

Купить сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания. Для предприятий общественного питания

СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ

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

ДИЕТА № 7

I. ХАРАКТЕРИСТИКА

Назначение. Диету № 7 назначают при заболевании почек. При этой диете умеренно щадятся почки, она способствует выделению из организма азотистых и других продуктов обмена веществ,

Общая характеристика диеты. Резкое ограничение поваренной соли, уменьшение в пище белка, свободной жидкости, продуктов, содержащих значительное количество холестерина (яйца, жиры). Исключают азотистые экстрактивные вещества мяса, рыбы, грибов; продукты, содержащие щавелевую кислоту (ревень, щавель, шпинат) и эфирные масла (чеснок, редька). Рекомендуют продукты, содержащие липотропные вещества (творог, кисломолочные продукты, растительные масла), а также овощи и плоды с повышенным количеством калия (картофель, зеленый горошек, томаты, свекла, смородина, виноград, абрикосы, сухофрукты), улучшающие функцию почек. Рыбу и мясо готовят в отварном виде, допускается последующее обжаривание и запекание. Вкус блюд улучшают соусами, пряностями, лимонной кислотой, горячие блюда и напитки подаются при температуре 75 °С, холодные – 15-20 °С.

Средняя суточная потребность в пищевых веществах и энергии приведена в приложении 3.

Характеристика продуктов и способов приготовления блюд

Хлеб и мучные изделия. Рекомендуются бессолевой хлеб, блинчики с яблоками, творожным и другими фаршами.

Холодные блюда. Винегреты должны быть без соленых овощей, а салаты – из свежих овощей и плодов; можно икру кабачковую или баклажанную.

Супы изготавливаются вегетарианские с овощами, крупой, картофелем, молочные, фруктовые; борщи, щи – из свежей капусты; заправляют сливочным маслом, сметаной, лимонной кислотой, добавляют мелко нарезанную зелень укропа, петрушки.

Картофель и овощи. Овощи употребляют свежими, отварными, запеченными; широко используют картофель, готовят котлеты из моркови, тушеную свеклу и др. Особенно рекомендуются в различных блюдах тыква, кабачки, отварная цветная капуста, огурцы и другие овощи, не содержащие щавелевой кислоты. Репчатый лук в блюдах перед пассерованием бланшируют.

Крупы, макаронные изделия. Изготавливают каши, запеканки, пудинги, крупеники, котлеты, биточки из различных круп; макароны, лапша, вермишель разрешаются в любом приготовлении. Из бобовых допускается зеленый горошек.

Яйца. Желтки добавляются в блюда, яйца готовятся всмятку, из них готовят омлет (при уменьшении мяса, рыбы или творога).

Молоко и молочные продукты. Используются молоко (цельное, сгущенное, сухое), кисломолочные продукты (кефир, простокваша, ацидофилин, ряженка), творог и творожные блюда, сметана, сливки

Жиры. Рекомендуются сливочное несоленое масло (топленое – в ограниченном количестве), рафинированное растительное масло (оливковое, подсолнечное, кукурузное).

Рыба. Используется нежирная (треска, лещ, хек, судак, окунь, навага, щука, карп) —отварная с последующим обжариванием или запеканием, отварная на пару порционным куском или блюда из котлетной массы, фаршированная, заливная.

Мясо и птица. Нежирные говядину, телятину, а также курицу, кролика, индейку отваривают или запекают, обжаривают после отваривания куском или в виде изделий из котлетной массы, язык отваривают.

Соусы. Готовят томатные, молочные, сметанные, фруктовые соусы с добавлением лимонной кислоты, муку подсушивают без изменения цвета.

Пряности. Можно добавлять к блюдам укроп, петрушку, ванилин, корицу.

Фрукты, ягоды, сладкие блюда. Различные плоды и ягоды употребляют в свежем виде, а также используют для приготовления варенья, компотов, киселей, желе. Особенно рекомендуются абрикосы, курага, урюк, изюм, чернослив, виноград, дыня, арбуз, черная смородина, лимоны, апельсины, мандарины.

Сладости. Рекомендуются сахар, мед, варенье, джем, повидло, шоколадные конфеты, фруктовое мороженое.

Из напитков – чай, чай с молоком, кофе с молоком, соки фруктовые и овощные, отвар шиповника.

Исключаются: хлеб обычной выпечки; мучные изделия с добавлением соли; рыбные и мясные консервы: копченые колбасы; сыры соленые; маринованные и квашенные овощи; мясные, рыбные, грибные бульоны и соусы; редька, редис, шпинат, щавель, ревень; чеснок; бобовые; жир говяжий и бараний; жирные виды рыб; жирные сорта мяса, птицы (гусей, уток); жареные и тушеные рыбные и мясные блюда без предварительного отваривания; перец, горчица, хрен; изделия из сдобного и слоеного теста; шоколад; черный кофе; какао.

II. РЕЦЕПТУРЫ БЛЮД

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

231. Салат из свежих огурцов

	Брутто	Нетто
Огурцы свежие	1138	910
Масло растительное	100	100
или		
Огурцы свежие	1013	810
Заправка для салатов или сметана	200	200
Выход	—	1000

Огурцы, нарезанные кружочками, перед отпуском поливают растительным маслом или заправкой для салатов, или сметаной.

На порцию салата можно добавить яйцо – 1/2 шт., зеленый лук – 10-15 г, увеличив соответственно выход блюда. Салат можно отпускать и без растительного масла, заправки или сметаны, а только с зеленым луком (125 г масса нетто на 1000 г салата), изменив соответственно норму расхода огурцов.

232. Заправка для салатов

	Брутто	Нетто
Масло растительное	500	500
Кислота лимонная	10	10
Вода (для кислоты лимонной)	490	490
Соль		
Сахар	40	40
Выход	—	1000

Заправку для салатов готовят из смеси растительного масла и раствора лимонной кислоты с добавлением соли и сахара. Заправку используют для салатов и винегретов.

233. Салат картофельный

	Брутто	Нетто
Овощной набор:		
картофель	1155	866/840 ¹
лук зеленый	213	170
или лук репчатый	202	170
Масса овощного набора	—	1000
Овощной набор	—	860
Заправка для салатов	150	150
Выход	—	1000

Очищенный отварной картофель нарезают мелкими ломтиками, смешивают с нашинкованным зеленым или репчатым луком. При отпуске поливают заправкой для салатов.

234. Салат из белокочанной капусты

	Брутто	Нетто
Капуста белокочанная свежая	1195	956
Кислота лимонная	2,8	2,8
Вода (для лимонной кислоты)	137	137
Масса белокочанной капусты, прогретой, с кислотой лимонной	—	1000
Капуста белокочанная (прогретая с кислотой лимонной)	—	910
Сахар	50	50
Масло растительное	50	50
Выход	—	1000

Белокочанную капусту шинкуют, добавляют соль 2 г, раствор лимонной кислоты и нагревают при непрерывном помешивании, пока слой капусты не осядет. Прогретую капусту быстро охлаждают, добавляют сахар, заправляют растительным маслом.

¹ В числителе указана масса нетто, в знаменателе – масса отварного картофеля.

235. Салат из краснокочанной капусты

	Брутто	Нетто
Капуста краснокочанная свежая	1046	889
Кислота лимонная	1,6	1,6
Вода (для кислоты лимонной)	78	78
Масса краснокочанной капусты, про- гретой с кислотой лимонной	—	880
Сахар	30	30
Масло растительное	100	100
Выход	—	1000

К нашинкованной капусте добавляют раствор лимонной кислоты и нагревают при непрерывном помешивании 3-5 мин. Прогретую капусту быстро охлаждают, добавляют сахар и растительное масло.

236. Салат из свеклы с черносливом или яблоками

	Брутто	Нетто
Свекла	843	674/640 ¹
Чернослив	267	200 ²
или яблоки свежие	227	200
Сахар	20	20
Сметана	150	150
Выход	—	1000

Очищенную отварную свеклу нарезают соломкой. Чернослив предварительно замачивают (на 20-30 мин) в горячей воде, удаляют косточки и мелко нарезают. Яблоки, после удаления семенного гнезда, нарезают тонкими ломтиками. Свеклу соединяют с подготовленным черносливом или яблоками, добавляют сахар и перемешивают.

При отпуске поливают сметаной.

¹ В числителе указана масса нетто, в знаменателе—масса отварной свеклы.

² Масса чернослива без косточки.

237. Салат мясной

	Брутто	Нетто
Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части, лопаточная, подлопаточная, грудная части, покровка от говядины I категории)	43	32
или телятина (лопаточная и грудная части)	47	31
или язык говяжий	34	34
Масса отварных мясных продуктов	—	20
Картофель	76	57/55 ¹
Огурцы свежие	38	30
Яйца	1/4 шт.	10
Салат	8	6
Майонез	—	35
Выход	—	150

Отварные мясные продукты, картофель, очищенные огурцы свежие нарезают тонкими ломтиками, заправляют частью майонеза, выкладывают горкой, оформляют яйцом, кусочками отварного мяса, зеленым салатом и оставшимся майонезом.

238. Икра овощная

	Брутто	Нетто
Баклажаны	397	397/290 ²
Кабачки	558	446/290 ²
Лук репчатый	131	110
Томатное пюре	100	100
или помидоры свежие	225	217
Морковь	200	160
Капуста белокочанная свежая	288	230
Масло растительное	50	50
Кислота лимонная	0,6	0,6
Вода (для кислоты лимонной)	29	29
Выход	—	1000

Баклажаны промывают (запекают в жарочном шкафу, снимают кожу, охлаждают и измельчают. Нарезанные кружочками кабачки, после удаления кожицы, запекают в жарочном шкафу и мелко нарезают.

¹ В числителе указана масса нетто, в знаменателе — масса отварного картофеля.

² В числителе указана масса нетто, в знаменателе — масса готовых овощей.

Нашинкованный репчатый лук бланшируют, затем пассеруют, в конце пассерования добавляют томатное пюре или мелко нарезанные свежие помидоры без плодоножки и опробковелой ткани, соединяют с баклажанами, тушат 3-5 мин. Морковь припускают с растительным маслом, соединяют с нашинкованной белокочанной капустой и тушат до готовности капусты. Затем добавляют баклажаны, кабачки и тушат вместе 15-20 мин. В конце тушения добавляют раствор лимонной кислоты, соль 2 г.

Икру отпускают порциями по 75-100 г.

239. Рыба под маринадом

	Брутто	Нетто
Сом (кроме океанического)	192	96
или ледяная рыба	196	94
или мерланг ¹	124	94
или минтай	186	93
или налим морской ¹	136	99
Масса отварной рыбы	—	75
Маринад № 776	—	75
Выход	—	150

Рыбу разделяют на (филе с кожей без костей, нарезают на порции и варят, затем раскладывают на порции и заливают маринадом. Готовое блюдо можно посыпать зеленым луком (5 г на порцию), увеличивая соответственно выход.

240. Маринад овощной с томатом

	Брутто	Нетто
Морковь	625	500
Лук репчатый	238	200
Томатное пюре	175	175
Масло растительное	100	100
Кислота лимонная	6	6
Вода (для кислоты лимонной)	294	294
Сахар	30	30
Бульон рыбный или вода	125	125
Выход	—	1000

¹ Нормы расхода даны на мерланг и налим морской потрошенные обезглавленные.

Морковь нарезают соломкой, пассеруют на растительном масле, затем добавляют мелко нарезанный бланшированный репчатый лук, томатное пюре и пассеруют еще 7-10 мин. После этого добавляют рыбный бульон или воду, раствор лимонной кислоты и варят 15-20 мин. В конце варки добавляют лавровый лист (0,2 г на 1000 г), соль 5 г, сахар.

СУПЫ

241. Борщ с капустой и картофелем

	Брутто	Нетто
Свекла	200	160
Капуста белокочанная свежая	100	80
или квашеная	86	60
Картофель	107	80
Морковь	50	40
Петрушка (корень)	13	10
Лук репчатый	24	20
Томатное пюре	30	30
Масло сливочное	20	20
Сахар	10	10
Кислота лимонная	0,5	0,5
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 припущенную морковь, петрушку, предварительно бланшированный, затем пассерованный репчатый лук, тушеную или отварную свеклу 2 г, пассерованное томатное пюре и варят борщ до готовности. За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль, сахар. При использовании квашеной капусты ее вводят в тушеном виде вместе со свеклой. Борщ можно заправить подсушенной мукой, разведенной бульоном или водой (10 г муки на 1000 г борща).

242. Щи из свежей капусты с картофелем

	Брутто	Нетто
Капуста белокочанная свежая	300	240
или савойская	308	240
Картофель	160	120

Репа	40	30
Морковь	50	40
Петрушка (корень)	13	10
Лук репчатый	24	20
Томатное пюре	20	20
Масло сливочное	20	20
Вода	750	750
Выход	—	1000

В кипящую воду вводят капусту, нарезанную шашками, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный дольками картофель (при приготовлении щей из ранней капусты ее закладывают после картофеля), припущенную со сливочным маслом петрушку, предварительно бланшированный, затем пассерованный репчатый лук и варят до готовности, за 5-10 мин до окончания варки в щи добавляют пассерованное томатное пюре подсушенную без изменения цвета муку, разведенную бульоном или водой, соль.

243. Суп крестьянский

	Брутто	Нетто
Капуста белокочанная свежая	200	160
Картофель	107	80
Репа	40	30
Морковь	25	20
Петрушка (корень)	13	10
Лук репчатый	24	20
Лук порей	26	20
Помидоры свежие	71	60
Масло сливочное	20	20
Вода	800	800
Выход	—	1000

В кипящую воду вводят свежую белокочанную капусту, нарезанную шашками, затем добавляют картофель, нарезанный брусочками, и варят до готовности. За 10-15 мин до окончания варки кладут припущенные со сливочным маслом репу и морковь, петрушку, бланшированные, а затем пассерованные репчатый лук и лук порей. В конце варки добавляют нарезанные дольками свежие помидоры, соль 2 г.

Отпускают суп со сметаной. Суп можно готовить без помидоров.

244. Суп картофельный с крупой

	Брутто	Нетто
Крупа перловая , овсяная, пшеничная	40	40
или рисовая, хлопья овсяные «Геркулес»	20	20
или манная	30	30
Картофель	427	320
Морковь	50	40
Петрушка (корень)	13	10
Лук репчатый	24	20
Масло сливочное	10	10
Вода		
для круп пшеничной, овсяной, перловой	700	700
для остальных круп	750	750
Выход	—	1000

В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, картофель, нарезанный кубиками, припущенную со сливочным маслом морковь, петрушку, предварительно бланшированный, затем пассерованный репчатый лук и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки супа добавляют соль 2 г. Рисовую крупу закладывают одновременно с припущенными овощами. Манную крупу добавляют за 10 мин до окончания варки супа.

245. Суп молочный с саго

	Брутто	Нетто
Молоко	700	700
Вода	350	350
Саго	75	75
Сахар	10	10
Масло сливочное	10	10
Выход	—	1000

Саго варят в воде до полуготовности. Затем добавляют горячее молоко, кладут сахар, соль 2 г и варят до готовности 5-7 мин. При отпуске суп заправляют сливочным маслом.

246. Окрошка овощная

	Брутто	Нетто
Квас хлебный	650	650
Картофель	137	100
Морковь	50	40
Лук зеленый	50	40
Огурцы свежие	188	150
Сметана	20	20
Яйца	1 шт.	40
Сахар	10	10
Выход	—	1000
Сметана	40	40

Очищенный картофель варят, нарезают мелкими кубиками или ломтиками. Морковь нарезают кубиками или соломкой и припускают. Лук зеленый шинкуют. Огурцы мелко нарезают. Белки яиц, сваренных вкрутую, мелко нарезают, а желтки растирают с частью сметаны, сахаром и солью и разводят квасом. В приготовленную смесь добавляют подготовленные продукты и все перемешивают. Остальную часть сметаны и яиц кладут в порционную посуду при отпуске.

247. Хлебный квас

	Брутто	Нетто
Сухари ржаные	400	400
или сухой хлебный квас	350	350
Сахар	300	300
Дрожжи (прессованные)	15	15
Мята кудрявая ¹	15	15
Вода	12000	12000
Выход	—	10 л

Поджаренные сухари измельчают на частицы величиной до 5-6 мм и засыпают постепенно при непрерывном помешивании в воду, предварительно кипяченную и охлажденную до 80 °С. На 0,4 кг сухарей берут 7 л воды. Засыпанные в воду сухари оставляют на 1-1,5 ч для настаивания в теплом месте, периодически их перемешивая. Полученное сусло сливают, а

¹ Можно готовить без мяты.

сухари снова заливают водой (5 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.

248. Суп из чернослива или кураги

	Брутто	Нетто
Чернослив	160	120/240 ¹
или курага	120	120/240 ¹
Сахар	40	40
Крахмал картофельный	10	10
Сливки	100	100
Вода	800	800
Выход	—	1000

Чернослив или курагу промывают, замачивают в теплой воде, у чернослива удаляют косточку, мякоть плодов мелко нарезают, заливают кипятком, добавляют сахар и варят 15-20 мин, после чего заваривают крахмалом, доводят до кипения и охлаждают.

При отпуске в суп добавляют прокипяченные сливки.

Суп можно подавать с гарниром, увеличивая соответственно выход блюда.

БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ОВОЩЕЙ

249. Картофель отварной с луком

	Брутто	Нетто
Картофель	275	206
или картофель молодой	266	213
Масса отварного картофеля	—	200
Лук репчатый	36	30
Масло сливочное	5	5

¹ В числителе указана масса нетто (чернослив без косточки), в знаменателе – масса отварных плодов.

Масса пассерованного лука	—	15
Масло сливочное		
Выход: с луком	—	220

Очищенный картофель варят. Репчатый лук мелко нарезают, бланшируют и пассеруют.

При отпуске на картофель кладут пассерованный лук поливают сливочным маслом, можно посыпать зеленью, увеличив соответственно выход блюда.

250. Суфле из картофеля и моркови

	Брутто	Нетто
Картофель	207	155
Морковь	68	54
Молоко	15	15
Масло сливочное	10	10
Соус молочный густой	—	40
Яйца	1/2 шт.	20
Масса готового суфле	—	250
Сметана	20	20
Выход	—	270

Отварной горячий картофель и морковь, припущенную с молоком и маслом, протирают и смешивают с густым молочным соусом, яичными желтками и взбитыми белками. Полученную массу выкладывают в емкость, смазанную маслом (2 г от нормы), и варят на пару 30-35 мин.

Отпускают суфле со сметаной.

251. Кольраби, тушенная в молочном или сметанном соусе

	Брутто	Нетто
Кольраби	342	222
Масло сливочное	5	5
Сахар	5	5
Соус молочный или сметанный	—	50
Масса готовой капусты	—	230
Масло сливочное	5	5
Выход	—	235

Очищенную кольраби промывают, нарезают брусочками или ломтиками и тушат в небольшом количестве воды с добавлением сливочного масла до готовности. В готовую кольраби добавляют сахар, соль 0,5 г, молочный или сметанный соус и доводят до кипения.

Отпускают со сливочным маслом, можно посыпать зеленью петрушки или укропа, увеличивая соответственно выход блюда.

252. Рагу из овощей с плодами

	Брутто	Нетто
Морковь	50	40
Репа	58	40
или брюква	51	40
Масло сливочное	10	10
Кабачки	60	40
Виноград сушеный (изюм)	5,1	5
Чернослив ¹	27	20 ¹
Соус молочный или сметанный	—	75
Яблоки свежие	57	40
Сахар	5	5
Выход	—	225

Морковь, репу или брюкву нарезают кубиками или брусочками, припускают в небольшом количестве воды со сливочным маслом до готовности. Затем добавляют нарезанные, очищенные от кожицы и семян сырые кабачки, промытый горячей кипяченной водой изюм, подготовленный перец, чернослив, молочный или сметанный соус и тушат 15-20 мин. В готовые овощи кладут мелко нарезанные яблоки без кожицы и семенного гнезда, сахар, соль 0,5 г и тушат еще 5 мин.

При отпуске рагу можно посыпать зеленью петрушки или укропа, увеличивая соответственно выход блюда.

253. Котлеты картофельные с творогом

	Брутто	Нетто
Картофель	200	150
Творог	76	75
Мука пшеничная	10	10
Яйца	1/4 шт.	10

¹ Масса чернослива без косточки.

Масло сливочное	5	5
Сухари или мука пшеничная	10	10
Масса полуфабриката	—	250
Масло топленое	10	10
Масса готовых котлет	—	225
Масло сливочное	5	5
или сметана	20	20
Выход: с маслом	—	230
со сметаной	—	245

Картофель очищают, варят в подсоленной воде, подсушивают и протирают горячим. Протертый картофель, охлажденный до температуры 40-50 °С соединяют с протертым творогом, мукой, яйцами, растопленным сливочным маслом. Полученную массу хорошо перемешивают, формируют из нее котлеты по 2 шт. на порцию, панируют их в муке или сухарях и жарят с обеих сторон. Отпускают со сливочным маслом или сметаной.

254. Котлеты свекольные с творогом

	Брутто	Нетто
Свекла	143	143
Масса отварной очищенной свеклы	—	112
Молоко	20	20
Масло сливочное	5	5
Сахар	2	2
Крупа манная	15	15
Яйца	1/5 шт.	8
Виноград сушеный (изюм)	7,1	7
Творог	30	30
Сухари или мука пшеничная	10	10
Масса полуфабриката	—	180
Масло топленое	10	10
Масса жареных котлет	—	150
Сметана	20	20
или соус молочный или сметанный	—	50
Выход: со сметаной	—	170
с соусом	—	200

Сваренную в кожуре свеклу очищают, протирают, добавляют молоко, масло, сахар и доводят до кипения, затем всыпают постепенно при помешивании манную крупу и варят до готовности.

Полученную массу охлаждают до температуры 40-50 °С, добавляют яйца, перебранный и промытый изюм, протертый творог, соль 0,5 г, перемешивают, формируют котлеты по 2 шт. на порцию, панируют в сухарях или муке и жарят с обеих сторон 7-10 мин.

Отпускают со сметаной, или молочным, или сметанным соусом.

255. Оладьи капустные

	Брутто	Нетто
Капуста белокочанная свежая	238	190
Молоко	50	50
Масло сливочное	5	5
Крупа манная	15	15
Яйца	1/2 шт.	20
Масло топленое	10	10
Масса жареных оладий	—	200
Сметана	20	20
Выход	—	220

Капусту мелко рубят, затем припускают в молоке со сливочным маслом до полуготовности. После этого всыпают постепенно манную крупу, тщательно перемешивают и варят 10-15 мин. Полученную массу охлаждают до температуры 40-50 °С, добавляют яичные желтки, соль 0,5 г, затем вводят взбитые белки и осторожно перемешивают. Жарят оладьи с обеих сторон 7-10 мин.

Отпускают со сметаной по 2-4 шт. на порцию.

256. Баклажаны или кабачки, или тыква жареные

	Брутто	Нетто
Баклажаны	269	256
или кабачки	374	299
или тыква	357	250
Мука пшеничная	5	5
Масло растительное	12	12
Масса жареных овощей	—	200
Сметана	20	20
или соус молочный или сметанный	—	50
Выход: со сметаной	—	220
с соусом	—	250

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

Кабачки и тыкву очищают от кожицы, у тыквы 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 3-5 мин.

Отпускают со сметаной, или молочным, или сметанным соусом.

257. Картофельное пюре запеченное

	Брутто	Нетто
Картофель	293	220
Молоко	40	38 ¹
Масло сливочное	5	5
Масса картофельного пюре	—	250
Яйца	1/4 шт.	10
Сметана	5	5
Масса полуфабриката	—	265
Масло растительное (для смазки)	2	2
Масса запеченного пюре	—	240
Масло сливочное	5	5
Выход	—	245

Картофельное пюре выкладывают в смазанную растительным маслом емкость, смазывают смесью яйца со сметаной, на поверхность наносят узор и запекают.

Нарезают на порции и отпускают со сливочным маслом.

Для картофельного пюре: очищенный картофель варят в подсоленной воде до готовности, воду сливают, картофель подсушивают, горячий картофель протирают. В горячий протертый картофель, непрерывно помешивая, добавляют горячее кипяченое молоко и растопленное сливочное масло. Смесь взбивают до получения пышной однородной массы.

258. Запеканка морковная с творогом

	Брутто	Нетто
Морковь	156	125
Масло сливочное	10	10
Молоко	30	30

¹ Масса молока кипяченного.

Масса припущенной моркови	—	115
Крупа манная	20	20
Творог	76	75
Яйца	1/5 шт.	8
Сахар	10	10
Сухари	5	5
Сметана	5	5
Масса полуфабриката	—	235
Масса готовой запеканки	—	200
Масло сливочное	10	10
или сметана,	20	20
или соус молочный или сметанный	—	50
Выход: с маслом	—	210
со сметаной	—	220
с соусом	—	250

Морковь нарезают тонкой соломкой, затем ее припускают со сливочным маслом (1/3 от нормы) в молоке. Перед окончанием припускания всыпают постепенно манную крупу и, периодически помешивая, варят до готовности 10-15 мин.

Полученную массу охлаждают до температуры 40-50 °С, добавляют сливочное масло, смешивают с протертым творогом, добавляют яйца, сахар и соль 0,5 г. Смесь выкладывают в емкость, смазанную сливочным маслом (2 г от нормы) и посыпают сухарями. Поверхность выравнивают, смазывают сметаной, наносят узор и запекают.

Отпускают запеканку со сливочным маслом или сметаной, или молочным, или сметанным соусом.

БЛЮДА ИЗ КРУП

259. Клецки манные со сметаной

	Брутто	Нетто
Крупа манная	52	52
Молоко	100	100
Яйца	1/4 шт.	10
Масло сливочное	5	5
Масса вареных клецек	—	170
Сметана	20	20
Выход	—	190

Густую вязкую кашу варят на молоке (из 1 кг крупы получается 3 кг каши). Остывшую до 70-75 °С кашу перемешивают с сырыми яйцами и растопленным маслом. Полученную массу с помощью двух ложек или кондитерского мешка разделяют на клецки (по 10-15 г) и варят при слабом кипении в подсоленной воде в течение 5-6 мин. Затем их откидывают.

Отпускают со сметаной.

260. Каша рисовая рассыпчатая с изюмом

	Брутто	Нетто
Крупа рисовая	55	55
Масло сливочное	15	15
Виноград сушеный (изюм)	25,5	25
Масса каши с изюмом	—	190
Сахар	10	10
Выход	—	200

Рассыпчатую рисовую кашу готовят откидным способом, добавляют сливочное масло, подготовленный, промытый горячей кипяченой водой изюм и перемешивают. Затем посуду с рисом закрывают крышкой и доводят до готовности на пару 20-25 мин.

Отпускают кашу с сахаром.

261. Пудинг пшеничный с изюмом (варенный на пару)

	Брутто	Нетто
Пшено	54	54
Вода	90	90
Молоко	50	50
Виноград сушеный (изюм)	10,2	10
Яйца	1/2 шт.	20
Сахар	12	12
Масло сливочное	3	3
Масса полуфабриката	—	220
Масса готового пудинга	—	200
Масло сливочное	10	10
или сметана	20	20
Выход: с маслом	—	210
со сметаной	—	220

Рассыпчатую кашу (с приваром 140 %), сваренную на воде без соли, охлаждают до 60-70°C, добавляют горячее молоко, перебранный и промытый горячей кипяченой водой изюм, соль 0,2 г, яичные желтки, растертые с сахаром, масло, перемешивают, вводят в массу взбитые в густую пену яичные белки, раскладывают в емкость, смазанную сливочным маслом (2 г от нормы), сверху посыпают сахаром и варят на пару 35-40 мин.

Отпускают со сливочным маслом или сметаной.

262. Запеканка со свежими плодами

	Брутто	Нетто
Крупа манная или рисовая	40	40
или пшено	45	45
Молоко	80	80
Вода (для каши манной или рисовой)	68	68
Вода (для каши пшенной)	64	64
Сахар	8	8
Масло сливочное	4	4
Сухари пшеничные	3	3
Яблоки свежие	46	32
или груши	44	32
или абрикосы	37	32
или слива	36	32
Сметана	2	2
Яйца	1/7 шт.	6
Масса полуфабриката	—	225
Масса готовой запеканки	—	200
Соус № 782	—	50
Выход	—	250

На смазанную сливочным маслом (2 г от нормы) и посыпанную сухарями емкость кладут ровным слоем приготовленную вязкую кашу (половину от всей массы), затем мелко нарезанные плоды – яблоки или груши без кожицы и семенных гнезд, сливы или абрикосы без косточек. Плоды покрывают слоем оставшейся каши, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают.

Отпускают с соусом абрикосовым.

263. Котлеты или биточки манные рисовые

	Брутто	Нетто
Крупа манная или рисовая	37	37
Молоко	55	55
Вода	55	55
Яйца	1/4 шт.	10
Сахар	10	10
Сухари пшеничные или мука пшеничная	6	6
Масса полуфабриката	—	165
Масло топленое или растительное	8	8
Масса жареных котлет или биточков	—	150
Масло сливочное	10	10
или сметана	20	20
или соус № 782	—	50
или варенье, или джем, или повидло	30	30
Выход: с маслом	—	160
со сметаной	—	170
с соусом	—	200
с вареньем или джемом, или повидлом	—	180

Варят густую вязкую кашу с выходом из 1 кг крупы 4 кг каши. Охлаждают до 60-70 °С, добавляют взбитые с сахаром яйца и перемешивают. Подготовленную массу порционируют, придавая изделиям круглую (биточки) или овальную форму с одним заостренным концом (котлеты), панируют в сухарях или муке и жарят на масле 8-10 мин.

Отпускают со сливочным маслом или сметаной, или соусом абрикосовым, или вареньем, или джемом, или повидлом.

264. Биточки рисовые с морковью

	Брутто	Нетто
Крупа рисовая	43	43
Молоко	80	80
Вода	80	80
Морковь	69	55
Масло сливочное	2	2
Яйца	1/4 шт.	10
Сахар	5	5
Сухари пшеничные или мука пшеничная	10	10
Масса полуфабриката	—	261

Масло топленое или масло растительное	8	8
Масса жареных биточков	—	230
Масло сливочное	10	10
или сметана	20	20
или соус № 780, 782, 784	—	50
Выход: с маслом	—	240
со сметаной	—	250
с соусом	—	280

На смеси молока и воды варят вязкую кашу. Сырую очищенную морковь нарезают соломкой, припускают с маслом, протирают и соединяют с кашей. Затем массу охлаждают до 60-70 °С, добавляют яйца, взбитые с сахаром, перемешивают и разделяют на биточки, панируют в сухарях или муке и жарят 8-10 мин.

Отпускают со сливочным маслом или сметаной, или соусом черно-смородиновым, или абрикосовым, или яблочным.

265. Оладьи манные или рисовые

	Брутто	Нетто
Крупа манная или рисовая	40	40
Молоко	80	80
Вода	40	40
Яйца	1/5 шт.	8
Сахар	8	8
Масло растительное или масло топленое	5	5
Масса жареных оладий	—	150
Масло сливочное	10	10
или сметана	20	20
или соус № 782, 784	—	50
или варенье	30	30
Выход: с маслом	—	160
со сметаной	—	170
с соусом	—	200
с вареньем	—	180

Готовую кашу, сваренную на смеси молока и воды, с выходом из 1 кг крупы 3,8 кг каши, охлаждают до 60-70 °С, добавляют сырые яичные желтки, растертые с сахаром, и перемешивают. Непосредственно перед жареньем оладий в кашу вводят взбитые в густую пену белки и жарят на масле 8-10 мин.

Отпускают со сливочным маслом или сметаной, или соусом абрикосовым, или яблочным, или вареньем.

БЛЮДА ИЗ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

266. Макароны, запеченные с яйцом

	Брутто	Нетто
Макаронные изделия	52	52
Вода	312	312
Масса отварных макарон	—	150
Яйца	1 шт.	40
Молоко	50	50
Масло сливочное	5	5
Масса полуфабриката	—	245
Масса запеченных макарон	—	225
Масло сливочное	5	5
Выход	—	230

Сырые яйца смешивают с холодным молоком и добавляют соль 2 г. Этой смесью заливают отварные, заправленные сливочным маслом макароны, кладут в емкость, смазанную сливочным маслом (2 г от нормы), и запекают 10 мин.

При отпуске поливают сливочным маслом.

267. Лапшевник с творогом

	Брутто	Нетто
Лапша или вермишель, или макароны	43	43
Вода	96	96
Творог	61	60
Яйца ¹	1/7 шт.	6
Сахар	6	6
Масло сливочное	4	4
Сметана	3	3
Сухари	3	3
Масса полуфабриката	—	210
Масса готового лапшевника	—	180
Масло сливочное	10	10
или сметана	20	20
Выход: с маслом	—	190
со сметаной	—	200

¹ 1/10 нормы яйца оставляют на смазку.

Лапшу или макароны, или вермишель варят, не откидывая. Протертый творог смешивают с сырыми яйцами, добавляют соль 2 г и сахар. Смесь соединяют с отварными макаронными изделиями, маслом, выкладывают в емкость, смазанную сливочным маслом (2 г от нормы) и посыпанную сухарями. Поверхность лапшевника смазывают смесью яйца со сметаной и запекают 20-25 мин.

Отпускают лапшевник со сливочным маслом или сметаной.

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

268. Омлет натуральный

	Брутто	Нетто
Яйца	2 шт.	80
или меланж	80	80
Молоко	30	30
Масса омлетной смеси	—	110
Масло сливочное	5	5
Масса готового омлета	—	105
Масло сливочное	5	5
Выход	—	110

К яйцам или меланжу добавляют молоко, соль 0,5 г. Смесь тщательно размешивают и выливают в смазанную сливочным маслом емкость слоем 25-30 мм и ставят в жарочный шкаф (180-200 °С) на 8-10 мин. Готовый омлет должен иметь упругую консистенцию.

Омлет следует готовить по мере спроса, так как при хранении качество омлетов ухудшается.

При отпуске омлет поливают сливочным маслом.

269. Драчена

	Брутто	Нетто
Яйца	2 шт.	80
Молоко	25	25
Мука пшеничная	6	6
Сметана	10	10
Масло сливочное	5	5
Выход	—	100

К яйцам добавляют молоко, соль 0,5 г. Смесь тщательно размешивают. В омлетную смесь добавляют муку, сметану и запекают в жарочном шкафу 5-8 мин.

Драчену готовят непосредственно перед отпуском.

При отпуске можно полить сливочным маслом, увеличив соответственно выход блюда.

БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

270. Сырники из творога (запеченные)

	Брутто	Нетто
Творог	136	135
Крупа манная	11	11
Яйца	1/8 шт.	5
Сахар ¹	15	15
Ванилин	0,02	0,02
Мука пшеничная	10	10
Сметана	5	5
Масса полуфабриката	—	176
Масло сливочное (для смазки)	2	2
Масса готовых сырников	—	150
Сметана	20	20
или соус № 740, 741, 782, 783, 784	—	50
Выход: со сметаной	—	170
с соусом	—	200

В протертый творог добавляют манную крупу, яйца, сахар, соль 0,7 г, ванилин растворенный в горячей воде. Массу хорошо перемешивают, придают ей форму батончика толщиной 50-60 мм, нарезают поперек панируют в муке (1/2 нормы), формуют в виде круглых биточков толщиной 15 мм, укладывают в смазанную сливочным маслом емкость. Сметану смешивают с оставшейся мукой. Полученной смесью смазывают поверхность сырников и запекают в жарочном шкафу 25-30 мин.

Отпускают по 3 шт. на порцию со сметаной или молочным, или сладким соусами.

¹ Сырники можно готовить без сахара, увеличив соответственно норму вложения творога.

271. Зразы из творога с изюмом

	Брутто	Нетто
Творог	101	100
Мука пшеничная	16	16
Яйца	1/4 шт.	10
Сахар	15	15
Масса творожная	—	140
Фарш:		
виноград сушеный (изюм)	26	25
Мука пшеничная	10	10
Масса полуфабриката	—	170
Масло сливочное	7	7
Масса готовых зраз	—	150
Сметана	20	20
Выход	—	170

В протертый творог добавляют муку, яйца, сахар, соль 0,5 г, хорошо перемешивают и формуют лепешки толщиной 5-7 мм. На середину лепешки кладут предварительно перебранный, промытый в теплой воде, обсушенный изюм и соединяют ее края так, чтобы фарш был внутри изделия. Затем изделие панируют в муке, придавая форму кирпичика с овальными краями, слегка обжаривают с обеих сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 5-7 мин.

Отпускают со сметаной по 2 шт. на порцию.

272. Запеканка из творога с морковью

	Брутто	Нетто
Творог	97	96
Морковь	41	33
Молоко	30	30
Масло сливочное	5	5
Яйца	1/7 шт.	6 ¹
Сахар	10	10
Крупа манная	10	10
Ванилин	0,02	0,02

¹ 1/10 нормы яйца на смазку.

Масса полуфабриката	—	176
Масса готовой запеканки	—	150
Сметана	20	20
или соус № 781, 782, 783, 785	—	50
Выход: со сметаной	—	170
с соусом	—	200

Очищенную сырую морковь нарезают соломкой, припускают с молоком и сливочным маслом до готовности и охлаждают. В охлажденную массу добавляют протертый творог, яйца, сахар, манную крупу, ванилин, растворенный в горячей воде, соль 0,5 г и перемешивают. Подготовленную массу выкладывают слоем 30-40 мм в смазанную маслом (2 г от нормы) емкость. Поверхность массы разравнивают, смазывают яйцом, запекают в жарочном шкафу 20-30 мин.

Запеканку отпускают со сметаной или сладким соусом.

БЛЮДА С БЕЛКОМ МОЛОЧНЫМ

273. Пудинг из белка молочного

	Брутто	Нетто
Белок молочный пищевой	123	122
Яйца	1 /4 шт.	10
Сахар	15	15
Крупа манная	20	20
Молоко	50	50
Масло сливочное	5	5
Виноград сушеный (изюм)	20,4	20
Ванилин	0,02	0,02
Сметана	5	5
Масса полуфабриката	—	235
Масса готового пудинга	—	200
Сметана	20	20
или соус № 740, 741, 780, 781, 782, 785	—	50
Выход: со сметаной	—	220
с соусом	—	250

В протертый молочный белок добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, охлажденную манную кашу, сваренную на молоке, размягченное сливочное масло, промытый и обсушенный изюм, ванилин, растворенный в горячей воде, соль 0,6 г.

Массу тщательно перемешивают. Яичные белки взбивают до густой пены и вводят в подготовленную массу перед запеканием.

Полученную массу выкладывают в смазанную сливочным маслом (2 г от нормы) емкость, смазывают сверху сметаной и запекают в жарочном шкафу 25-35 мин.

Пудинг отпускают со сметаной, или молочным или, сладким соусами.

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

274. Рулет из рыбы с омлетом (паровой)

	Брутто	Нетто
Судак	125	60
или щука (кроме морской)	150	60
или треска ¹	82	60
или окунь морской ¹	91	60
Из полуфабрикатов:		
щука (кроме морской)	92	60
или треска	71	60
или судак	83	60
или окунь морской	74	60
Из филе, выпускаемого промышленностью:		
треска	64	60
Хлеб пшеничный	18	18
Молоко ²	21	21
Масло сливочное	3	3
Масса рыбная котлетная	—	100
Фарш:		
Яйца	3/8 шт.	15
Молоко	10	10
Масса готового омлета	—	22
Салат, укроп, или петрушка зелень	4	3
Масса фарша	—	25
Масса полуфабриката	—	125
Масло сливочное (на смазку)	2	2
Масса готового рулета	—	100

¹ Нормы расхода даны на треску, окунь морской потрошенные обезглавленные.

² В котлетную массу из трески, окуня морского добавляют 4 г яйца на порцию, уменьшив соответственно норму вложения молока.

Гарнир № 655, 666, 671, 680, 685, 696	—	150
Соус № 746, 750	—	50
Выход	—	300

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, измельчают на мясорубке (решетки диаметром отверстий 9 и 5 мм) вместе с замоченным в молоке или воде черствым пшеничным хлебом, добавляют соль 0,4 г, все тщательно перемешивают и выбивают.

В подготовленную котлетную массу вводят размягченное сливочное масло. Массу раскладывают на мокрую полотняную салфетку слоем 15-20 мм, на середину вдоль слоя кладут фарш, соединяют ее края так, чтобы один край котлетной массы перекрывал другой, образуя сплошной шов. Сформованный рулет перекладывают швом вниз в смазанную маслом емкость, поверхность выравнивают, делают несколько проколов и варят на пару 30-35 мин.

Приготовление фарша: из молока и яиц готовят омлет. Готовый омлет охлаждают, измельчают и смешивают с нашинкованным салатом или зеленью.

При отпуске рулет гарнируют и подливают соус.

Гарниры — каши вязкие, картофель в молоке, овощи отварные с маслом сливочным, пюре из тыквы, капуста тушеная, тыква жареная.

Соусы — молочный с морковью, сметанный.

275. Кальмары в сметанном соусе

	Брутто	Нетто
Кальмар (филе)	154	139
или кальмар (тушка)	199	153
Масса отварных кальмаров	—	75
Соус 750	—	50
Масса кальмаров с соусом	—	125
Гарнир № 664, 668, 671	—	150
Выход	—	275

Тушки или филе кальмаров готовят, тщательно промывают в воде 2-3 раза, опускают в кипящую подсоленную воду (на 1 кг кальмаров берут 2 л воды и 10 г соли) и варят в течение 5 мин с момента закипания воды. Более длительная варка не рекомендуется, так как мясо кальмара становится жестким.

Отварные кальмары, нарезанные соломкой, заливают соусом и доводят до кипения.

При отпуске кальмары гарнируют.

Гарниры – картофель отварной, картофель жареный (из отварного),
овощи отварные с маслом сливочным.

Соус – сметанный.

276. Зразы рыбные рубленые (паровые)

	Брутто	Нетто
Судак	146	70
или щука (кроме морской)	175	70
или треска ¹	96	70
или окунь морской ¹	106	70
или ледяная рыба	156	70
Из полуфабрикатов:		
судак	97	70
или щука (кроме морской)	108	70
или треска	82	70
или ледяная рыба	89	70
Из филе, выпускаемого промышленностью:		
треска	74	70
Хлеб пшеничный	18	18
Молоко или вода	20	20
Яйца	1/10 шт.	4
Масса рыбная котлетная	—	110
Фарш:		
Яйца	1/4 шт.	10
Молоко	9	9
Масса готового омлета	—	17
Морковь	15	12/11
Масло сливочное	1	1
Петрушка (зелень) или укроп (зелень)	3	2
Масса фарша	—	30
Масса полуфабриката	—	140
Масса готовых зраз	—	115
Гарнир № 655, 666, 672, 680	—	150
Масло сливочное	5	5
или соус № 746	—	50
Выход: с маслом	—	270
с соусом	—	315

¹ Нормы расхода даны на треску, окунь морской потрошенные обезглавленные.

Рыбную котлетную массу формируют в виде лепешек толщиной 10 мм. На середину кладут фарш, края лепешек соединяют, придавая им овальную форму. Сформованные зразы варят на пару 20-25 мин.

Приготовление фарша: из яиц и молока готовят омлет.

Очищенную морковь мелко нарезают и припускают с добавлением масла до готовности. Охлажденный омлет измельчают и смешивают с зеленью петрушки или укропа и припущенной морковью.

Отпускают зразы (2 шт. на порцию) с гарниром, сливочным маслом или соусом, который подливают к зразам.

Гарниры – каши вязкие, картофель в молоке, овощи, припущенные с маслом сливочным, пюре из тыквы.

Соус – молочный с морковью.

БЛЮДА ИЗ МЯСА И МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ

277. Говядина в сухарях

	Брутто	Нетто
Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)	164	121
Морковь	4	3
Лук репчатый	4	3
Петрушка (корень)	3	2
Масса отварного мяса	—	75
Мука пшеничная	5	5
Яйца	1/4 шт.	10
Сухари	21	21
Масса полуфабриката	—	110
Масло топленое	8	8
Масса готового мяса	—	100
Гарнир № 668, 681, 682	—	150
Масло сливочное	5	5
Выход	—	255

Отварное мясо нарезают по 2 куса на порцию, панируют в муке, смачивают в яйце, панируют в сухарях и обжаривают с обеих сторон 5-7 мин.

При отпуске мясо гарнируют и поливают сливочным маслом. Гарниры – картофель жареный (из отварного), морковь, тушенная в сметане, морковь, тушенная с черносливом или яблоками.