринованный целый  | 1,53 | В холодных, овощных блюдах, гарнирах            |
| 75 | То же  | 1,00 | Перец сладкий маринованный половинками  | 1,4  | В холодных, овощных блюдах, гарнирах            |
| 76 | Помидоры свежие                                | 1,00 | Томатное пюре с содержанием сухих веществ 12%   | 0,46 | В супах, соусах и при тушении овощей            |
| 77 | То же  | 1,00 | Томатное пюре с содержанием сухих веществ 15%   | 0,37 | То же   |
| 78 | То же  | 1,00 | Сок томатный натуральный <sup>4</sup>   | 1,22 | В супах, соусах и при тушении овощей            |
| 79 | То же  | 1,00 | Консервы. Томаты натуральные целые (округлые плоды)   | 1,70 | В холодных блюдах и гарнирах                    |
| 80 | То же  | 1,00 | Консервы. Томаты натуральные (сливовидные плоды)  | 1,42 | То же   |

| 1  | 2   | 3    | 4  | 5                         | 6  |
|----|---|------|--|---------------------------|--|
| 81 | Репа столовая свежая                          | 1,00 | Брюква столовая свежая   | 0,96                      | В заправочных супах, гарнирах, блюдах из овощей          |
| 82 | То же   | 1,00 | Кольраби свежая  | 1,18                      | То же  |
| 83 | Свекла столовая свежая                        | 1,00 | Свекла столовая сушеная  | 0,13                      | В борщах и свекольниках                                  |
| 84 | То же   | 1,00 | Свекла гарнирная или маринованная (консервы)   | 1,40                      | В блюдах, где используется свекла столовая свежая        |
| 85 | То же   | 1,00 | Свекла бланшированная быстрозамороженная   | 0,80                      | То же  |
| 86 | Чеснок свежий                                 | 1,00 | Приправа чесночная (с уменьшением закладки соли в рецептуре на 0,25 кг)                        | 1,04                      | В блюдах, где используется чеснок свежий                 |
| 87 | Грибы белые свежие                            | 1,00 | Шампиньоны свежие  | 1,07                      | В супах, соусах, вторых блюдах и фаршах                  |
| 88 | Шампиньоны свежие                             | 1,00 | Грибы белые сушеные  | 0,27                      | В супах, соусах, вторых блюдах и фаршах                  |
| 89 | То же   | 1,00 | Шампиньоны консервированные  | 0,71                      | То же  |
| 90 | Яблоки свежие                                 | 1,00 | Яблоки целые, половинками, четвертушками (бланшированные в сахарном сиропе) быстрозамороженные | 0,8/<br>0,73 <sup>5</sup> | В сладких блюдах   |
| 91 | Ткемали свежие (алыча мелкоплодная)           | 1,00 | Лаваш фруктовый  | 0,25                      | То же  |
| 92 | Брусника свежая                               | 1,00 | Клюква свежая  | 1,00                      | В салатах из капусты и в сладких блюдах                  |
| 93 | Урюк  | 1,00 | Курага, кайса  | 0,75                      | В пудингах, соусах, сладких блюдах                       |
| 94 | Виноград сушеный (изюм, сабза)                | 1,00 | Цукаты, кайса, курага  | 1,00                      | То же  |
| 95 | Ядро ореха миндаля сладкого                   | 1,00 | Ядро грецких орехов, фундука, арахиса  | 1,00                      | В сладких блюдах, пудингах                               |
| 96 | Повидло, джем                                 | 1,00 | Мармелад фруктово-ягодный (резной)   | 0,84                      | В сладких блюдах   |
| 97 | То же   | 1,00 | Варенье без косточек   | 1,00                      | То же  |
| 98 | Томатное пюре с содержанием сухих веществ 12% | 1,00 | Сок томатный натуральный   | 2,66                      | В супах, соусах и при тушении мяса, рыбы, овощей и т. д. |
| 99 | То же   | 1,00 | Томатное пюре с содержанием сухих веществ 15%  | 0,80                      | То же  |



| 1   | 2   | 3    | 4  | 5    | 6  |
|-----|---|------|--|------|--|
| 100 | Томатное пюре с содержанием сухих веществ 12% | 1,00 | Томатное пюре с содержанием сухих веществ 20%  | 0,60 | В супах, соусах и при тушении мяса, рыбы, овощей и т. д.                                 |
| 101 | То же   | 1,00 | Томатная паста с содержанием сухих веществ 25—30%  | 0,40 | То же  |
| 102 | То же   | 1,00 | Томатная паста с содержанием сухих веществ 35—40%  | 0,30 | То же  |
| 103 | То же   | 1,00 | Томатная паста соленая с содержанием сухих веществ 27—32% (с уменьшением закладки соли в рецептуре на 0,04 кг) | 0,4  | То же  |
| 104 | То же   | 1,00 | Томатная паста соленая с содержанием сухих веществ 37% (с уменьшением закладки соли в рецептуре на 0,03 кг)    | 0,3  | То же  |
| 105 | То же   | 1,00 | Соус томатный острый   | 0,41 | То же  |
| 106 | Соус томатный острый                          | 1,00 | Соус Кубанский   | 1,00 | То же  |
| 107 | Соус Южный                                    | 1,00 | Соусы: Восток, Московский, Любительский, Столовый  | 1,00 | В холодных блюдах, соусах, блюдах из рыбы, солянках                                      |
| 108 | Острая ткемалиевая подливка                   | 1,00 | Барбарис сушеный   | 0,05 | В национальных блюдах  |
| 109 | Анис  | 1,00 | Тмин, бадьян   | 1,00 | То же  |
| 110 | Ванилин                                       | 1,00 | Ванильный сахар  | 20,0 | В сладких блюдах   |
| 111 | То же   | 1,00 | Ванильная эссенция   | 12,7 | То же  |
| 112 | Чай черный байховый нерасфасованный           | 1,00 | Чай плиточный черный   | 1,00 | В напитках   |
| 113 | Кофе натуральный жареный                      | 1,00 | Кофе натуральный растворимый   | 0,35 | То же  |
| 114 | Мадера  | 1,00 | Портвейн   | 1,00 | В соусах   |
| 115 | Уксус спиртовой натуральный пищевой 3%-ный    | 1,00 | Уксус спиртовой натуральный пищевой 6%-ный   | 0,50 | При заправке первых блюд, холодных блюд при изготовлении растворов уксуса, для маринадов |
| 116 | То же   | 1,00 | Уксус спиртовой натуральный пищевой 9%-ный   | 0,33 | То же  |

| 1   | 2  | 3    | 4   | 5    | 6   |
|-----|--|------|---|------|---|
| 117 | Уксус спиртовой натуральный пищевой 3%-ный | 1,00 | Уксус спиртовой натуральный пищевой 12%-ный | 0,25 | При заправке первых блюд, холодных блюд, при изготовлении растворов уксуса, для маринадов |
| 118 | То же                                      | 1,00 | Уксусная эссенция 80%-ная                   | 0,04 | То же   |
| 119 | То же                                      | 1,00 | Кислота лимонная пищевая                    | 0,03 | В блюдах и изделиях, где используется уксус   |
| 120 | Кислота лимонная пищевая                   | 1,00 | Кислота винная пищевая                      | 1,00 | В блюдах и изделиях, где используется лимонная кислота                                    |
| 121 | Желатин                                    | 1,00 | Агаронд                                     | 0,70 | В сладких желированных блюдах   |

<sup>1</sup> При использовании жиров для заправки при отпуске блюд количества заменяемого и заменяющего жира одинаковы.

<sup>2</sup> Кулинарные жиры Восточный и маргауселин не применяют для жаренья рыбы, творожных и некоторых овощных блюд (котлет морковных, свекольных, запеканок).

<sup>3</sup> При использовании массы творожной с другим содержанием жира или сахарозы норму замены следует устанавливать на местах путем соответствующего пересчета.

<sup>4</sup> Расчет нормы замены произведен в соответствии с ГОСТ 937—72.

<sup>5</sup> Числитель — масса яблок при размораживании полуфабриката на воздухе, знаменатель — масса яблок при размораживании полуфабриката в сахарном сиропе.

**Сухое молоко.** Для получения одного литра восстановленного молока берут (в зависимости от сорта) 110—130 г просеянного молочного порошка и 900 г кипяченой воды (60—70° С). При температуре воды выше 70° С белки молочного порошка свертываются и растворимость его снижается. Чтобы предупредить образование комочков, просеянный порошок разводят в небольшом количестве теплой воды и тщательно перемешивают до получения однородной полужидкой массы, затем, помешивая, доливают остальную воду. Для лучшего набухания белковых и жировых частиц разведенное молоко ставят на 30—40 мин в прохладное место.

Сухие сливки разводят так же, как сухое молоко.

**Сушеные овощи.** Морковь, свеклу и другие сушеные овощи перед использованием перебирают, промывают и заливают холодной водой для набухания (на 3—4 ч). При набухании овощи увеличиваются в объеме в 3—4 раза. Варят сушеные овощи в той же воде в течение 20—30 мин. При изготовлении борща сушеные овощи (морковь, лук) после набухания можно спассеровать.

**Сухое картофельное пюре.** В зависимости от назначения сухое картофельное пюре восстанавливают с большим или меньшим количеством жидкости. Количество жидкости определяют, умножая количество картофельных гранул (включая хлопья), заменяющих свежий картофель в рецептурах блюд, на жидкостный коэффициент:

| Наименование сухого картофельного пюре | Жидкостный коэффициент               |                                  |
|--|--------------------------------------|----------------------------------|
|  | для блюд жареных, запеченных, фаршей | для картофельного пюре (гаррира) |
| Картофельные хлопья                    | 3                                    | 4                                |
| Картофельные гранулы                   | 3                                    | 4                                |

При восстановлении картофельных хлопьев в кипяченую воду, охлажденную до 80° С, или в смесь воды с молоком (согласно рецептуре) добавляют растопленное масло коровье несоленое или маргарин и соль. Подготовленную смесь постепенно наливают в кастрюлю или сотейник с дном большого диаметра и одновременно при помешивании засыпают хлопья. Кастрюлю (или сотейник) закрывают крышкой и выдерживают при 80° С в течение 3—5 мин до полного восстановления сухого картофельного пюре.

Картофельные гранулы восстанавливают следующим образом: в кастрюлю или сотейник с дном большого диаметра вливают воду или смесь воды с молоком, доводят до кипения, добавляют соль и растопленное масло коровье несоленое или маргарин. В подготовленную смесь всыпают гранулы, доводят до кипения и варят, непрерывно помешивая, в течение 10—15 мин.

**Пряная зелень.** Заготовку пряной зелени впрок следует производить в соответствии с ОСТ 18-109—73 «Полуфабрикаты для общественного питания. Зелень, консервированная поваренной солью».

Таблица 27

**Продолжительность тепловой обработки некоторых продуктов**

| Наименование продуктов | Вид обработки | Назначение | Средняя продолжительность тепловой обработки, ч, мин¹ |
|------------------------|---------------|------------|---|
| 1                      | 2             | 3          | 4   |

**Говядина**

|   |                 |                               |                |
|---|-----------------|-------------------------------|----------------|
| Боковой и наружный куски тазобедренной части (1,5—2 кг)           | Варка           | Вторые и холодные блюда       | 2 ч 30 мин—3 ч |
| Плечевая и заплечная части, покромка, грудинка                    | »               | Супы, вторые и холодные блюда | 2 ч—2 ч 30 мин |
| Фрикадельки   | Варка в бульоне | Супы                          | 10 мин         |
| Тазобедренная часть, грудинка (1,5—2 кг)                          | Тушение         | Вторые блюда                  | 2 ч—2 ч 30 мин |
| Мякоть тазобедренной и лопаточной частей, покромка (мелкие куски) | »               | То же                         | 1 ч—1 ч 30 мин |
| Толстый край (целиком)  | Жаренье         | »                             | 1 ч 40 мин     |
| Тонкий край (целиком)   | »               | »                             | 60 мин         |
| Толстый и тонкий края (порционные куски)                          | »               | »                             | 10—15 мин      |

Продолжение

| 1  | 2       | 3            | 4         |
|--|---------|--------------|-----------|
| Толстый и тонкий края (порционные панированные изделия)                                      | Жаренье | Вторые блюда | 15—20 мин |
| Вырезка (целиком)  | »       | »            | 40 мин    |
| Порционные куски из утолщенной части вырезки   | »       | »            | 15 мин    |
| Порционные куски из средней части вырезки (филе)   | »       | »            | 25 мин    |
| Порционные куски (50—80 г) из хвостовой части вырезки  | »       | »            | 8 мин     |
| Вырезка кусочками массой 5—7 г   | »       | »            | 3—4 мин   |
| Толстый и тонкие края, верхний и внутренний куски тазобедренной части кусочками массой 5—7 г | »       | »            | 7—10 мин  |
| Изделия из котлетной массы   | »       | »            | 8—10 мин  |

**Баранина**

|   |         |                               |                |
|---|---------|-------------------------------|----------------|
| Мякоть тазобедренной и лопаточной частей, грудинка (1,5—2,5 кг)             | Варка   | Супы, вторые и холодные блюда | 1 ч 30 мин—2 ч |
| Те же части молодых животных (1,5—2,5 кг)                                   | »       | То же                         | 1 ч—1 ч 10 мин |
| Грудинка, корейка, мякоть тазобедренной и лопаточной частей (крупные куски) | Тушение | Вторые блюда                  | 1 ч 30 мин—2 ч |
| Те же части молодых животных (1,5—2,0 кг)                                   | »       | То же                         | 30—40 мин      |
| Грудинка, корейка, тазобедренная и лопаточная части (мелкие куски)          | »       | »                             | 1 ч—1 ч 30 мин |
| Тазобедренная и лопаточная части (мелкие куски)                             | Жаренье | »                             | 15—20 мин      |
| Мякоть тазобедренной и лопаточной частей, грудинка (1,5—2,5 кг)             | »       | Вторые и холодные блюда       | 1 ч 10 мин     |

**Свинина**

|                                   |       |                               |                |
|-----------------------------------|-------|-------------------------------|----------------|
| Мякоть лопаточной части (целиком) | Варка | Супы, холодные и вторые блюда | 1 ч 30 мин—2 ч |
| Грудинка (целиком) натуральная)   | »     | То же                         | 1 ч 30 мин—2 ч |

| 1                                 | 2       | 3                       | 4                |
|-----------------------------------|---------|-------------------------|------------------|
| Грудинка (целиком) натуральная    | Жаренье | Холодные и вторые блюда | 1 ч — 1 ч 10 мин |
| Грудинка (целиком) фаршированная  | >       | Вторые блюда            | 1 ч — 1 ч 30 мин |
| Тазобедренная часть (целиком)     | >       | То же                   | 2 ч — 2 ч 30 мин |
| Куски тазобедренной части         | >       | >                       | 50—60 мин        |
| Корейка (целиком)                 | >       | >                       | 1 ч 30 мин       |
| Мякоть лопаточной части (целиком) | >       | >                       | 1 ч 30 мин       |

## Телятина

|                                      |         |                         |            |
|--------------------------------------|---------|-------------------------|------------|
| Лопаточная часть (целиком)           | Варка   | Вторые и холодные блюда | 1 ч 20 мин |
| Грудинка натуральная                 | >       | Супы и вторые блюда     | 1 ч 30 мин |
| Грудинка натуральная                 | Жаренье | Вторые блюда            | 45 мин     |
| Грудинка фаршированная               | >       | То же                   | 50—60 мин  |
| Тазобедренная часть (до 4 кг)        | >       | >                       | 1 ч 50 мин |
| Куски тазобедренной части (1—1,5 кг) | >       | >                       | 40—50 мин  |
| Лопаточная часть (рулет)             | >       | >                       | 1 ч 20 мин |

## Субпродукты

|   |                    |                       |                         |
|---|--------------------|-----------------------|-------------------------|
| Почки говяжьи, телячьи  | Варка              | Первые и вторые блюда | 1 ч 30 мин              |
| Мозги говяжьи, телячьи  | >                  | Вторые блюда          | 10—15 мин               |
| Языки говяжьи (без горловины)   | >                  | То же                 | 2 ч — 2 ч 30 мин        |
| Рубцы (желудки)   | >                  | >                     | 4—5 ч                   |
| Легкое  | >                  | >                     | 2 ч                     |
| Сердце  | >                  | >                     | 2 ч 15 мин — 2 ч 30 мин |
| Головы свиные   | >                  | >                     | 2 ч — 2 ч 30 мин        |
| Ножки телячьи   | >                  | >                     | 3 ч 30 мин              |
| Вымя говяжье  | >                  | >                     | 4 ч                     |
| Почки говяжьи отварные (ломтиками)                                      | Жаренье            | >                     | 5—6 мин                 |
| Почки телячьи сырые (ломтиками)   | >                  | >                     | 3—5 мин                 |
| Мозги говяжьи, телячьи отварные, панированные в муке, льезоне и сухарях | Жаренье во фритюре | >                     | 8—12 мин                |
| Мозги говяжьи, телячьи отварные, панированные в муке                    | Жаренье            | >                     | 6—8 мин                 |

| 1  | 2                  | 3 | 4         |
|--|--------------------|---|-----------|
| Порционные куски говяжьей или свиной печени                      | Тушение            | > | 20—25 мин |
| Порционные куски говяжьей или свиной печени, панированные в муке | Жаренье            | > | 15—20 мин |
| Ножки телячьи отварные, панированные в муке, льезоне и сухарях   | Жаренье во фритюре | > | 15 мин    |

## Мясокопчености

|  |       |                     |                  |
|--|-------|---------------------|------------------|
| Ветчина (окорок) сырокопченая (до 5 кг) <sup>2</sup> | Варка | Супы и вторые блюда | 2 ч 30 мин — 3 ч |
| Грудинка свиная копченая                             | >     | То же               | 2 ч — 2 ч 30 мин |
| Корейка свиная копченая                              | >     | >                   | 2 ч — 2 ч 30 мин |

## Птица

|                                   |                                 |                     |                  |
|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------|------------------|
| Куры                              | Варка                           | Супы и вторые блюда | 50—60 мин        |
| Куры                              | >                               | То же               | 3—4 ч            |
| Цыплята                           | >                               | >                   | 20—30 мин        |
| Бройлеры-цыплята                  | >                               | >                   | 20—25 мин        |
| Гуси                              | >                               | >                   | 1—2 ч            |
| Утки                              | >                               | >                   | 1 ч — 1 ч 10 мин |
| Индейки                           | >                               | >                   | 1 ч — 1 ч 30 мин |
| Куропатки, тетерева, рябчики      | >                               | Холодные блюда      | 20—40 мин        |
| Куры (филейная часть)             | Припускание                     | Вторые блюда        | 12—15 мин        |
| Бройлеры-цыплята (филейная часть) | То же                           | То же               | 12—15 мин        |
| Куры                              | Жаренье                         | >                   | 40—60 мин        |
| Цыплята                           | >                               | >                   | 20—30 мин        |
| Бройлеры-цыплята                  | >                               | >                   | 20—25 мин        |
| Гуси                              | >                               | >                   | 1 ч — 1 ч 30 мин |
| Утки                              | >                               | >                   | 45—50 мин        |
| Индейки                           | >                               | >                   | 1 ч — 1 ч 15 мин |
| Куропатки и рябчики               | Жаренье                         | Вторые блюда        | 20—25 мин        |
| Куры (филейная часть)             | >                               | То же               | 8—10 мин         |
| Бройлеры-цыплята (филейная часть) | >                               | >                   | 8—10 мин         |
| Куры                              | Тушение сырых порционных кусков | >                   | 50 мин           |
| Цыплята                           | То же                           | >                   | 35 мин           |
| Бройлеры-цыплята                  | >                               | >                   | 45 мин           |

| 1                          | 2  | 3                               | 4        |        |
|----------------------------|--|---------------------------------|----------|--------|
| Гуси                       | Тушение сырых порционных кусков              | Вторые блюда                    | 55 мин   |        |
| Утки                       |  |                                 | То же    | 55 мин |
| Индейки                    |  |                                 | »        | 60 мин |
| Куры                       | Тушение жареных порционных кусков            |                                 | 20 мин   |        |
| Цыплята                    | То же  | »                               | 15 мин   |        |
| Бройлеры-цыплята           | »  | »                               | 15 мин   |        |
| Гуси                       | »  | »                               | 25 мин   |        |
| Утки                       | »  | »                               | 25 мин   |        |
| Индейки                    | »  | »                               | 25 мин   |        |
| Куры                       | Жаренье во фритюре вареных порционных кусков | »                               | 5—10 мин |        |
| Цыплята                    | То же  | »                               | 5—10 мин |        |
| Бройлеры-цыплята           | »  | »                               | 5—10 мин |        |
| Гуси                       | »  | »                               | 5—10 мин |        |
| Утки                       | »  | »                               | 5—10 мин |        |
| Индейки                    | »  | »                               | 5—10 мин |        |
| Изделия из котлетной массы | Жаренье                                      | Вторые блюда (котлеты, биточки) | 8—10 мин |        |

**Рыба**

|  |             |                               |                  |
|--|-------------|-------------------------------|------------------|
| Осетр (звенном)  | Варка       | Супы, вторые блюда            | 1 ч — 1 ч 30 мин |
| Северюга (звенном)   | »           | То же                         | 45—60 мин        |
| Белуга (кусом 2—3 кг)  | »           | »                             | 2 ч — 2 ч 30 мин |
| Камбала-ерш северная, камбала (кроме азово-черноморской и дальневосточной), кабан-рыба, ледяная рыба, макрурус, минтай, карась океанический (непластованные, кусками)                      | »           | Супы, холодные и вторые блюда | 5—6 мин          |
| Путассу (непластованный, кусками)  | »           | Супы, вторые блюда            | 5—6 мин          |
| Скумбрия дальневосточная (непластованная, кусками)   | »           | Холодные и вторые блюда       | 6—7 мин          |
| Белуга, северюга, осетр (порционными кусками)  | Припускание | Вторые блюда                  | 10—15 мин        |
| Кабан-рыба, камбала-ерш северная, камбала (кроме азово-черноморской и дальневосточной), камбала исландская, карась океанический, ледяная рыба, макрурус, минтай, (непластованные, кусками) | То же       | Супы, холодные и вторые блюда | 7—9 мин          |

| 1  | 2                           | 3                       | 4         |           |
|--|-----------------------------|-------------------------|-----------|-----------|
| нический, ледяная рыба, макрурус, минтай, (непластованные, кусками)  | Припускание                 | Вторые блюда            | 15—20 мин |           |
| Судак, лосось, сом, камбала, треска и др. (порционными кусками)  |                             |                         | То же     | 10—12 мин |
| Камбала-ерш северная, камбала (кроме азово-черноморской и дальневосточной), камбала исландская (непластованные, кусками) |                             |                         | »         | »         |
| Осетр (звенном)  | Жаренье                     | »                       | 30—40 мин |           |
| Северюга (звенном)   |                             | »                       | 15—20 мин |           |
| Белуга, северюга, осетр (порционными кусками)  |                             | »                       | »         | 12—15 мин |
| Карась океанический, ледяная рыба, минтай (непластованные, кусками)  | »                           | Холодные и вторые блюда | 12—15 мин |           |
| Ставрида океаническая, красноперка дальневосточная (непластованные, кусками)   | »                           | Вторые блюда            | 12—15 мин |           |
| Изделия из котлетной массы   | »                           | То же                   | 10—15 мин |           |
| Северюга, осетр, белуга (порционными кусками)  | Жаренье на вертеле (грилье) | »                       | 10—15 мин |           |
| Судак, лосось, сом, камбала, треска и др. (порционными кусками)  |                             | Жаренье во фритюре      | »         | 8—11 мин  |

**Морепродукты**

|   |       |                         |       |
|---|-------|-------------------------|-------|
| Кальмар мороженный разделанный (тушка) с кожей или кальмар мороженный обезглавленный (филе) с кожей | Варка | Вторые и холодные блюда | 5 мин |
| Капуста морская (ламинария) сушеная пищевая   | »     | Холодные блюда          | 2 ч   |
| Капуста морская мороженая   | »     | То же                   | 2 ч   |
| Креветки сыромороженные неразделанные (целые):  |       |                         |       |

| 1   | 2     | 3                       | 4         |
|---|-------|-------------------------|-----------|
| мелкие  | Варка | Холодные и вторые блюда | 5 мин     |
| средние   | »     | То же                   | 8 мин     |
| крупные   | »     | »                       | 10 мин    |
| Креветки варено-мороженные неразделанные (целые)      | »     | »                       | 3 мин     |
| Лангусты сыромороженные разделанные (шейки в панцире) | »     | »                       | 15—20 мин |
| Филе морского гребешка мороженое                      | »     | »                       | 10—15 мин |
| Раки  | »     | »                       | 12—15 мин |

## Клубнеплоды

|   |                         |                                       |           |
|---|-------------------------|---------------------------------------|-----------|
| Картофель очищенный (целый)                 | Варка в воде            | Вторые блюда, гарниры                 | 30 мин    |
| То же                                       | Варка на пару           | То же                                 | 45 мин    |
| То же, молодой                              | Варка в воде            | »                                     | 10—15 мин |
| Картофель неочищенный                       | То же                   | Холодные блюда, вторые блюда, гарниры | 30 мин    |
| Картофель, нарезанный брусочками, кубиками  | Варка в бульоне, в воде | Супы                                  | 12—15 мин |
| Картофель, нарезанный кубиками              | Варка в воде, молоке    | Вторые блюда, гарниры                 | 20 мин    |
| Картофель, нарезанный брусочками            | Жаренье                 | То же                                 | 15—20 мин |
| Картофель, нарезанный брусочками и соломкой | Жаренье во фритюре      | »                                     | 5—10 мин  |

## Корнеплоды

|                               |                       |                          |            |
|-------------------------------|-----------------------|--------------------------|------------|
| Ботва свеклы                  | Варка в воде, бульоне | Супы                     | 7—10 мин   |
| Свекла неочищенная (в коже)   | Варка в воде          | Холодные блюда и гарниры | 1 ч 30 мин |
| Свекла, нарезанная соломкой   | Припускание           | Борщи                    | 30 мин     |
| Свекла отварная               | Тушение               | Вторые блюда             | 15 мин     |
| Морковь неочищенная (в коже)  | Варка в воде          | Салаты, гарниры          | 25 мин     |
| Морковь, нарезанная ломтиками | Припускание           | То же                    | 15—20 мин  |

| 1                            | 2             | 3                         | 4         |
|------------------------------|---------------|---------------------------|-----------|
| Морковь, нарезанная соломкой | Пассерованные | Супы, вторые блюда, соусы | 10—20 мин |
| Репка, нарезанная кубиками   | Варка в воде  | Гарниры                   | 10—15 мин |

## Капустные овощи

|   |              |                        |                     |
|---|--------------|------------------------|---------------------|
| Капуста белокочанная ранняя (целыми кочанами)                   | Варка в воде | Вторые блюда           | 10—12 мин           |
| Капуста белокочанная ранняя (крупными кусками)                  | То же        | То же                  | 10—15 мин           |
| Капуста белокочанная свежая (шинкованная)                       | Тушение      | Вторые блюда и гарниры | 45 мин — 1 ч 30 мин |
| Капуста белокочанная То же (целыми кочанами и крупными кусками) | Жаренье      | Фарши                  | 20—30 мин           |
| То же (целыми кочанами для голубцов)                            | Варка в воде | Вторые блюда           | 30—50 мин           |
| То же (целыми кочанами для голубцов)                            | То же        | То же                  | 20—25 мин           |
| То же (шинкованная)   | »            | Супы                   | 20—30 мин           |
| Кольраби (полукружками)   | »            | Вторые блюда и гарниры | 8—10 мин            |
| Капуста цветная   | »            | То же                  | 20 мин              |
| Капуста брюссельская  | »            | »                      | 12 мин              |

## Салатно-шпинатные овощи

|                |             |                    |          |
|----------------|-------------|--------------------|----------|
| Шпинат         | Варка       | Супы               | 8—10 мин |
| Щавель         | »           | »                  | 5—7 мин  |
| Шпинат, щавель | Припускание | Супы, вторые блюда | 8—12 мин |

## Луковые овощи

|                                   |                    |         |           |
|-----------------------------------|--------------------|---------|-----------|
| Лук-порей шинкованный             | Пассерованные      | Супы    | 15—20 мин |
| Лук репчатый, мелко нашинкованный | То же              | То же   | 10—15 мин |
| То же                             | »                  | Соусы   | 15—20 мин |
| Лук репчатый, нарезанный кольцами | Жаренье во фритюре | Гарниры | 5—8 мин   |
| Лук-севок нашинкованный           | Пассерованные      | »       | 15—20 мин |

## Десертные овощи

|                  |              |                      |          |
|------------------|--------------|----------------------|----------|
| Ревень очищенный | Варка в воде | Компот, кисель, супы | 5—10 мин |
|------------------|--------------|----------------------|----------|

| 1  | 2            | 3                      | 4                       |
|--|--------------|------------------------|-------------------------|
| <b>Томатные овощи</b>                      |              |                        |                         |
| Перец сладкий свежий                       | Запекание    | Вторые блюда           | 15—20 мин               |
| <b>Фруктовые овощи</b>                     |              |                        |                         |
| Тыква, нарезанная кубиками                 | Припускание  | Вторые блюда           | 15—20 мин               |
| Кабачки, нарезанные кубиками               | »            | Вторые блюда и гарниры | 15—20 мин               |
| <b>Бобовые овощи</b>                       |              |                        |                         |
| Горох овощной (лопатка) свежий             | Варка        | Супы                   | 8—10 мин                |
| Горох зеленый сушеный                      | »            | Гарниры                | 1 ч 45 мин — 2 ч 15 мин |
| Фасоль овощная (лопатка) свежая            | »            | »                      | 8—10 мин                |
| <b>Деликатесные овощи</b>                  |              |                        |                         |
| Спаржа очищенная                           | Варка в воде | Вторые блюда и гарниры | 20—30 мин               |
| <b>Зерновые овощи</b>                      |              |                        |                         |
| Кукуруза (початками)                       | Варка        | То же                  | 1 ч — 1 ч 30 мин        |
| <b>Грибы</b>                               |              |                        |                         |
| Белые свежие                               | Варка        | Супы и вторые блюда    | 35—45 мин               |
| Белые сушеные                              | »            | То же и соусы          | 1 ч 30 мин — 2 ч        |
| Белые свежие нашинкованные                 | Жаренье      | Вторые блюда и гарниры | 15—20 мин               |
| Шампиньоны свежие                          | Варка        | Супы и вторые блюда    | 20—25 мин               |
| Шампиньоны свежие нашинкованные            | Жаренье      | Вторые блюда и гарниры | 15—20 мин               |
| Шампиньоны свежие                          | Припускание  | Супы и вторые блюда    | 15—10 мин               |
| <b>Изделия из теста</b>                    |              |                        |                         |
| Пирожки печеные из дрожжевого теста        | Выпекание    | —                      | 8—10 мин                |
| Пирожки печеные из пресного слоеного теста | »            | —                      | 20—25 мин               |

| 1   | 2         | 3 | 4         |
|---|-----------|---|-----------|
| Пирожки печеные слоеные из пресного теста | Выпекание | — | 10—12 мин |
| Ватрушки                                  | »         | — | 6—8 мин   |
| Расстегаи                                 | »         | — | 8—10 мин  |
| Кулебяки                                  | »         | — | 45—60 мин |
| Мясные изделия, запеченные в тесте        | »         | — | 20—30 мин |
| Профитролы                                | »         | — | 30—35 мин |
| Волованы                                  | »         | — | 25—30 мин |

**Примечания.**

<sup>1</sup> Указанная продолжительность тепловой обработки различных продуктов является ориентировочной и может меняться в зависимости от ряда факторов: возраста убойного животного, помологического сорта плодов и овощей, используемого оборудования, объема приготавливаемой партии и др. Продолжительность варки дана с момента закипания.

Приведенное время тушения различных изделий включает в себя как время собственного тушения, так и время предварительного обжаривания продукта.

<sup>2</sup> При варке окорока массой более 5 кг продолжительность варки увеличится из расчета 1 ч на каждый кг дополнительной массы. Тепловую обработку продуктов производят при оптимальных температурных режимах греющей среды:

1) для варки при атмосферном давлении (овощи, бобовые, крупы, макаронные и мучные изделия, мясо, птица, рыба, морепродукты, мясные кости) — 90—100° С;

2) для варки при избыточном давлении (свекла, бобовые, мясные кости для бульонов) — 110—119° С;

3) для припускания (картофель, морковь, кабачки и другие быстрорастворяющиеся овощи, цыплята, филе птицы и дичи, рыба и некоторые морепродукты) — 100—102° С;

4) для тушения (картофель, морковь, свекла, капуста, рыба, морепродукты, мясо, птица) — 95—100° С;

5) для жаренья в небольшом количестве жира (картофель, овощи, мясо, птица, рыба, морепродукты, блины и блинчики): на открытой поверхности плит — 150—180° С, в жарочных шкафах — 150—280° С.

Картофель, овощи и изделия из них (котлеты, зразы и др.) жарят при температуре 150—160° С до появления поджаристой корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу, разогретом до 250—280° С; рыбу обжаривают при температуре 160° С, обжаренную с обеих сторон рыбу дожаривают в жарочном шкафу, разогретом до 250° С; мясо обжаривают на плите до образования поджаристой корочки или ставят в жарочный шкаф, нагретый до температуры 200—250° С, и дожаривают мясо при температуре 150° С; птицу, дичь или кроликов обжаривают при температуре 150—160° С до образования корочки, затем доводят до полной готовности в жарочном шкафу, разогретом до 200—250° С;

6) для жаренья в грилях — 150—350° С;

7) для запекания после варки, припускания или жаренья (овощи, мясо, рыба, морепродукты, крупяные запеканки, макаронники и др.) — 250—300° С;

8) для выпекания (различные изделия из теста) — 160—260° С.

**Расход соли и специй  
при приготовлении блюд и изделий**

| Блюда  | Соль, г | Наименование специй |                   |                  |
|--|---------|---------------------|-------------------|------------------|
|  |         | перец молотый, г    | перец горошком, г | лавровый лист, г |
| 1  | 2       | 3                   | 4                 | 5                |
| 1. Холодные блюда (на 1 порцию)                        | 2—3     | 0,02                | 0,05              | 0,01             |
| 2. Супы (на 1000 г) <sup>1</sup>                       | 6—10    | —                   | 0,1               | 0,04             |
| 3. Блюда из овощей (варка) на 1 л воды                 | 10      | —                   | —                 | —                |
| 4. Блюда из круп (на 1 кг крупы)                       |         |                     |                   |                  |
| гречневая каша:  |         |                     |                   |                  |
| рассыпчатая из ядрицы                                  | 21      | —                   | —                 | —                |
| вязкая   | 40      | —                   | —                 | —                |
| пшеничная каша:  |         |                     |                   |                  |
| рассыпчатая  | 25      | —                   | —                 | —                |
| вязкая   | 40      | —                   | —                 | —                |
| рисовая каша:  |         |                     |                   |                  |
| рассыпчатая  | 28      | —                   | —                 | —                |
| вязкая   | 45      | —                   | —                 | —                |
| перловая каша:   |         |                     |                   |                  |
| рассыпчатая  | 30      | —                   | —                 | —                |
| вязкая   | 45      | —                   | —                 | —                |
| овсяная каша вязкая                                    | 40      | —                   | —                 | —                |
| манная каша вязкая                                     | 45      | —                   | —                 | —                |
| кукурузная каша:                                       |         |                     |                   |                  |
| рассыпчатая  | 30      | —                   | —                 | —                |
| вязкая   | 35      | —                   | —                 | —                |
| 5. Блюда из бобовых (на 1 порцию отварных бобов)       | 3—4     | —                   | —                 | —                |
| 6. Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг изделий | 30      | —                   | —                 | —                |
| 7. Блюда из яиц (на 1 шт.)                             | 0,25    | —                   | —                 | —                |
| 8. Блюда из творога (на 1 кг)                          | 10      | —                   | —                 | —                |
| 9. Блюда из рыбы и морепродуктов (на 1 порцию)         | 3       | 0,01                | —                 | 0,01             |
| 10. Блюда из мяса (на 1 порцию)                        | 4       | 0,05                | —                 | 0,02             |
| 11. Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию)  | 3—5     | 0,05                | —                 | 0,02             |

<sup>1</sup> Норма закладки соли в молочных супах — 6 г. С учетом национальных особенностей норма расхода соли и специй в блюда и изделия может быть изменена.

**ПЕРЕЧЕНЬ БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ,  
ПОМЕЩЕННЫХ В СБОРНИКЕ**

**ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА**

**Бутерброды**

1. Бутерброд с морковью и сыром
2. Бутерброд пикантный
3. Бутерброд с творогом и изюмом
4. Ассорти рыбное на хлебе
5. Ассорти мясное на хлебе

**Банкетные закуски**

6. Канапе с сыром
7. Канапе с сыром и окороком
8. Канапе с бужениной и окороком
9. Канапе с паштетом
10. Канапе с икрой и севрюгой
11. Канапе с икрой, семгой и осетром
12. Канапе с паюсной икрой
13. Канапе с килькой и яйцом
14. Корзиночки с салатом
15. Корзиночки с паштетом
16. Корзиночки с языком или ветчиной
17. Корзиночки с крабами, креветками, кальмарами или морским гребешком
18. Волованы с салатом
19. Волованы с икрой
20. Волованы с курицей
21. Волованы с окороком
22. Волованы с семгой и ил кетой

**Салаты и винегреты**

23. Салат «Весна»
24. Салат из сырых овощей
25. Салат «Летний»
26. Салат витаминный (1-й вариант)
27. Салат витаминный (2-й вариант)
28. Салат из маринованной свеклы с яблоками
29. Салат из свеклы с сыром и чесноком
30. Салат из свеклы с черносливом, орехами, чесноком
31. Салат сезонный

32. Салат из тыквы по-чувашски (чувашское национальное блюдо)
33. Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем
34. Салат из моркови с орехами и медом
35. Салат овощной с яблоками и сладким перцем
36. Салат из репы
37. Салат овощной с редькой и яблоками
38. Салат из редьки и картофеля по-кабардински (кабардинское национальное блюдо)
39. Салат картофельный с яблоками
40. Салат из картофеля с редькой и яблоками
41. Салат картофельный с грибами и брусникой (национальное блюдо республики Коми)
42. Салат картофельный с грибами и клюквой
43. Салат из шампиньонов
44. Салат из капусты с грибами
45. Салат «Петровский» грибной с квашеной капустой и огурцами
46. Салат по-деревенски
47. Салат рыбный
48. Салат «Ак-идель» (салат рыбный с рисом — башкирское национальное блюдо)
49. Салат из белокочанной капусты с сельдью и шпиком
50. Салат «Осенний» из свежих овощей с рыбой
51. Салат мясной
52. Салат по-коми-пермяцки (из квашеной капусты с мясом)
53. Салат «Острый» из картофеля с ветчиной и чесноком
54. Салат столичный
55. Салат из птицы или дичи
56. Салат-коктейль овощной
57. Салат-коктейль рыбный
58. Салат-коктейль с ветчиной и сыром
59. Салат-коктейль с курицей и фруктами

60. Винегрет овощной
61. Винегрет с сельдью
62. Винегрет из фруктов и овощей
63. Салат яичный
64. Яйца под майонезом с гарниром
65. Яйца фаршированные сельдью и луком
66. Сыр слоеный
67. Закуска из плавленого сыра с яйцом и майонезом
68. Сыр картофельный

### БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

69. Баклажаны тушеные с помидорами
70. Помидоры, фаршированные яйцом и луком
71. Помидоры, фаршированные грибами
72. Помидоры, фаршированные творогом
73. Икра баклажанная
74. Икра кабачковая
75. Икра свекольная или морковная
76. Икра овощная закусочная
77. Закуска свекольная с орехами
78. Острая закуска
79. Закуска овощная с чесноком (марийское национальное блюдо)
80. Маринованная капуста
81. Маринованная свекла
82. Грибы с квашеной капустой

### БЛЮДА ИЗ РЫБЫ, РЫБНЫХ ГАСТРОНОМИЧЕСКИХ ПРОДУКТОВ

83. Сельдь с гарниром
84. Сельдь рубленая
85. Рыба под майонезом
86. Рыба заливная с гарниром
87. Жареная рыба под маринадом
88. Галантин из рыбы
89. Сельдь по-московски с яблоками и луком
90. Сельдь рубленая с орехами
91. Форшмак картофельный с сельдью
92. Паштет рыбный
93. Строганина из рыбы (национальное блюдо народов Севера)

### БЛЮДА ИЗ МЯСА И МЯСНЫХ ГАСТРОНОМИЧЕСКИХ ПРОДУКТОВ

94. Поросенок отварной с хреном
95. Филе птицы или дичи под майонезом

96. Заливное из птицы или дичи, или мясных продуктов в форме
97. Курица фаршированная (галантин) или поросенок фаршированный
98. Филе из кур или дичи фаршированное
99. Рулет мясной с черносливом
100. Закуска «Уральский рулет»
101. Рулет из курицы со свиной и черносливом
102. Корнеттики с муссом ветчинным
103. Паштет из печени
104. Студень говяжий
105. Студень свиной
106. Студень из субпродуктов птицы
107. Холодец по-домашнему

## СУПЫ

### Горячие супы

108. Бульон костный

### Заправочные супы

### Борщи

109. Борщ
110. Борщ с капустой и картофелем
111. Борщ с черносливом и грибами
112. Борщ московский
113. Борщ сибирский
114. Фрикадельки мясные
115. Борщ летний (с ботвой свеклы)
116. Борщ украинский
117. Пампушки с чесноком
118. Борщ кубанский с кабачками

### Щи

119. Щи из свежей капусты
120. Щи из свежей капусты с картофелем
121. Щи из щавеля
122. Щи из квашеной капусты
123. Щи суточные
124. Щи по-уральски (с крупой)
125. Щи томленные с гречневыми блинами
126. Щи боярские

### Рассольники

127. Рассольник
128. Рассольник домашний
129. Рассольник ленинградский
130. Рассольник по-кубански

### Супы картофельные, с овощами, крупой, бобовыми и макаронными изделиями

131. Суп картофельный
132. Суп из овощей
133. Суп картофельный со сладким перцем
134. Юшка картофельная с кабачками и помидорами
135. Суп картофельный с мясными фрикадельками
136. Суп картофельный с крупой
137. Суп полевой
138. Суп картофельный с бобовыми
139. Суп картофельный с макаронными изделиями
140. Суп картофельный с рыбными фрикадельками
141. Фрикадельки рыбные
142. Суп с рыбными вареничками
143. Суп картофельный с грибами
144. Похлебка рыбная по-сибирски
145. Похлебка по-суворовски
146. Похлебка старомосковская
147. Похлебка грибная (карельское национальное блюдо)

### Супы с макаронными изделиями, домашней лапшой, крупой и бобовыми

148. Суп с макаронными изделиями
149. Суп-лапша с помидорами по-казачьи
150. Хирмаса (суп из субпродуктов с лапшой домашней — бурятское национальное блюдо)
151. Суп-лапша домашняя
152. Суп-лапша грибная
153. Суп с крупой
154. Суп-харчо (грузинское национальное блюдо)
155. Шурпа в горшочке (дагестанское национальное блюдо)
156. Суп «Хинкал» (суп с мясом и ракушками — дагестанское национальное блюдо)

### Соляники

157. Солянка сборная мясная
158. Солянка по-казански (солянка с черносливом — татарское национальное блюдо)
159. Солянка рыбная
160. Солянка грибная

### Супы молочные

161. Суп молочный с макаронными изделиями

162. Суп молочный с крупой
163. Суп молочный с овощами
164. Суп молочный с грибами
165. Суп молочный с клецками

### Супы-пюре

166. Суп-крем из тыквы
167. Суп-пюре из разных овощей
168. Суп-пюре из кабачков или тыквы
169. Суп-пюре из зеленого горошка
170. Суп-пюре из птицы
171. Суп-пюре из печени

### Супы прозрачные

172. Бульон мясной прозрачный
173. Бульон из кур или индеек прозрачный
174. Лэпсытеп (бульон с жареными орешками из муки и зажаркой — адыгейское национальное блюдо)

### Гарниры, пирожки, гренки к бульонам

175. Рис запеченный
176. Овоши
177. Омлет натуральный
178. Рыбный бульон (уха) с фрикадельками
179. Уха с расстегаями
180. Уха ростовская
181. Уха рыбацкая
182. Уха с перловой крупой
183. Уха ладожская с кнелями и расстегаями

### Холодные супы

184. Хлебный квас
185. Окрошка мясная
186. Окрошка сборная мясная
187. Окрошка овощная
188. Суп из свекольной ботвы и щавеля
189. Суп из свежих помидоров
190. Суп овощной на отваре шинловника
191. Борщ холодный
192. Холодный борщ с редькой
193. Свекольник холодный
194. Щи зеленые с яйцом

### Сладкие супы

195. Гарниры к сладким супам
196. Суп из плодов свежих
197. Суп из смеси сухофруктов
198. Суп из клюквы и яблок
199. Сладкий суп из черники с клецками



## ГОРЯЧИЕ ВТОРЫЕ БЛЮДА

### Отварные картофель и овощи

200. Картофель отварной с луком, или грибами, или луком с грибами
201. Картофель в молоке
202. Капуста отварная с маслом или соусом
203. Тыква отварная
204. Фасоль овощная отварная
205. Черемша с маслом (национальное блюдо народов Севера)

### Картофель, овощи и грибы — припущенные и тушеные

206. Морковь с зеленым горошком в молочном соусе
207. Каша из тыквы
208. Овощи, припущенные в молочном или сметанном соусе
209. Цимес «Еврейский» (тушеные овощи)
210. Капуста тушеная
211. Капуста тушеная с грибами
212. Свекла тушеная в сметане или соусе
213. Свекла тушеная с яблоками
214. Морковь тушеная с рисом и черносливом
215. Рагу из овощей
216. Картофель, тушенный с грибами в сметане

### Картофель, овощи и грибы жареные

217. Картофельные лепешки (национальное блюдо республики Коми)
218. Зразы картофельные
219. Крокеты картофельные
220. Крокеты из моркови с изюмом
221. Котлеты картофельные
222. Котлеты морковные
223. Котлеты свекольные
224. Котлеты капустные
225. Котлеты капустно-морковные
226. Котлеты из кабачков с творогом
227. Котлеты из овощей
228. Шницель из разных овощей в молочном соусе
229. Шницель из капусты
230. Блины из вареного картофеля
231. Блины из капусты
232. Блины из тыквы
233. Картофельные оладьи со свежей капустой
234. Картофельные оладьи с сыром
235. Оладьи из капусты с сыром

236. Помидоры, баклажаны и другие овощи жареные
237. Картофельный хворост
238. Грибы в сметанном соусе

### Картофель, овощи и грибы запеченные

239. Картофельные котлеты, запеченные под соусом грибным или сметанным соусом
240. Картофель, запеченный в сметанном соусе
241. Картофель, запеченный со свиной
242. Рулет или запеканка с овощами или овощами и грибами
243. Запеканка капустная
244. Запеканка морковная с творогом и без творога
245. Солянка овощная
246. Голубцы овощные
247. Кабачки и цветная капуста, запеченные под соусом
248. Перец, фаршированный брынзой или сыром с яйцом (карачаево-черкесское национальное блюдо)
249. Перец, фаршированный овощами и рисом
250. Репа или кабачки, фаршированные овощами и рисом
251. Тыква, запеченная с фруктами, по-ивевски (удмуртское национальное блюдо)
252. Свекла, фаршированная творогом и изюмом
253. Репа, фаршированная грибами
254. Тыквенно-яблочная запеканка

## БЛЮДА ИЗ КРУП

### К а ш и

#### Рассыпчатые каши

255. Каша рассыпчатая
256. Каша рассыпчатая с луком, шпиком или яйцом

#### Вязкие каши

257. Каша вязкая
258. Каша вязкая с тыквой
259. Каша пуховая (гречневая на молоке с яйцами)
260. Каша боярская (из пшена с изюмом)
261. Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)

## Жидкие каши

262. Каша жидкая

### Изделия из каш

#### Крупеники, запеканки и пудинги

263. Крупеник
264. Запеканка рисовая, манная, пшеничная, пшеничная
265. Запеканка рисовая с творогом
266. Запеканка со свежими плодами
267. Пудинг рисовый, маннй, пшеничный

### Котлеты и биточки

268. Биточки или котлеты пшеничные, пшеничные, перловые, ячневые
269. Биточки или котлеты маннйе, рисовые

## БЛЮДА ИЗ БОБОВЫХ

270. Бобовые отварные
271. Бобовые с копченой грудинкой или корейкой
272. Бобовые в соусе

## БЛЮДА ИЗ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

273. Макароны изделия отварные
274. Макароны с сыром, брынзой или творогом
275. Макароны с томатом
276. Макароны, запеченные с сыром
277. Макаронник
278. Лапшевник с творогом

## БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

279. Яичная кашка (натуральная)
280. Яичная кашка с овощами или грибами
281. Яичница глазунья (натуральная)
282. Яичница глазунья с овощами или грибами
283. Яичница глазунья с мясными продуктами
284. Омлет натуральный
285. Омлет с сыром
286. Омлет, смешанный с мясными продуктами
287. Омлет с яблоками
288. Драчена
289. Рулет яичный с морковью

## БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

290. Творожные шарики
291. Творог с орехами и чесноком
292. Вареники ленивые (полуфабрикат)
293. Вареники ленивые отварные
294. Сырники из творога
295. Сырники с морковью
296. Пудинг из творога, запеченный
297. Запеканка из творога
298. Орешки творожные по-русски
299. Творожники «Пряженые» (с морковью и сыром)

## БЛЮДА ИЗ РЫБЫ, МОРЕПРОДУКТОВ

### Рыба отварная

300. Рыба (филе) отварная
301. Рыба (семейства осетровых) отварная
302. Рыба (непластованная кусками) отварная

### Рыба припущенная

303. Рыба (филе) припущенная
304. Рыба (семейства осетровых) припущенная
305. Рыба (непластованная кусками) припущенная
306. Рыба припущенная с соусом белое вино
307. Рыба по-русски
308. Судак или щука фаршированные (целиком)

### Рыба тушеная

309. Рыба, тушеная в томате с овощами

### Рыба жареная

310. Рыба жареная
311. Рыба (семейства осетровых) жареная
312. Рыба, жаренная с луком по-ленинградски
313. Рыба, жаренная во фритюре
314. Рыба в тесте, жареная
315. Рыба по-волжски (рыба маринованная, жареная)
316. Грибочки калевальские (рыба, фаршированная яйцом, — карельское национальное блюдо)
317. Поджарка из рыбы
318. Зразы донские

### Рыба запеченная

- 319. Рыба, запеченная с картофелем по-русски
- 320. Рыба, запеченная под молочным соусом
- 321. Рыба «Аппетитная» (рыба, запеченная с капустой и луком)
- 322. Рыба, запеченная в соусе с грибами
- 323. Солянка из рыбы на сковороде

### Блюда из котлетной массы

- 324. Котлеты или биточки рыбные
- 325. Котлеты рыбные любительские
- 326. Котлеты рыбные с капустой и морковью
- 327. Котлеты рыбные с омлетом и сыром
- 328. Биточки рыбные, жаренные «фри»
- 329. Зразы рыбные с черносливом по-российски
- 330. Шницель рыбный натуральный
- 331. Тельное из рыбы
- 332. Тефтели рыбные
- 333. Запеканка из икры частиковых рыб (национальное блюдо народов Севера)
- 334. Рулет из рыбы

### Блюда из морепродуктов

- 335. Маринованная морская капуста
- 336. Салат из картофеля с морской капустой и свеклой
- 337. Салат из овощей с капустой морской
- 338. Салат из белокочанной и морской капусты
- 339. Салат из белокочанной капусты с кальмарами
- 340. Салат из кальмаров с яблоками
- 341. Салат рыбный с морской капустой
- 342. Салат из морского гребешка с огурцами
- 343. Салат из креветок с рисом
- 344. Яйца, фаршированные креветками
- 345. Морской гребешок или креветки заливные
- 346. Морепродукты под майонезом
- 347. Суп картофельный с кальмарами
- 348. Суп пикантный с креветками
- 349. Морской гребешок отварной с соусом
- 350. Креветки с соусом
- 351. Филе морского гребешка, жаренное во фритюре

- 352. Креветки, запеченные под сметанным или молочным соусом
- 353. Биточки, котлеты из кальмаров и рыбы
- 354. Котлеты, биточки из рыбы и пасты «Океан»
- 355. Зразы картофельные с фаршем из пасты «Океан»
- 356. Фарш из пасты «Океан»

### БЛЮДА ИЗ МЯСА И МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ

#### Отварное мясо, субпродукты

- 357. Мясо отварное
- 358. Язык отварной с соусом
- 359. Вымя отварное в соусе
- 360. Котлеты натуральные паровые

#### Жареное мясо, субпродукты

- 361. Мясо, жаренное крупным куском
- 362. Мясо, жаренное крупным куском, шпигованное
- 363. Грудинка, фаршированная кашей
- 364. Говядина, фаршированная грибами
- 365. Свинина, жаренная в тесте
- 366. Рулет из говядины
- 367. Бифштекс
- 368. Бифштекс с яйцом
- 369. Бифштекс с луком
- 370. Филе
- 371. Филе с соусом
- 372. Филе с помидорами и соусом
- 373. Лангет
- 374. Антрекот
- 375. Бефстроганов
- 376. Поджарка
- 377. Шашлык из баранины, говядины или свинины
- 378. Котлеты натуральные
- 379. Эскалоп
- 380. Котлеты из свинины по-сарански (мордовское национальное блюдо)
- 381. Котлеты отбивные
- 382. Шницель
- 383. Ромштекс
- 384. Шашлык из говядины
- 385. Жал-баур (шашлык из печени — кабардино-балкарское национальное блюдо)
- 386. Печень, жаренная с жиром или луком
- 387. Печень по-строгановски
- 388. Почки жаренные с помидорами или лимонным соком

- 389. Почки с грибами в соусе красном с вином

#### Тушеное мясо, субпродукты

- 390. Мясо тушеное
- 391. Мясо, тушенное с луком, в горшочке
- 392. Мясо шпигованное
- 393. Зразы отбивные
- 394. Жаркое по-домашнему
- 395. Жаркое с грибами по-русски
- 396. Жаркое «Казань» (жаркое с черносливом — татарское национальное блюдо)
- 397. Жаркое из субпродуктов по-ингушски
- 398. Говядина в кисло-сладком соусе
- 399. Говядина, тушенная с луком, орехами и чесноком (адыгейское национальное блюдо)
- 400. Баранина с рисом и изюмом (еврейское национальное блюдо)
- 401. Гуляш
- 402. Азу
- 403. Плов
- 404. Рулет из баранины по-башкирски
- 405. Рагу из баранины или свинины
- 406. Сердце, легкие и другие субпродукты в соусе
- 407. Почки по-русски
- 408. Печень, тушенная в соусе
- 409. Печень по-деревенски (печень, запеченная в яйце, — татарское национальное блюдо)
- 410. Печень с грибами

#### Блюда из рубленого мяса

- 411. Бифштекс рубленый
- 412. Бифштекс рубленый с яйцом или луком
- 413. Шницель натуральный рубленый
- 414. Котлеты натуральные рубленые
- 415. Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом
- 416. Котлеты, биточки, шницели
- 417. Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски
- 418. Зразы рубленые
- 419. Рулетики мясные, фаршированные капустой, по-домашнему
- 420. Рулет с луком и яйцом
- 421. Рулет с макаронами или яйцом
- 422. Тефтели (1-й вариант)
- 423. Тефтели (2-й вариант)
- 424. Биточки паровые
- 425. Оладьи из печени
- 426. Биточки по-селянски (украинское национальное блюдо)
- 427. Котлеты полтавские (украинское национальное блюдо)

- 428. Люля-кебаб (азербайджанское национальное блюдо)

- 429. Палочки из оленины (национальное блюдо народов Севера)

### Мясо запеченное

- 430. Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом или субпродуктами
- 431. Макаронник с мясом или субпродуктами
- 432. Солянка сборная мясная на сковороде
- 433. Говядина в луковом соусе запеченная
- 434. Баранина рубленая, запеченная в рулете (чувашское национальное блюдо)
- 435. Говядина, запеченная с макаронами
- 436. Мозги, запеченные на гренках
- 437. Кабачки, баклажаны, перец или помидоры, фаршированные мясом или рисом
- 438. Тулма (голубцы — татарское национальное блюдо)

### БЛЮДА ИЗ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ, ПЕРНАТОЙ ДИЧИ И КРОЛИКА

- 439. Птица, дичь или кролик отварные с гарниром
- 440. Птица или дичь под паровым соусом с грибами и рисом
- 441. Котлеты натуральные из филе птицы или дичи под соусом паровым с грибами
- 442. Сачиви из курицы или индейки (птица в ореховом соусе — грузинское национальное блюдо)
- 443. Рагу из птицы, дичи, кролика или субпродуктов
- 444. Птица или кролик, тушенные в соусе
- 445. Цыплята, тушенные с морковью и репой
- 446. Жаркое из курицы по-русски
- 447. Филе индейки, фаршированное яблоками и черносливом
- 448. Жаркое из цыплят и субпродуктов кур
- 449. Плов из птицы, дичи или кролика
- 450. Птица или кролик жареные
- 451. Гусь, утка фаршированные
- 452. Утка, фаршированная картофелем и черносливом

453. Котлеты по-киевски  
 454. Котлеты натуральные из филе птицы, дичи или кролика с гарниром  
 455. Котлеты из филе птицы или дичи, панированные жареные  
 456. Птица, дичь или кролик по-столичному  
 457. Кролик по-любительски  
 458. Кролик в маринаде  
 459. Цыпята-табака (грузинское национальное блюдо)  
 460. Котлеты рубленые из птицы, дичи или кролика с гарниром  
 461. Биточки рубленые из птицы, дичи или кролика паровые под белым соусом с рисом  
 462. Котлеты рубленые из кур, кролика, запеченные с соусом молочным

## ГАРНИРЫ

### Гарниры для горячих блюд

463. Каша рассыпчатая  
 464. Каша вязкая  
 465. Рис отварной  
 466. Рис припущенный  
 467. Рис припущенный с томатом  
 468. Бобовые отварные  
 469. Макароны изделия отварные  
 470. Картофель отварной  
 471. Картофель в молоке  
 472. Пюре картофельное  
 473. Картофель жареный (из вареного)  
 474. Картофель жареный (из сырого)  
 475. Картофель жаренный во фритюре  
 476. Крокеты картофельные  
 477. Овощи отварные с жиром  
 478. Овощи, припущенные с жиром  
 479. Овощи в молочном соусе (1-й вариант)  
 480. Морковь, тушенная в сметанном соусе  
 481. Морковь, тушенная с черносливом или яблоками  
 482. Капуста тушенная  
 483. Капуста жареная  
 484. Свекла тушенная  
 485. Свекла, тушенная в сметанном соусе  
 486. Рагу овощное (1-й вариант)  
 487. Рагу овощное (2-й вариант)  
 488. Лук маринованный  
 489. Лук, жареный во фритюре  
 490. Помидоры жареные  
 491. Тыква, кабачки, баклажаны жареные

492. Грибы в сметанном соусе  
 493. Яблоки печеные

### Гарниры сложные

- 494—512. Варианты гарниров сложных (19 вариантов)

### Гарниры для холодных блюд

- 513—522. Гарниры из овощей (10 вариантов)  
 Гарниры из овощей к сельди и отварной рыбе  
 523—526. Гарниры из овощей к сельди и отварной рыбе (4 варианта)

## СОУСЫ

### Соусы мясные красные

527. Бульон коричневый  
 528. Соус красный основной  
 529. Соус красный с вином  
 530. Соус луковый  
 531. Соус красный с луком и огурцами  
 532. Соус красный с кореньями (для тушеного мяса)  
 533. Соус красный с кореньями (для тефтелей)  
 534. Соус красный с луком и грибами (охотничий)  
 535. Соус красный кисло-сладкий

### Соусы белые на мясном бульоне

536. Бульон  
 537. Соус белый основной  
 538. Соус паровой  
 539. Соус белый с яйцом  
 540. Соус томатный  
 541. Соус томатный с грибами

### Соусы на бульоне рыбном

542. Бульон рыбный  
 543. Соус белый основной  
 544. Соус паровой  
 545. Соус белый (для запекания бы)  
 546. Соус — белое вино  
 547. Соус томатный  
 548. Соус томатный с овощами

### Соусы молочные

549. Соус молочный (для подачи блюду)  
 550. Соус молочный (сладкий)

551. Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)  
 552. Соус молочный густой (для фарширования)

### Соусы сметанные

553. Соус сметанный  
 554. Соус сметанный с томатом  
 555. Соус сметанный с томатом и луком  
 556. Соус сметанный с хреном

### Соусы грибные

557. Соус грибной  
 558. Соус грибной с томатом

### Соусы яично-масляные

559. Соус польский  
 560. Соус голландский  
 561. Соус сухарный

### Смеси масляные

562. Масло зеленое или килечное, или селедочное  
 563. Паста сырная

### Соусы холодные

564. Соус майонез  
 565. Соус майонез со сметаной  
 566. Соус майонез с- желе (банкетный)  
 567. Соус майонез с кореньями  
 568. Соус майонез с хреном  
 569. Соус хрен  
 570. Маринад овощной с томатом  
 571. Маринад овощной без томата  
 572. Заправка для салатов  
 573. Заправка горчиная  
 574. Желе мясное или рыбное  
 575. Горчица столовая

### Соусы сладкие и сиропы

576. Соус земляничный или малиновый, или вишневый  
 577. Соус абрикосовый  
 578. Соус клюквенный  
 579. Соус яблочный

## СЛАДКИЕ БЛЮДА

- Фрукты и ягоды свежие и быстрозамороженные  
 580. Малина или земляника с молоком, сметаной или сливками

581. Чернослив со сливками или сметаной взбитыми  
 582. Яблоки или груши с сиропом  
 583. Изюм или чернослив, или курага в медовом желе (башкирское национальное блюдо)  
 584. Салат фруктовый со сметанным соусом

## КОМПОТЫ

585. Компот из свежих плодов  
 586. Компот из яблок и слив или из яблок и алычи  
 587. Компот из плодов консервированных  
 588. Компот из смеси сухофруктов  
 589. Компот из свеклы

## КИСЕЛИ

590. Кисель из плодов или ягод свежих  
 591. Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах  
 592. Кисель из клюквы (густой)  
 593. Кисель из яблок (густой)  
 594. Кисель молочный  
 595. Кисель молочный (густой)  
 596. Кисель морковный  
 597. Пинемень кусят (кисель овсяный — мордовское национальное блюдо)

## ЖЕЛЕ, МУССЫ, САМБУКИ

598. Желе из плодов или ягод свежих  
 599. Желе из лимонов, апельсинов, мандаринов  
 600. Желе с плодами свежими и консервированными  
 601. Мусс клюквенный  
 602. Мусс лимонный  
 603. Желе из экстракта плодового или ягодного, или из сока плодового или ягодного натурального  
 604. Желе из сиропа плодового или ягодного  
 605. Желе из молока  
 606. Яблоки в желе  
 607. Десерт из сметаны «Радуга»  
 608. Мусс яблочный (на крупе манной)  
 609. Самбук яблочный или сливовый  
 610. Самбук абрикосовый

## КРЕМЫ И ВЗБИТЫЕ СЛИВКИ

611. Крем ванильный, шоколадный, кофейный

612. Крем ванильный из сметаны  
613. Крем ягодный  
614. Сливки или сметана взбитые

### СУФЛЕ, ПУДИНГИ, ГРЕНКИ И ДРУГИЕ СЛАДКИЕ БЛЮДА

615. Суфле ванильное, шоколадное, ореховое  
616. Пудинг сухарный  
617. Яблоки печеные  
618. Яблоки, фаршированные морковью  
619. Яблоки, фаршированные рисом и орехами  
620. Яблоки, запеченные с творогом  
621. Яблоки в тесте жареные  
622. Яблоки в слоеке  
623. Шарлотка с яблоками  
624. Десерт молочный (чувашское национальное блюдо)

### МОРОЖЕНОЕ

625. Мороженое с плодами или ягодами консервированными  
626. Мороженое «Сюрприз»

### НАПИТКИ

#### ЧАЙ, КОФЕ, КАКАО, ШОКОЛАД, СБИТЕНЬ

627. Чай — заварка  
628. Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом  
629. Чай с лимоном  
630. Чай с молоком или сливками  
631. Ногайский чай (карачаево-черкесский национальный напиток)  
632. Бурятский чай  
633. Чай из душицы  
634. Сбитень

#### Кофе

635. Кофе черный 1-ый вариант (для кофеварки типа «Экспресс»)  
636. Кофе черный 2-ой вариант  
637. Кофе на молоке  
638. Кофе на молоке сгущенном  
639. Кофе на молоке по-варшавски  
640. Кофе по-восточному  
641. Кофе черный с мороженым (гляссе)

#### Какао и шоколад

642. Какао с молоком  
643. Какао с молоком сгущенным

### МОЛОКО, КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

644. Молоко кипяченое  
645. Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка

### ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЕ ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ

646. Напиток апельсиновый или лимонный  
647. Напиток клюквенный  
648. Напиток яблочный  
649. Напиток из варенья  
650. Напиток из сиропа  
651. Напиток из кураги  
652. Отвар из шиповника  
653. Квас хлебный из экстракта  
654. Напиток «Петровский»  
655. Квас яблочный  
656. Квас клюквенный

### МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

#### Мучные блюда

657. Пельмени рыбные (полуфабрикат)  
658. Пельмени рыбные, запеченные в горшочке  
659. Тесто для пельменей  
660. Пельмени «Московские»  
661. Пельмени из говядины и свинины  
662. Пельмени со свининой и свежей капустой  
663. Пельмени мясные  
664. Пельмени отварные  
665. Пельмени по-мордовски  
666. Пельмени старорусские с субпродуктами  
667. Курзе с зеленью (пельмени с фаршем из зелени — дагестанское национальное блюдо)  
668. Пельмени жареные  
669. Пельмени, запеченные в сметане  
670. Манты с бараниной (казахское национальное блюдо)  
671. Тесто для вареников  
672. Вареники с творожным, фруктовым или овощным фаршем  
673. Грибные ушки  
674. Блины  
675. Блины со сладким соусом по-староелецки  
676. Блины гречневые  
677. Шульо мелна (блины овсяные — марийское национальное блюдо)

678. Блины кукурузные (чечено-ингушское национальное блюдо)  
679. Блинчики-полуфабрикат (оболочка)  
680. Блинчики с мясным, ливерным, творожным, яблочным фаршем, джемом, повидлом или вареньем  
681. Тесто для оладий  
682. Оладьи  
683. Оладьи с изюмом  
684. Оладьи с яблоками

#### Мучные кулинарные изделия

685. Тесто дрожжевое и тесто дрожжевое сдобное  
686. Тесто слоеное, пресное для мучных изделий  
687. Пирожки печеные из дрожжевого теста  
688. Пирожки жареные из дрожжевого теста  
689. Пирожки печеные из пресного слоеного теста  
690. Пончики  
691. Чебуреки  
692. Береки (мучное изделие с мясом — калмыцкое национальное блюдо)  
693. Шанежки наливные с яйцами  
694. Беляши (казахское национальное блюдо)  
695. Ватрушки  
696. Расстеган с мясом или рыбой  
697. Расстеган закусочные  
698. Расстеган московские  
699. Кулебяки  
700. Пироги закрытые  
701. Колбасные, мясные изделия, запеченные в тесте

### Мучные гарниры

702. Клецки  
703. Лапша домашняя  
704. Гренки из пшеничного хлеба  
705. Гренки с сыром  
706. Гренки острые  
707. Профитролы  
708. Волованы  
709. Корзиночки (тарталетки) для закуска

### ФАРШИ

710. Фарш мясной с луком  
711. Фарш мясной с яйцом  
712. Фарш мясной с рисом  
713. Фарш мясной с рисом и яйцом  
714. Фарш ливерный  
715. Фарш ливерный с кашей  
716. Фарш рыбный  
717. Фарш рыбный с рисом  
718. Фарш рыбный с рисом и визигой  
719. Фарш из рыбы и картофеля  
720. Фарш из рыбы и яиц  
721. Фарш из рыбы и капусты  
722. Фарш из картофеля и свинины  
723. Фарш картофельный с грибами или луком  
724. Фарш из свежей капусты  
725. Фарш из квашеной капусты  
726. Фарш морковный  
727. Фарш морковный с яйцом  
728. Фарш морковный с рисом  
729. Фарш из зеленого лука с яйцом  
730. Фарш грибной  
731. Фарш рисовый с яйцом  
732. Фарш рисовый с грибами  
733. Фарш творожный (для блинчиков)  
734. Фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников)  
735. Фарш яблочный

## СОДЕРЖАНИЕ

|  | Стр. |
|--|------|
| Введение . . . . .   | 3    |
| Характеристики требований к блюдам и изделиям . . . . .                          | 5    |
| <b>I. Холодные блюда . . . . .</b>   |      |
| Бутерброды . . . . .   | 6    |
| Банкетные закуски . . . . .  | 9    |
| Салаты и винегреты . . . . .   | 13   |
| Блюда из овощей и грибов . . . . .   | 33   |
| Блюда из рыбы, рыбных гастрономических продуктов . . . . .                       | 39   |
| Блюда из мяса и мясных гастрономических продуктов . . . . .                      | 44   |
| <b>II. Супы . . . . .</b>  | 53   |
| Заправочные супы . . . . .   | 60   |
| Борщи . . . . .  | 61   |
| Щи . . . . .   | 67   |
| Рассольники . . . . .  | 71   |
| Супы картофельные, с овощами, крупой, бобовыми и макаронными изделиями . . . . . | 74   |
| Супы с макаронными изделиями, домашней лапшой, крупой и бобовыми . . . . .       | 83   |
| Солянки . . . . .  | 88   |
| Супы молочные . . . . .  | 92   |
| Супы-пюре . . . . .  | 94   |
| Супы прозрачные . . . . .  | 98   |
| Гарниры, пирожки, гренки к бульонам . . . . .                                    | 100  |
| Холодные супы . . . . .  | 105  |
| Сладкие супы . . . . .   | 110  |
| <b>III. Горячие вторые блюда . . . . .</b>                                       | 114  |
| Отварные картофель и овощи . . . . .   | 116  |
| Картофель, овощи и грибы припущенные и тушеные . . . . .                         | 119  |
| Картофель, овощи и грибы жареные . . . . .                                       | 125  |
| Картофель, овощи и грибы запеченные . . . . .                                    | 137  |
| <b>IV. Блюда из круп . . . . .</b>   | 148  |
| Каша . . . . .   | 148  |
| Изделия из каш . . . . .   | 155  |
| <b>V. Блюда из бобовых . . . . .</b>   | 160  |
| <b>VI. Блюда из макаронных изделий . . . . .</b>                                 | 161  |
| <b>VII. Блюда из яиц . . . . .</b>   | 164  |
| <b>VIII. Блюда из творога . . . . .</b>  | 170  |
| <b>IX. Блюда из рыбы, морепродуктов . . . . .</b>                                | 176  |
| Рыба отварная . . . . .  | 176  |
| Рыба припущенная . . . . .   | 179  |
| Рыба тушеная . . . . .   | 185  |
| Рыба жареная . . . . .   | 187  |
| Рыба запеченная . . . . .  | 194  |
| Блюда из котлетной массы . . . . .   | 198  |
| Блюда из морепродуктов . . . . .   | 207  |
| <b>X. Блюда из мяса и мясных продуктов . . . . .</b>                             | 218  |
| Отварное мясо, субпродукты . . . . .   | 218  |
| Жареное мясо, субпродукты . . . . .  | 221  |
| Тушеное мясо, субпродукты . . . . .  | 238  |

|  | Стр. |
|--|------|
| Блюда из рубленого мяса . . . . .  | 251  |
| Мясо запеченное . . . . .  | 265  |
| <b>XI. Блюда из сельскохозяйственной птицы, пернатой дичи и кролика . . . . .</b>  | 271  |
| <b>XII. Гарниры . . . . .</b>  | 288  |
| Гарниры для горячих блюд . . . . .   | 288  |
| Гарниры для холодных блюд . . . . .  | 301  |
| <b>XIII. Соусы . . . . .</b>   | 306  |
| Соусы мясные красные . . . . .   | 306  |
| Соусы белые на мясном бульоне . . . . .  | 311  |
| Соусы молочные . . . . .   | 316  |
| Соусы сметанные . . . . .  | 318  |
| Соусы грибные . . . . .  | 319  |
| Соусы яично-масляные . . . . .   | 320  |
| Смеси масляные . . . . .   | 322  |
| Соусы холодные . . . . .   | 323  |
| Соусы сладкие и сиропы . . . . .   | 327  |
| <b>XIV. Сладкие блюда . . . . .</b>  | 328  |
| Плоды и ягоды свежие и быстрозамороженные . . . . .  | 329  |
| Компоты . . . . .  | 331  |
| Кисели . . . . .   | 334  |
| Желе, муссы, самбуки . . . . .   | 337  |
| Кремы и взбитые сливки . . . . .   | 344  |
| Суфле, пудинги и другие сладкие блюда . . . . .  | 346  |
| Мороженое . . . . .  | 351  |
| <b>XV. Напитки . . . . .</b>   | 353  |
| Чай, сбитень . . . . .   | 353  |
| Кофе . . . . .   | 357  |
| Какао . . . . .  | 360  |
| Молоко, кисломолочные продукты . . . . .   | 360  |
| Фруктово-ягодные прохладительные напитки . . . . .   | 361  |
| <b>XVI. Мучные изделия . . . . .</b>   | 364  |
| Мучные блюда . . . . .   | 366  |
| Мучные кулинарные изделия . . . . .  | 380  |
| Мучные гарниры . . . . .   | 390  |
| Фарши . . . . .  | 393  |
| <b>Приложения . . . . .</b>  | 402  |
| Таблица 5 «Кулинарное использование крупнокусковых полуфабрикатов» . . . . .   | 404  |
| Таблица 6 «Среднетушевые нормы отходов и потерь при холодной обработке мяса для предприятий общественного питания, работающих на сырье» . . . . .          | 405  |
| Таблица 7 «Содержание костей в отдельных долуфабрикатах» . . . . .   | 406  |
| Таблица 8 «Расчет расхода мяса, выхода полуфабрикатов и готовых изделий» . . . . .   | 406  |
| Таблица 9 «Полуфабрикаты из говядины, свинины, баранины, телятины и сельскохозяйственной птицы», «Расчет расхода сырья и выхода готовых изделий» . . . . . | 417  |

Стр.

|  |     |
|--|-----|
| Таблица 10 «Субпродукты, колбасные изделия и свинокочености»   | 421 |
| Таблица 11 «Расчет расхода субпродуктов, колбасных изделий и свинокоченостей, выхода полуфабрикатов и готовых изделий»   | 423 |
| Таблица 12 «Нормы выхода топленых жиров»   | 432 |
| Таблица 13 «Нормы выхода тушки, отходов и пищевых обработанных субпродуктов при холодной обработке сельскохозяйственной птицы»   | 433 |
| Таблица 14 «Нормы выхода тушки, отходов и пищевых обработанных субпродуктов при холодной обработке сельскохозяйственной птицы»   | 434 |
| Таблица 15 «Нормы выхода мякоти при холодной обработке сельскохозяйственной птицы»   | 435 |
| Таблица 16 «Структура пищевых обработанных субпродуктов тушек полупотрошенной птицы»   | 435 |
| Таблица 17 «Расчет расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий из птицы сельскохозяйственной»   | 436 |
| Таблица 18 «Расчет расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий из пернатой дичи»  | 446 |
| Таблица 19 «Нормы выхода тушки, отходов, мякоти и костей при холодной обработке тушек кроликов»  | 449 |
| Таблица 20 «Расчет расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий из тушек кролика»  | 449 |
| Таблица 21 «Расчет расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий из рыб с костным скелетом (всех семейств) при использовании сырья и рыбы специальной разделки»                           | 452 |
| Таблица 22 «Расчет расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий из рыб с хрящевым скелетом (семейства осетровых) при использовании сырья и полуфабрикатов (рыба, разделанная на звенья)» | 547 |
| Таблица 23 «Расчет расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий из морепродуктов»  | 556 |
| Таблица 24 «Расчет расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий»   | 558 |
| Таблица 25 «Расчет расхода сырья и выхода гастрономических изделий»  | 572 |
| Таблица 26 «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд»   | 583 |
| Таблица 27 «Продолжительность тепловой обработки некоторых продуктов»  | 592 |
| Таблица 28 «Расход соли и специй при приготовлении блюд и изделий»   | 602 |

Редактор В. С. Турчинова  
 Технический редактор В. П. Кириллова  
 Корректор И. А. Ильина

Сдано в набор 29.11.96 г. Подписано в печать 26.12.96 г.  
 Формат издания 60×90<sup>1/16</sup>. Печ. л. 38<sup>1/2</sup>. Усл. печ. л. 38,5. Усл. кр.-отт. 38,5.  
 Зак. 8058 Тираж 10000

Нормы выхода крупнокусковых полуфабрикатов и котлетного мяса для предприятий общественного питания, работающих на сырье

| Наименование полуфабрикатов    | (в % к массе мяса на костях) |              |
|--------------------------------|------------------------------|--------------|
|                                | Упитанность                  |              |
|                                | I категории                  | II категории |
| 1                              | 2                            | 3            |
| <b>Из говядины</b>             |                              |              |
| Длиннейшая мышца спины         |                              |              |
| спинная часть (толстый край)   | 1,7                          | 2,1          |
| поясничная часть (тонкий край) | 1,6                          | 1,7          |
| Тазобедренная часть            |                              |              |
| верхний кусок                  | 2,0                          | 2,3          |
| внутренний кусок               | 4,5                          | 4,8          |
| боковой кусок                  | 4,0                          | 4,0          |
| наружный кусок                 | 6,1                          | 5,5          |
| Лопаточная часть               |                              |              |
| плечевая                       | 2,0                          | 2,2          |
| заплечная                      | 2,5                          | 2,6          |
| Подлопаточная часть            | 2,0                          | 1,7          |
| Грудинка (мякоть)              | 2,8                          | 2,5          |
| Покромка <sup>х)</sup>         | 4,1                          | —            |
| Котлетное мясо                 | 40,3                         | 41,1         |

| Наименование полуфабрикатов и котлетного мяса | Выход крупнокусковых |              |
|---|----------------------|--------------|
|   | I категории          | II категории |
| Кости   | 73,6                 | 70,5         |
| Сухожилия, хрящи                              | 22,2                 | 25,1         |
| Технические зачистки и потери при разделке    | 3,2                  | 3,4          |
| Потери при хранении                           | 0,5                  | 0,5          |
| Потери при нарезке                            | 0,4                  | 0,4          |
| Итого   | 0,1                  | 0,1          |
| Итого   | 100,0                | 100,0        |

<sup>х)</sup> Покромка из говядины II категории относится к котлетному мясу.

| Наименование полуфабрикатов              | Баранина    |              | Телятина молочная |             |
|--|-------------|--------------|-------------------|-------------|
|  | Упитанность |              |                   |             |
|  | I категории | II категории | I категории       | I категории |
| 1  | 2           | 3            | 4                 |             |
| <b>Из баранины, козлятины и телятины</b> |             |              |                   |             |
| Корейка с реберной костью                | 10,5        | 9,7          | 8,0               |             |
| в том числе: мякоть                      | 9,0         | 7,4          | 5,5               |             |
| Тазобедренная часть                      | 17,0        | 17,8         | 17,0              |             |
| Лопаточная часть                         | 7,6         | 8,0          | 5,5               |             |

| 1   | 2            | 3            | 4            |
|---|--------------|--------------|--------------|
| Грудинка с реберной костью  | 8,7          | 7,6          | 8,5          |
| в том числе мякоть  | 6,7          | 5,4          | 6,0          |
| Котлетное мясо  | 29,8         | 26,0         | 32,0         |
| в том числе: шейная часть (мякоть)  | 4,8          | 4,5          | —            |
| обрезки   | 25,0         | 21,5         | —            |
| Выход крупнокусковых полуфабрикатов, котлетного мяса (при разделке корейки и грудинки с реберной костью)  | 73,6         | 69,1         | —            |
| Выход крупнокусковых полуфабрикатов, котлетного мяса (при разделке корейки и грудинки без реберной кости) | 70,1         | 64,6         | 66,0         |
| Почки и околопочечный жир   | 1,4          | 1,6          | —            |
| Кости (при разделке корейки и грудинки с реберной костью)   | 22,3         | 25,8         | —            |
| Кости (при разделке корейки и грудинки без реберной кости)  | 25,8         | 30,3         | —            |
| Сухожилия, хрящи  | 1,6          | 2,4          | —            |
| Кости и сухожилия   | —            | —            | 33,0         |
| Технические зачистки и потери при разделке  | 0,5          | 0,5          | 1,0          |
| Потери при хранении   | 0,4          | 0,4          | —            |
| Потери при нарезке  | 0,2          | 0,2          | —            |
| <b>Итого</b>  | <b>100,0</b> | <b>100,0</b> | <b>100,0</b> |

Примечание. При поступлении баранины и козлятины с ножками потери увеличиваются на 1,3%, выход котлетного мяса уменьшается на 1,3%.

| Наименование полуфабрикатов   | II категории |          | III категории |
|---|--------------|----------|---------------|
|   | мясная       | обрезная | жирная        |
| 1   | 2            | 3        | 4             |
| <b>Из свинины</b>   |              |          |               |
| Вырезка   | 0,7          | 0,8      | 0,6           |
| Корейка с реберной костью   | 10,3         | 11,2     | 8,5           |
| в том числе мякоть  | 9,3          | 10,2     | 7,7           |
| Тазобедренная часть   | 14,0         | 18,5     | 14,0          |
| Лопаточная часть  | 6,5          | 10,1     | 7,6           |
| Грудинка с реберной костью  | 9,2          | 10,3     | 7,8           |
| в том числе мякоть  | 8,3          | 9,0      | 6,8           |
| Шейная часть (мякоть)   | 4,0          | 5,6      | 4,2           |
| Котлетное мясо  | 28,8         | 29,2     | 21,9          |
| Выход крупнокусковых полуфабрикатов и котлетного мяса (при разделке корейки и грудинки с реберной костью) | 73,5         | 85,7     | 64,6          |

| 1  | 2    | 3    | 4    |
|--|------|------|------|
| Выход крупнокусковых полуфабрикатов и котлетного мяса (при разделке корейки и грудинки без реберной кости) | 71,6 | 83,4 | 62,8 |
| Шпик и обрезки шпика   | 13,6 | —    | 24,4 |
| Кости (при разделке корейки и грудинки с реберной костью)  | 11,5 | 13,0 | 9,8  |
| Кости (при разделке корейки и грудинки без реберной кости)   | 13,4 | 15,3 | 11,6 |
| Сухожилия и хрящи  | 0,6  | 0,5  | 0,4  |
| Технические зачистки и потери при разделке   | 0,5  | 0,5  | 0,5  |
| Потери при хранении  | 0,2  | 0,2  | 0,2  |
| Потери при нарезке   | 0,1  | 0,1  | 0,1  |

**Итого** 100,0 100,0 100,0

Примечания. 1. При разделке свинины в шкуру отход у мясной свинины увеличивается на 7,5%, у жирной — на 6%, за счет шкуры, которая используется для студней и желе. При поступлении крупноированной свинины выход шкуры составляет 3,3% к массе туши.

2. Шпик (получающийся при разделке свиной туши) толщиной не менее 3,5 см можно засаливать и использовать при изготовлении холодных блюд. Для засола каждую полоску шпика смачивают в расоле, натирают солью и укладывают в ящики или чаны, на дно которых насыпают слой соли 1-1,5 см. Солью пересыпают каждый ряд. Срок посола — 20 суток. При таком способе засола выход шпика — 98%. Для улучшения вкусовых качеств шпик рекомендуется натирать солью с добавлением чеснока. Расход соли на посол шпика — 8% от массы сырья.