

100 БЛЮД ИЗ ОВОЩЕЙ

**ГОСТОРГИЗАТ
МОСКВА — 1938**



НАРКОМТОРГ СССР

Научно-исследовательское бюро Главного управления столовых,
ресторанов и кафе

100 Б Л Ю Д ИЗ ОВОЩЕЙ

Составили кулинары Научно-исследовательского бюро ЧУРИНОВ В. Н.,
ЧУРИНОВ И. Н. и КРЮЧКОВ В. И.

*Под редакцией
инженера-технолога ЛЕВИНА Г. А.*



ГОСТОРГИЗДАТ

МОСКВА

1938

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



АННОТАЦИЯ

Брошюра содержит рецептуру изготовления и нормы раскладок ста разнообразных блюд (первых и вторых) из овощей.

Приведенные в брошюре рецепты составлены на основе опыта их применения в системе общественного питания работниками Научно-исследовательского бюро Главного управления столовых, ресторанов и кафе Наркомторга СССР.

Брошюра предназначена для работников общественного питания.

Настоящая брошюра просмотрена комиссией в составе Бикке Р. П., Виленкина Б. В., Грознова С. Р. Ефимова В. П., Каретникова И. И.



ПРЕДИСЛОВИЕ

Основу питания человека составляют белки, жиры, углеводы и витамины. Первые две группы питательных веществ человеческий организм получает от продуктов животного и растительного происхождения. К углеводам относятся крахмал и различные сахара, основным источником которых является растительная пища — плоды и овощи. Среди овощей наиболее богаты углеводами — картофель, содержащий в среднем по Кенигу 14% крахмала, морковь — 6,9% сахара и столовая свекла — 7% сахара.

Белки, содержащиеся в плодах, хотя сравнительно и в небольших количествах, также играют немаловажную роль в питании организма.

Из растительных продуктов наиболее богатыми белками являются бобовые, содержащие в среднем 20—30% белка.

Жирами растительные продукты (не считая специальных масличных растений) довольно бедны; в среднем они содержат от 0,1 до 0,5% жира.

Плодоовощи весьма богаты минеральными солями и витамином С; они содержат также и другие витамины.

Витаминами особенно богата разная зелень: шпинат, салат, зелень петрушки, укроп, зеленый лук и т. п., а также различные овощи: капуста, помидоры, редис и др. Значение овощей как витаминоносителей может быть значительно снижено при неправильной кулинар-



ной обработке. Установлено, что витамин С, предохраняющий человека и животных от заболеваний цингой, быстро разрушается под действием кислорода воздуха. Отсюда следует, что овощи, особенно очищенные и нарезанные, следует возможно меньше подвергать действию воздуха, поэтому рекомендуется чистить их непосредственно перед употреблением и тепловую их обработку производить в закрытой посуде.

Не следует также забывать, что витамин С растворим в воде; поэтому не следует нарезанные или очищенные овощи оставлять в воде на длительное время.

Учитывая высокую ценность и значение овощных блюд для общественного питания, Научно-исследовательское бюро выпускает брошюру «100 овощных блюд». Эта брошюра включает в себя раскладки брутто и нетто и способы изготовления несложных и наиболее употребительных овощных блюд, номенклатура которых, безусловно, расширит ассортимент блюд в предприятиях общественного питания.

Эта брошюра, возможно, имеет ряд недостатков, поэтому мы обращаемся ко всем работникам предприятий общественного питания с просьбой сообщить о всех ошибках и недочетах, дать свои замечания по отдельным рецептам с тем, чтобы мы могли на основе этих замечаний предотвратить повторение их в подготавливаемом сборнике «500 овощных блюд».

Все замечания просьба направлять по следующему адресу: Москва, Малая Тульская, 2/1, корп. 8.



САЛАТЫ

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ САЛАТОВ

Салаты следует включать в меню предприятий общественного питания в течение круглого года, приготавливая их из сезонных овощей, зелени и фруктов.

При изготовлении любого салата рекомендуется руководствоваться нижеследующими общими правилами:

1. Составные части салата должны быть подобраны так, чтобы салат имел тонкий, освежающий, приятный вкус.

2. Продукты, идущие на изготовление салатов, должны отличаться безукоризненной свежестью и высокими качествами.

3. Лучше всего употреблять продукты, предварительно охлажденные до 8—10°. Ни в коем случае нельзя смешивать теплые и холодные продукты; такие салаты невкусны и притом скоро портятся.

4. Заправлять салаты рекомендуется непосредственно перед отпуском потребителю. Салаты, политые заправкой до подачи, теряют свой свежий вид, становятся неаппетитными и невкусными, заправка должна быть холодной и иметь высокие вкусовые качества, в противном случае пропадает свежесть салата и понижается его пищевая ценность.

5. С особым вниманием следует относиться к оформлению салатов. Для получения красивого салата необходимо овощи нарезать правильными формами: кубы-



ками, звездочками, кружочками, ломтиками; редиску— в виде бутончиков и т. д. При укладывании салатов следует соблюдать правила сочетания цветов и придавать салату по возможности яркий, красочный вид. Для этого следует овощи и фрукты красного и розового цвета перекладывать зеленью, белыми овощами и т. п. Можно украшать салат веточками петрушки, и листьями зеленого салата.

Салаты могут входить в меню как самостоятельное блюдо и некоторые из них могут служить гарниром ко второму мясному или рыбному блюду.

В салаты, подаваемые как самостоятельное блюдо, могут быть добавлены более питательные продукты — мясо или рыба.

Салаты для гарнира к мясным или рыбным блюдам рекомендуется составлять главным образом из зелени.

ЗАПРАВКИ

Раскладки на все заправки взяты из расчета 1 л выхода.

Салатная заправка № 1

Соус провансаль или майонез готовый	550 г
Сметана	300 "
Сахар	10 "
Соль	10 "
Уксус столовый	100 "
Перец	2 "

В соус провансаль добавляют сметану, уксус, сахар, соль, перец; всю смесь тщательно перемешивают.

Салатная заправка № 2

Масло растительное	375 г
Уксус столовый	450 "
Сахар	60 "
Соль	10 "
Горчица столовая	15 "
Перец молотый	3 "



В уксус добавляют соль, сахар, горчицу, перец, растительное масло; смесь хорошо перемешивают. Заправку хранят в бутылках, перед употреблением взбалтывают.

Заправка № 3 для фрукто-овощных салатов

Соус провансаль или майонез готовый	200	г
Кетчуп	100	"
Сахар	25	"
Апельсин средней величины	1	шт.
Лимон средней величины	1	"
Сметана	600	г
Соль	10	"

В соус провансаль добавляют кетчуп, сахар, соль, лимонный и апельсиновый сок, тертую апельсиновую цедру; перед употреблением соединяют со сметаной высшего сорта.

Примечание. Лимонный сок можно заменять виноградным уксусом.

Соус провансаль

Масло растительное	750	г
Желтки яичные	4	шт.
Уксус виноградный	150	г
Горчица столовая	10	"
Соль	15	"

В овальную кастрюлю или сотейник выпускают яичные желтки, кладут горчицу, соль и тщательно перемешивают деревянным венчиком или веселкой. В желтки вливают тонкой струйкой растительное масло комнатной температуры, непрерывно помешивая до получения густой однородной массы, затем соус разводят уксусом.



РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ САЛАТОВ

Раскладки на все салаты взяты на одну порцию.

Салат-латук с огурцом и сметаной

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Салат зеленый	100	22	78
Огурцы свежие	100	15	85
Сметана	40	—	40
Сахар	2	—	2
Соль	2	—	2
Уксус столовый	10	—	10
Укроп	2	15	—

Выход 220 г

Кочешки салата разрезают пополам, укладывают веером в салатники; у конца кочерыжки букетом кладут кружочки свежих огурцов.

Перед подачей поливают сметаной, смешанной с уксусом, сахаром и солью. На огурцы кладут щепотку укропа.

Салат-латук с огурцом (к жаркому)

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Салат зеленый	100	22	78
Огурцы свежие	50	15	42
Заправка № 2	30	—	30
Хлеб белый (корочки)	10	—	10
Чеснок	1	30	—
Укроп	2	15	—

Выход 165 г



Промытый и обсушенный салат-латук нарезают крупными частями, кладут в салатник, сверху помещают кружочки свежих огурцов. Перед подачей салат поливают заправкой № 2, украшают корочками белого хлеба, вырезанными в виде ромбиков и натертыми чесноком и посыпают укропом.

Салат-ромен с яйцами

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Салат зеленый	100	22	78
Огурцы свежие	50	15	42
Помидоры свежие	40	15	34
Яйцо вареное	1/2 шт.	—	1/2 шт.
Заправка № 1	50	—	50
Укроп	2	15	—

Выход 225 г

Кочаны салата-ромен разрезают вдоль кочерыжки на две части. Половинки салата укладывают в салатник, разложив их веером. Между ними кладут по четвертинке вареного яйца, а в середине помещают кружочки свежих огурцов и два кружочка помидоров, поливают заправкой № 1; на огурцы кладут щепотку укропа.

Редис в сметане

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Редис красный	300	50	150
или белый	350	59	143
Огурцы свежие	50	15	42
Сметана	40	—	40
Соль	2	—	2
Укроп	2	15	—

Выход 230—235 г



Редис очищают (ранний редис не очищают), нарезают тонкими кружочками, заправляют половиной нормы сметаны и солью, кладут горкой в салатник и поливают оставшейся сметаной. По овалу салатника раскладывают нарезанные кружочками огурцы, сверху кладут щепотку шинкованного укропа.

Салат из красной капусты

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Капуста красная	240	15 + 37 ¹	130
Уксус	40	—	40
Сахар	20	—	20
Масло растительное	10	—	10
Соль	10	—	10

Выход 210 г

Нашинкованную красную капусту хорошо перетирают с солью, отжимают, кладут в стеклянную или фарфоровую посуду, заливают слабым раствором уксуса и оставляют в нем на 1½—2 часа. Затем капусту заправляют сахаром и растительным маслом.

Приготовленную таким способом капусту подают как гарнир к холодным и горячим мясным и рыбным блюдам или как самостоятельное блюдо.

¹ Отходы при очистке красной капусты — 15% и при перетирании с солью — 37%.



Салат из белокочанной капусты с зеленым луком

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Капуста свежая	250	19+37 ¹	127
Лук зеленый	25	15	21
Сахар	20	—	20
Масло растительное	10	—	10
Уксус столовый	40	—	40
Соль	10	—	10

Выход 220 г

Приготавливается так же, как салат из красной капусты. При отпуске посыпается шинкованным зеленым луком.

Капуста провансаль

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Капуста квашеная	250	30	175
Клюква	10	—	10
Брусника	10	—	10
Яблоки	30	23	23
Масло растительное	10	—	10
Сахар песок	8	—	8

Выход 235 г

Капусту, заквашенную цельными кочнами, нарезают квадратами, складывают в чистую посуду, добавляют клюкву, бруснику и яблоки, нарезанные дольками.

¹ Отходы при очистке свежей белокочанной капусты — 19% и при перетирании с солью — 37%.



Все это заправляют растительным маслом и сахаром и оставляют на одни-двое суток в холодном месте.

Примечание. Кочанная квашеная капуста может быть заменена шинкованной.

Винегрет из овощей

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Картофель	65	35	42
Морковь	60	25	45
Свекла	60	26	45
Огурцы соленые	50	15	42
Лук зеленый	30	15	25
Салат зеленый	25	22	19
Заправка № 2	40	—	40

Выход 260 г

Лук зеленый режут дольками и кладут горкой в середину салатника. Кругом укладывают букетом огурцы, вареный картофель, морковь, свеклу. Украшают листиками зеленого салата и поливают заправкой № 2.

Салат грибной

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Грибы соленые	75	23	57
Огурцы соленые	45	15	38
Картофель	65	35	42
Свекла	50	26	38
Лук зеленый	25	15	21
Заправка № 2	40	—	40

Выход 235 г

По овалу салатника укладывают букетом нарезанный дольками зеленый лук, огурцы, вареную свеклу и



картофель, в середину помещают промытые соленые грибы и поливают заправкой № 2.

Салат картофельный с огурцом

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Картофель	160	35	104
Огурцы	45	15	38
Лук репчатый	30	17	25
Помидоры	23	15	20
Укроп	2	15	—
Заправка № 2	40	—	40

Выход 230 г

Сваренный горячий картофель очищают от кожицы, нарезают тонкими ломтиками, перемешивают с мелко рубленным луком и частью заправки, кладут горкой в середину салатника. По овалу салатника укладывают кружочки свежих огурцов. Сверху на картофель помещают кружочек свежего помидора, поливают оставшейся заправкой, украшают листиками зеленого салата и щепоткой укропа.

Салат картофельный с яблоками

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Картофель	115	35	75
Свежие яблоки	50	23	38
Помидоры	23	15	20
Свекла	25	26	20
Салат	25	22	19
Сельдерей (клубни)	20	25	15
Яйцо	1/2 шт.	—	1/2 шт.
Укроп	2	15	—
Заправка № 2	40	—	40

Выход 250 г



Вареный картофель и яблоки нарезают тонкими ломтиками, сельдерей режут тонкой соломкой, смешивают с картофелем и яблоками, поливают заправкой и укладывают в салатник горкой на листики зеленого салата. По сторонам салата кладут кружочки белков и наполняют их рубленой свеклой. Сверху салат посыпают рублеными желтками, затем кладут кружочек помидора и щепотку укропа.

Салат картофельный с шампиньонами

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Картофель	185	35	120
Шампиньоны свежие	30	15	25
Помидоры	23	15	20
Салат зеленый	25	22	19
Лук репчатый	18	17	15
Каперсы	10	—	10
Укроп	2	15	—
Заправка № 2	40	—	40

Выход 250 г

Вареный картофель и вареные шампиньоны нарезают тонкими ломтиками, смешивают с мелко рубленным луком, каперсами и заправляют растительным маслом, горчицей, уксусом, солью, перцем и грибным отваром.

Готовую массу укладывают горкой в салатник, декорируют листиками зеленого салата и кружочками помидоров. На помидоры кладут щепотку укропа.



Салат из репы

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Репа	230	25	172
Салат зеленый	25	22	19
Лук репчатый	18	17	15
Укроп	2	15	—
Заправка № 1	40	—	40

Выход 245 г

Репу нарезают тонкими ломтиками, припускают, перемешивают с мелко рубленным луком и заправляют.

Заправленный салат укладывают в салатник, украшают листиками зеленого салата и кружочками репы. Сверху кладут щепотку шинкованного укропа.

Салат из свежих помидоров

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Помидоры	175	15	148
Огурцы свежие	50	15	42
Лук зеленый	25	15	21
Укроп	2	15	—
Заправка № 2	40	—	40

Выход 250 г

Помидоры нарезают кружочками и кладут в салатник двумя букетами, один против другого; между ними помещают нарезанный дольками зеленый лук, а в середину нарезанные тонкими кружочками очищенные свежие огурцы и поливают заправкой, сверху на огурцы кладут щепотку шинкованного укропа.



Салат „весна“

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Картофель	35	35	23
Огурцы свежие	30	15	25
Редис	50	50	25
Цветная капуста	100	54	46
Помидоры свежие	35	15	30
Салат зеленый	25	22	19
Горошек зеленый консерви- рованный	25	—	25
Яйца	1/2 шт.	—	1/2 шт.
Заправка № 1	50	—	50

Выход 265 г

Нарезанные тонкими ломтиками вареный картофель, редис, помидоры кладут букетами по овалу салатника, также букетом кладут зеленый горошек. В середину помещают кочешок вареной цветной капусты и украшают листиками зеленого салата.

Перед подачей поливают заправкой.

Салат из зелени

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Бобы зеленые	45	10	40
Огурцы свежие	60	15	51
Помидоры	60	15	51
Салат зеленый	25	22	19
Яйца	1 шт.	—	1 шт.
Заправка № 1	50	—	50

Выход 250 г



Огурцы и помидоры, нарезанные тонкими кружочками, а бобы — дольками длиной в 3—4 см укладывают букетами на листики зеленого салата, в середину кладут нарезанное кружочками яйцо. Перед подачей поливают заправкой.

Салат из цветной капусты и зеленых бобов

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Цветная капуста	110	54	49
Зеленые бобы	50	10	45
Помидоры свежие	55	15	43
Салат зеленый	25	22	19
Яйца вареные	1 шт.	—	1 шт.
Заправка № 1	50	—	50

Выход 245 г

В середину салатника на листики зеленого салата кладут кочешок цветной капусты, вокруг него помещают по два букета — один против другого — помидоры, нарезанные кружочками, и бобы — дольками в 3—4 см, между ними укладывают разрезанное на дольки вареное яйцо и поливают заправкой.

Салат из цветной капусты и помидоров с сырковой массой

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Цветная капуста	130	54	60
Помидоры свежие	70	15	59
Огурцы свежие	25	15	21
Салат зеленый	25	22	19
Сырковая масса	50	—	50
Заправка № 1	50	—	50
Укроп	2	15	—

Выход 260 г



По овалу салатника укладываются листики зеленого салата.

В середину кладут кочешок вареной капусты, к ней прикладывают помидор, разрезанный на 4 части. В углы между помидорами выпускают из конверта сыровую массу. Окружают салат ломтиками свежих огурцов и поливают заправкой. На цветную капусту кладут щепотку укропа.

Салат из моркови с сыровой массой

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Морковь	65	25	49
Помидоры свежие	60	15	51
Салат зеленый	25	22	19
Сыровая масса	50	—	50
Тмин	0,2	—	0,2
Чернослив	15	—	30 ¹
Заправка № 1	50	—	50

Выход 250 г

В середину салатника на листики зеленого салата укладывают сыровую массу. Вокруг букетами — один против другого — кладут кружочки вареной моркови и свежих помидоров. Между букетами кладут по вареному черносливу.

Перед подачей салат поливают заправкой. Сыровую массу посыпают тмином.

¹ Приварок 100 г.



Салат витаминный

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Яблоки свежие	45	23	35
Огурцы свежие	45	15	38
Помидоры свежие	50	15	43
Морковь сырая	30	25	22
Сельдерей (клубни)	30	25	22
Салат зеленый	25	22	19
Вишни или сливы	20	10	18
Заправка № 1	50	—	50

Выход 250 г

Яблоки, огурцы, морковь, сельдерей нарезают в виде тонкой соломки, смешивают, заправляют половинной частью салатной заправки, кладут в салатник на листики зеленого салата, декорируют тонко нарезанными кружочками свежих помидоров, вишней или сливой и поливают оставшейся частью заправки.

Салат из сельдерея с яблоками

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Сельдерей (клубни)	50	25	37
Яблоки свежие	45	23	35
Помидоры свежие	50	15	43
Картофель	65	35	42
Вишни	30	10	27
Салат зеленый	25	22	19
Заправка № 1	50	—	50

Выход 260 г



Вареные сельдерей, картофель и сырые яблоки нарезают тонкими ломтиками, смешивают, заправляют половинной частью заправки, укладывают в салатник на листики зеленого салата, декорируют кружочками помидоров, кругом обкладывают вишнями и поливают оставшейся заправкой.

Салат из овощей с яблоками

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Свекла	50	26	37
Морковь	50	25	37
Огурцы свежие	40	15 ¹	34
Яблоки "	40	23	31
Бобы зеленые	30	10	27
Салат зеленый	25	22	19
Заправка № 1	50	—	50

Выход 235 г

По овалу салатника на листики зеленого салата укладывают букетом вареные свеклу, морковь, сырые яблоки, нарезанные тонкими ломтиками огурцы, в середину помещают вареные бобы и поливают заправкой.

Салат из овощей с фруктами

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Яблоки антоновские	40	23	31
Морковь	50	25	37
Огурцы свежие	40	15	34
Помидоры "	40	15	34
Салат зеленый	25	22	19
Чернослив сухой	20	—	40 ¹
Орехи грецкие чищенные	15	—	15
Заправка № 3	50	—	50

Выход 260

¹ Приварок 100%.



По овалу салатника кладут букетами нарезанную кружочками вареную морковь, яблоки, огурцы, помидоры, а в середину — вареный чернослив без косточек; украшают листиками зеленого салата, поливают заправкой чернослив, посыпают мелко нарезанными грецкими орехами.

Салат с яблоками

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Яблоки антоновские	50	23	38
Цветная капуста	90	54	41
Помидоры	50	15	43
Бобы зеленые	40	10	36
Салат зеленый	25	22	19
Морковь	40	25	30
Заправка № 1	50	—	50

Выход 260 г

В середину салатника кладут нарезанные дольками зеленые бобы, вокруг них укладывают букетами нарезанные кружочками помидоры и морковь, нарезанные ломтиками яблоки и кочешок цветной капусты, все поливают заправкой и украшают листиками салата.



СУПЫ

В этом разделе помещена рецептура изготовления заправочных и пюреобразных супов из овощей (без мяса) и прозрачных супов на мясном бульоне.

Все приведенные здесь заправочные и пюреобразные супы могут быть приготовлены также на бульоне из костей или мяса, а некоторые из них, как то: рассольник, щи суточные, суп картофельный, на бульоне из рыбы. Раскладки на супы взяты на одну порцию. Выход всех супов — 550 г.

ЗАПРАВОЧНЫЕ СУПЫ

Для заправочных супов корни пассеруют. Пассирование в значительной мере улучшает качество заправочных супов как в отношении их вида, так и вкуса.

При пассировании нарезанные определенной формы овощи кладут ровным слоем (5—6 см) в посуду с разогретым маслом и слегка поджаривают на плите в течение 20—30 мин., время от времени перемешивают. При этом происходит легкое поджаривание, причем овощи доводятся до состояния полуготовности и в дальнейшем подвергаются варке в супах.

Овощи бобовые или крупы закладывают в суп, соблюдая определенную последовательность с учетом продолжительности варки, при этом можно руководствоваться следующей таблицей:



Название продукта	Время варки от начала кипения (в мин.)	Название продукта	Время варки от начала кипения (в мин.)
Капуста белокочанная	20—50	Рис	30
Капуста цветная . .	20—25	Спаржа	20—30
Коренья пассерованные	15—20	Лопаточки гороха . .	8—10
Картофель кубиками	15—17	Сухой горошек . .	2—2 1/2 ч.
Шпинат	5—7	Фасоль сухая . .	2—2 1/2 ч.
Бобы зеленые молодые	12—15	Грибы свежие . .	25—30
Щавель листиками .	3—5	Свекла тушеная . .	20—25
Бобы зеленые старые	20—25	Огурцы соленые . .	25—30
		Вермишель	12—15
		Лапша	15—20
		Перловая крупа . .	60

Некоторые продукты, как например помидоры и консервированный горошек, кладут в суп после того, как он готов. Рубленую зелень петрушки, укроп, сметану кладут в тарелки при отпуске.

Для лучшего вкуса готовый суп рекомендуется оставлять после окончания варки минут на 10—15 на плите, не допуская при этом кипения.

Правильно сваренный суп должен иметь приятный вкус и аромат, овощи должны сохранять свою форму и цвет. Хранение супа (при температуре 80°) допускается не более двух часов.

Суп подается потребителю горячим (70—75°) со сметаной и рубленой зеленью в количествах, указанных в раскладках.



Борщ

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Свекла	120	26	88
Капуста свежая	80	19	65
Морковь	20	25	15
Лук репчатый	20	17	17
Петрушка	10	20	8
Томат-пюре	15	—	15
Мука	5	—	5
Масло сливочное	15	—	15
Сметана	20	—	20
Сахар	5	—	5
Уксус	5	—	5
Зелень петрушки	2	15	—
Специи	—	—	—

Морковь, лук и петрушку нарезают тонкой соломкой и пассеруют. Свеклу также нарезают и тушат с маслом, томатом, уксусом и водой при закрытой крышке. Воды берется не более $\frac{2}{3}$ объема всех овощей. Когда овощи наполовину готовы, к ним добавляют шинкованную капусту, сахар и тушат до готовности. В кипящую воду кладут тушеные и пассерованные овощи, разведенную пассеровку, приправы и варят до готовности.

При отпуске в тарелку подливают свекольный сок, кладут сметану и посыпают зеленью.

Для приготовления свекольного сока отбирают 5% от всей полагающейся на борщ самой красной свеклы; неочищенную свеклу тщательно промывают в кипятке. Затем пропускают через мясорубку или натирают на терке, складывают в кастрюлю, заливают горячей водой, добавляют уксус (1 л воды и 50 г уксуса на 50 порций супа), нагревают до кипения и, оставив сок, дают настояться в течение часа, после чего процеживают через марлю или сито и отжимают.



Борщ флотский

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Картофель	100	35	65
Свекла	100	26	74
Капуста свежая	60	19	49
Морковь	20	25	15
Лук репчатый	20	17	17
Петрушка	10	20	8
Томат-пюре	15	—	15
Масло сливочное	15	—	15
Сметана	20	—	20
Мука	5	—	5
Сахар	5	—	5
Уксус	5	—	5
Зелень	2	15	—
Специи	—	—	—

Свеклу, морковь, лук и петрушку режут тонкими ломтиками, капусту — квадратами и тушат (как указано в предыдущем рецепте). В кипящую воду кладут нарезанный кубиками картофель, тушеные овощи, разведенную пассеровку, приправы и варят до готовности.

При отпуске в тарелку подливают свекольный сок, кладут сметану и посыпают зеленью.



Щи из свежей капусты

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Капуста свежая	200	19	162
Морковь	30	25	22
Лук репчатый	20	17	17
Сельдерей или петрушка	10	20	8
Репа	20	25	15
Томат-пюре	10	—	10
или помидоры свежие	60	15	51
Сметана	20	—	20
Масло сливочное	15	—	15
Мука пшеничная	5	—	5
Зелень	2	15	—
Специи	—	—	—

В кипящую воду закладывают нарезанную квадратами капусту, нарезанные дольками пассерованные корни, соль, приправы и варят до готовности. В готовый суп кладут ломтики помидоров. При отпуске добавляют сметану и посыпают зеленью.

Щи из садовой капусты с помидорами

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Капуста садовая	200	19	162
Лук порей	20	23	15
Репа	20	25	15
Петрушка	10	20	8
Морковь	30	25	22
Помидоры свежие	60	15	51
Масло сливочное	15	—	15
Сметана	20	—	20
Зелень	2	15	—
Специи	—	—	—



В кипящую воду закладывают зашпаренную крупно нарезанную капусту и варят 15 мин., после чего кладут нарезанный кубиками картофель, пассерованные корни, приправы и варят до готовности. В готовые щи кладут нарезанные дольками помидоры. При отпуске добавляют сметану и посыпают зеленью.

Щи из квашеной капусты

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Капуста квашеная	200	30	140
Лук репчатый	20	17	17
Морковь	30	25	22
Петрушка или сельдерей	10	20	8
Томат-пюре	10	—	10
Масло сливочное	15	—	15
Сметана	20	—	20
Мука	5	—	5
Зелень	2	15	—
Специи	—	—	—

Квашеную рубленую капусту промывают, отжимают и тушат с жиром и томатом до мягкости. Затем закладывают в кипящую воду, прибавляют рубленые пассерованные корни, разведенную пассерованную муку, приправы и варят до готовности овощей. При отпуске кладут сметану и посыпают зеленью.



Щи зеленые с яйцом

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Шпинат свежий	125	25	94
Щавель свежий	75	19	60
Лук зеленый	20	15	17
Лук репчатый	15	17	12
Масло сливочное	15	—	15
Сметана	20	—	20
Яйца	1/2 шт.	—	1/2 шт.
Мука 75%-ная	10	—	10
Зелень	2	15	—
Специи	—	—	—

Вареный шпинат и припущенный в собственном соку щавель протирают или пропускают через мясорубку. Полученное пюре разводят горячей водой, прибавляют пассерованный зеленый и репчатый лук, разведенную пассеровку и варят 15 мин.

При отпуске кладут 1/2 вареного яйца, сметану и посыпают зеленью.

Суп из щавеля с картофелем

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Картофель	140	35	91
Морковь	20	25	15
Лук порей	20	23	16
Лук репчатый	15	17	12
Щавель свежий	100	19	80
Сметана	20	—	20
Масло сливочное	15	—	15
Яйца	1/3 шт.	—	1/2 шт.
Зелень	2	15	—
Специи	—	—	—



В кипящую воду кладут нарезанный брусочками картофель, нарезанные соломкой пассерованные корни и варят 20 мин. Затем добавляют половину щавеля в сыром виде, вторую половину кипятят отдельно, откидывают на сито, соединяют с супом и варят 5—10 мин. При отпуске кладут половину вареного яйца, сметану и посыпают рубленой зеленью.

Суп из щавеля (озейль)

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Щавель свежий	150	19	121
Репка	15	25	11
Лук репчатый	35	17	29
Морковь	15	25	11
Петрушка	10	20	8
Яйца	1/2 шт.	—	1/2 шт.
Сметана	20	—	20
Масло	15	—	15
Хлеб белый	20	—	20
Специи	—	—	—

В кипящую воду закладывают 100 г отваренного и откинутого на сито щавеля и 20 г сырого щавеля, нарезанные соломкой пассерованные корни, приправы и варят 15 мин.

При отпуске в тарелку кладут половину вареного яйца, сметану и греночки из белого хлеба, нарезанные соломкой. Вместо яйца вкрутую можно положить целое яйцо, сваренное в мешочек (пашот), и вместо сметаны — яичный лезон, который готовят из молока и яиц (1/2 яйца и 50 г молока).



Суп-рассольник

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Лук репчатый	25	17	20
Лук порей	30	23	23
Петрушка	50	20	40
Сельдерей	20	25	15
Шпинат или щавель	30	25	22
Огурцы соленые	50	23	38
Масло сливочное	15	—	15
Сметана	20	—	20
Зелень	2	15	—
Специи	—	—	—

В кипящую воду кладут нарезанные тонкой соломкой пассерованные корни, очищенные и нарезанные огурцы, приправы и варят 25 мин. Затем кладут резаный шпинат или щавель и варят до готовности. При отпуске кладут сметану или льезон и посыпают зеленью. Если рассольник не острый, добавляют прокипяченный огуречный рассол.

Суп-рассольник комбинированный

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Картофель	150	35	97
Огурцы соленые	50	23	38
Морковь	20	25	15
Сельдерей	15	25	11
Петрушка	20	20	16
Лук репчатый	20	17	17
Лук порей	20	23	15
Шпинат или щавель	30	25	23
Масло сливочное	15	—	15
Сметана	20	—	20
Зелень	2	15	—
Специи	—	—	—



В кипящую воду кладут нарезанный кубиками картофель, шинкованные тонкой соломкой пассерованные корни, нарезанные огурцы, приправы и варят 25 мин. Затем кладут нарезанный шпинат или щавель и варят до готовности. В суп можно класть свежую капусту, соответственно уменьшая другие овощи. При отпуске кладут сметану и посыпают зеленью.

Суп картофельный

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Картофель	270	35	175
Морковь	20	25	15
Петрушка	10	20	8
Сельдерей	11	25	8
Лук репчатый	20	17	17
Лук порей	20	23	15
Реп	20	25	15
Томат-пюре	5	—	5
Масло сливочное	15	—	15
Сметана	20	—	20
Зелень	2	15	—
Специи	—	—	—

В кипящую воду кладут нарезанные мелкими кубиками пассерованные корни, крупными кубиками — картофель, приправы и варят до готовности. При отпуске кладут сметану и посыпают зеленью.



Суп картофельный со свежими грибами

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Картофель	270	35	175
Грибы свежие	45	15	38
Лук репчатый	20	17	17
Петрушка	10	20	8
Сметана	20	—	20
Масло сливочное	15	—	15
Зелень	2	15	—
Специи	—	—	—

В кипящую воду кладут нарезанный крупными кубиками картофель, пассерованные корни, нарезанные ломтиками белые грибы или шампиньоны, приправы и варят до готовности.

При отпуске кладут сметану и посыпают зеленью.

Суп крестьянский

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Картофель	150	35	98
Капуста свежая	100	19	81
Помидоры свежие	30	15	25
Морковь	20	25	15
Реп	20	25	15
Петрушка	10	20	8
Лук репчатый	20	17	17
Масло сливочное	15	—	15
Сметана	20	—	20
Зелень	2	15	—
Специи	—	—	—



В кипящую воду кладут нарезанную квадратами капусту и варят 10—15 мин. Затем закладывают нарезанные кубиками картофель и кружочками пассерованные корни, перец, лавровый лист и варят до готовности. В готовый суп кладут нарезанные дольками свежие помидоры, а при отпуске — сметану и посыпают зеленью.

Суп из овощей

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Картофель	100	35	65
Помидоры свежие	30	15	25
Кабачки	35	28	25
Бобы зеленые	25	10	22
Морковь	20	25	15
Лук репчатый	20	17	17
Лук порей	30	23	23
Петрушка	10	20	8
Реп	20	25	15
Капуста цветная	50	54	23
Масло сливочное	15	—	15
Сметана	20	—	20
Зелень петрушки	2	15	—
Специи	—	—	—

В горячую воду закладывают нарезанные кубиками картофель, кабачки и зеленые бобы, разобранные на кочешки цветную капусту, нарезанные брусочками пассерованные корни и варят до готовности. В готовый суп кладут нарезанные помидоры, а при отпуске добавляют сметану и посыпают зеленью.



Суп из фасоли с цветной капустой

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Фасоль сухая	30	—	30
Капуста цветная	100	54	46
Картофель	100	35	65
Лук репчатый	25	17	21
Морковь	20	25	15
Петрушка	10	20	8
Репка	20	25	15
Масло сливочное	15	—	15
Зелень петрушки	2	15	—

В кипящую воду закладывают нарезанный кубиками картофель, пассерованные корни, разобранную на мелкие кочешки цветную капусту и варят до готовности, затем кладут сваренную фасоль, приправы и дают один раз вскипеть. При отпуске посыпают зеленью.

Примечание. Фасоль кладут в суп вместе с бульоном, в котором она варилась. Цветную капусту при изготовлении большого количества порций необходимо варить отдельно и только при отпуске класть в тарелку. Отвар от капусты используют для приготовления этого же супа.

Суп из кабачков со свежими грибами

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Кабачки свежие	110	28	72
Картофель	100	35	65
Лук порей	25	23	19
Петрушка	10	20	8
Морковь	20	25	15
Помидоры свежие	50	15	42
Грибы свежие	50	15	42
Масло сливочное	15	—	15
Сметана	20	—	20
Зелень	2	15	—
Специи	—	—	—



В горячую воду закладывают нарезанные ломтиками свежие грибы, кубиками — картофель и кабачки, пассерованные корни и варят до готовности. В готовый суп кладут нарезанные дольками свежие помидоры. Перед отпуском добавляют сметану и посыпают зеленью.

Суп картофельный с помидорами

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в ‰)	Вес нетто (в г)
Картофель	270	35	175
Морковь	20	25	15
Петрушка	10	20	8
Репа	20	25	15
Лук репчатый	20	17	17
Помидоры свежие	60	15	51
Масло сливочное	15	—	15
Сметана	20	—	20
Зелень	2	15	—
Специи	—	—	—

В горячую воду закладывают нарезанный кубиками картофель, пассерованные корни, приправы и варят до готовности. В готовый суп кладут нарезанные дольками свежие помидоры. При отпуске в тарелку супа кладут сметану и посыпают зеленью.

ПРОЗРАЧНЫЕ СУПЫ

Основой этих супов является прозрачный (осветленный) бульон.

Прозрачный бульон изготавливается из обыкновенного мясного бульона путем повторной варки с измельченным мясом, так называемой оттяжкой.

Для изготовления оттяжки обезжиренное сырое мясо пропускают через мясорубку, смешивают с холодной водой, взятой в двойном размере к весу мяса, и оставляют на 1 час в прохладном месте. При освещении в процеженный бульон вливают холодную оттяжку, размешивают, кладут разрезанные пополам и поджаренные на плите корни (морковь, петрушку, сельдерей и лук). Затем варят при медленном кипении 1—1½ часа.

С готового бульона снимают жир и процеживают.

Гарнир из овощей для прозрачных супов. Морковь, репу, сельдерей, пастернак, петрушку нарезают соответствующей формы для каждого супа и варят до готовности отдельно один от другого, отвары, полученные при этом, используют для супов, или же овощи предварительно слегка поджаривают на масле и доваривают в бульоне.

Цветную и брюссельскую капусту для варки разбирают на мелкие кочешки, промывают и закладывают в кипящую воду, чтобы сохранить цвет капусты при варке.

Помидоры ошпаривают, очищают кожицу, зерна удаляют и режут дольками.

Салат и шпинат бланшируют.

Приготовленные овощи смешивают, заливают небольшим количеством горячего бульона и хранят на мармите при температуре не выше 50°. Шпинат не смешивается с другими овощами и хранится в своем отваре.

При отпуске супа в тарелку кладут овощи и заливают горячим бульоном.



Бульон с овощами (прентаньер)

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Кости мясные	200	—	200
Мясо 3-го сорта	40	27,5	33
Морковь	20	25	15
Репа	20	25	15
Зеленый горошек	15	—	15
Капуста цветная	50	54	23
Спаржа	25	20	20
Бобы зеленые	20	10	18
Шпинат	15	25	11
Лук репчатый	15	17	12
Сельдерей	10	25	7
Масло сливочное	10	—	10
Специи	—	—	—

Морковь, репу, сельдерей нарезают брусочками, спаржу и зеленые бобы режут дольками, цветную или брюссельскую капусту разбирают на кочешки. Овощи варят. Листья шпината бланшируют. Репчатый лук поджаривают на сливочном масле до бледнозолотистого цвета, соединяют с бульоном и кипятят 5 мин.

Овощи и консервированный горошек кладут в тарелку при отпуске и заливают горячим бульоном.

Бульон с овощами (жюльен)

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Кости мясные	200	—	200
Мясо 3-го сорта	40	27,5	33
Морковь	50	25	37
Лук порей	25	23	19
Бобы зеленые	20	10	18
Зеленый горошек	15	—	15
Шпинат	15	25	11
Масло сливочное	10	—	10
Сельдерей	10	25	7
Специи	—	—	—



Морковь, репу, лук и сельдерей режут тонкой соломкой, пассеруют на масле до полуготовности и доваривают в бульоне при медленном кипении. Бобы, нарезанные тонкой соломкой, и зеленый горошек варят отдельно. Шпинат бланшируют. Перед отпуском все овощи кладут в тарелку и заливают горячим бульоном.

Бульон с брюссельской капустой

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Кости мясные	200	—	200
Мясо 3-го сорта	40	27,5	33
Морковь	20	25	15
Лук порей	20	23	15
Капуста брюссельская без кочерыжки	120	20	96
Масло сливочное	10	—	10
Хлеб белый 75%-ный	30	—	30
Сыр	10	6	9
Специи	—	—	—

Морковь и лук нарезают соломкой, пассеруют на масле и проваривают в бульоне. При отпуске в тарелку кладут вареную брюссельскую капусту, заливают бульоном с кореньями. Отдельно подают гренки.

СУПЫ-ПЮРЕ

Основой пюреобразных супов являются сваренные и протертые овощи с добавлением белого соуса, молока и для некоторых супов — яичного лезона.

Для приготовления пюре очищенные овощи варят



или припускают, а затем протирают вместе с отваром, соединяют с белым соусом¹ и кипяченым молоком.

Приготовленное пюре доводят до кипения, солят, затем процеживают, заправляют сливочным маслом и тщательно смешивают, чтобы получилась однородная масса. Заправленный суп хранят на мармите. Для предохранения супа от образования на поверхности пленки кладут кусочки сливочного масла.

Правильно приготовленный суп-пюре должен иметь негустую однородную консистенцию, вкус и аромат входящих в него продуктов. При отпуске в суп добавляют яичный льезон, гарнир из овощей и гренки из белого хлеба.

Льезон готовят из яичных желтков и молока. Яичные желтки выпускают в кастрюлю, тщательно размешивают, разводят горячим молоком, прибавляют кусочки сливочного масла и проваривают на пару до легкого загустения, не допуская кипения. Приготовленный льезон процеживают через сито или марлю.

Суп-пюре из овощей

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Картофель	50	35	32
Морковь	50	25	37
Репа	60	25	45
Капуста свежая	60	19	40
Лук репчатый	10	17	8
Петрушка	10	20	8
Молоко	100	—	100
Яйца	1/5 шт.	—	1/5 шт.
Масло сливочное	20	—	20
Мука 30%-ная	10	—	10
Хлеб белый	20	—	20
Специи	—	—	—

¹ Соус вводится в суп-пюре для придания ему связи. Приготовление белого соуса описано в главе о соусах.



Способ приготовления супа-пюре из овощей — как описано выше. При отпуске в тарелку кладут гренки.

Суп-пюре из моркови

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Морковь	150	25	112
Масло сливочное	20	—	20
Молоко	100	—	100
Яйца	1/5 шт.	—	1/5 шт.
Мука 30%-ная	10	—	10
Хлеб белый	20	—	20
Рис	15	—	15
Зелень петрушки	2	15	—
Специи	—	—	—

При отпуске супа в тарелку кладут вареный рис, веточки ошпаренной зелени и гренки.

Суп-пюре из картофеля

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Картофель	230	35	150
Лук порей	30	23	23
или репчатый	10	17	8
Бобы зеленые	12	10	11
Морковь	10	25	7
Масло сливочное	20	—	20
Молоко	100	—	100
Яйца	1/5 шт.	—	1/5 шт.
Мука 30%-ная	10	—	10
Хлеб белый	20	—	20
Специи	—	—	—

Нарезанные соломкой лук и морковь пассеруют на масле и доваривают в воде, нарезанные бобы варят отдельно; все это кладут в готовый суп при отпуске.



Суп-пюре из цветной капусты

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Капуста цветная	150	54	69
Петрушка	5	20	4
Лук репчатый	5	17	4
Яйцо	1/5 шт.	—	1/5 шт.
Масло сливочное	20	—	20
Молоко	100	—	100
Мука 30%-ная	20	—	20
Хлеб белый	20	—	20
Специи	—	—	—

Из сваренной цветной капусты отбирают часть лучших кочешков для гарнира, а остатки капусты протирают, соединяют с белым соусом, в остальном поступают так, как указано в общей части. При отпуске в тарелку кладут отобранную цветную капусту и гренки.

Суп-пюре из свежих помидоров

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Помидоры свежие	180	15	153
Морковь	7	25	5
Сельдерей	6	20	5
Лук репчатый	6	17	5
Рис	10	—	10
Молоко	100	—	100
Масло сливочное	20	—	20
Хлеб белый	20	—	20
Мука 30%-ная	15	—	15
Специи	—	—	—



Нарезанные мелкими дольками коренья слегка прожаривают на масле, кладут в готовый белый соус вместе с помидорами и проваривают до готовности. В дальнейшем поступают так же, как со всеми супами-пюре. Для гарнира оставляют $\frac{1}{4}$ часть помидоров, которые подвергают бланшировке, очищают от кожицы, нарезают мелкими кубиками, слегка прожаривают на масле и кладут при отпуске в тарелку вместе с вареным рисом и гречками.

Суп-пюре из кабачков

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Кабачки	270	28	194
Шампиньоны свежие	25	15	21
Яйца	$\frac{1}{5}$ шт.	—	$\frac{1}{5}$ шт.
Молоко	100	—	100
Масло сливочное	20	—	20
Хлеб белый	20	—	20
Мука 30%-ная	15	—	15
Специи	—	—	—

При отпуске кладут нарезанные соломкой вареные шампиньоны, брусочки кабачков и гречки.

Суп-пюре из зеленого горошка

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Горошек зеленый консервированный	60	—	60
Лук порей	30	23	23
Мука 30%-ная	20	—	20
Масло сливочное	20	—	20
Молоко	100	—	100
Хлеб белый	20	—	20
Специи	—	—	—



При отпуске в суп кладут нарезанный соломкой, пассерованный на масле и проваренный в воде или бульоне лук порей, часть зеленого горошка и гренки.

Суп-пюре из гороха

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Горох лущеный	60	—	60
Лук репчатый	10	17	8
Морковь	10	25	7
Петрушка	10	20	8
Грудинка копченая	20	13	17
Масло сливочное	20	—	20
Хлеб белый	20	—	20
Мука 30%-ная	10	—	10
Специи	—	—	—

Суп варят, как описано в вводной части к этому разделу. В готовый процеженный суп добавляют прожаренный до розового цвета рубленый лук, нарезанную мелкими кубиками вареную морковь и еще раз кипятят. При отпуске кладут сваренную в супе копченую грудинку, нарезанную кубиками, и гренки.

Суп-пюре из шампиньонов

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Шампиньоны	100	15	85
Лук репчатый	25	17	20
Морковь	5	25	4
Петрушка	5	20	4
Масло сливочное	20	—	20
Молоко	100	—	100
Яйца	1/5 шт.	—	1/5 шт.
Хлеб белый	20	—	20
Мука 30%-ная	20	—	20
Специи	—	—	—



Половинную часть сырых измельченных шампиньонов варят вместе с пассерованными кореньями в белом соусе, затем процеживают, протирают и заправляют так, как описано в общих правилах приготовления супов-пюре.

Вторую часть лучших шампиньонов нарезают соломкой, припускают и соединяют с готовым супом. При отпуске кладут гренки.

Суп-пюре из спаржи

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Спаржа свежая	100	20	80
Масло сливочное	20	—	20
Молоко	100	—	100
Яйца	1/5 шт.	—	1/5 шт.
Мука 30%-ная	20	—	20
Хлеб белый	20	—	20
Специи	—	—	—

Свежую спаржу очищают от кожицы. Верхние концы на 1/3 спаржи нарезают дольками величиной в 2 см, варят в подсоленном кипятке до готовности и оставляют на гарнир к супу.

Остальную спаржу и кожицу толкут в ступке, варят в белом соусе и процеживают, а оставшуюся в сите спаржу протирают. Дальнейший способ приготовления такой же, как всех пюреобразных супов. При отпуске в суп кладут сваренную дольками спаржу и гренки.



С О У С Ы

Соусы для овощных блюд употребляют с целью придания им более разнообразного и улучшенного вкуса, аппетитного вида и повышения питательности. Во многие соусы входят в качестве основных частей бульон (или молоко) и пассеровка.

Для овощных блюд употребляются главным образом молочные и молочно-яичные соусы. Пассеровку для соусов приготавливают из пшеничной муки и сливочного масла. Для одного килограмма готовой пассеровки берут 600 г муки и 500 г сливочного масла. Масло кладут в кастрюлю, нагревают до тех пор, пока из него испарится вода, затем добавляют просеянную муку, прожаривают при частом размешивании веселкой. Прожаривание лучше производить в толстодонной посуде, чтобы мука не подгорела.

Для овощных соусов приготавливают пассеровку светложелтого цвета с легким ароматом прожаренной муки.

Бульон для овощных соусов приготавливают из мясных костей или употребляют навар из овощей. Бульон или молоко вливают небольшими дозами в готовую пассеровку, тщательно размешивают, чтобы не было комков, причем температура бульона или молока и пассеровки должна быть одинаковой, около 80°. После заварки соус кипятят 20—25 мин., затем добавляют к нему приправы (соль, перец).

В готовый соус вводят кусочками сливочное масло



и размешивают до тех пор, пока масло соединится с соусом и получится однородная масса. После этого соус процеживают через частое сито или через полотно. Готовый соус хранят на мармите, положив на поверхность соуса кусочки сливочного масла и закрыв крышкой.

В нижеприводимых рецептах указаны раскладки на один килограмм готового соуса. Разница в весе дана с учетом на уваривание одного килограмма соуса. При изготовлении большого количества соуса процент уварки соответственно уменьшается.

Мясной сок

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Кости мясные	1 000	—	1 000
Морковь	65	25	49
Лук репчатый	65	17	54
Петрушка	13	20	10
Лавровый лист	0,1	—	0,1
Перец горошком	0,1	—	0,1
Чеснок	1,5	30	—
Соль	10	—	10

Мясные кости (баранина, телятина, свинина, куры и др.) мелко рубят, обжаривают в духовом шкафу, складывают в котел, заливают холодной водой и варят в течение 6—8 час. при медленном кипении. На оставшемся после обжарки костей жире обжаривают до колера нарезанные корни и кладут их в мясной сок вместе с перцем, лавровым листом и чесноком за час до окончания варки.

Готовый сок процеживают через сито или полотно,



жир с поверхности сока снимают, после чего сок заправляют по вкусу.

Мясной бульон готовят так же, как и мясной сок, с той лишь разницей, что кости варят необжаренными.

Фюме (концентрированный мясной сок)

Фюме готовят из готового мясного сока, для чего процеженный сок выпаривают в широкой посуде до $\frac{1}{8}$ его первоначального объема, затем с него снимают жир и охлаждают. Хранят фюме на льду в течение 5—6 дней. При более длительном хранении фюме следует залить говяжьим салом.

Пассеровка на 1 кг выхода

Мука	— 600 г
Масло сливочное	— 500 „

В отколерованное сливочное масло кладут муку и поджаривают (пассеруют) до бледножелтого цвета.

Соус красный

Мясной сок	— 1 000 г
Мука	— 65 „
Масло	— 65 „
Томат-пюре	— 130 „

Делают светлокорицевую пассеровку, разводят мясным соком, добавляют протертый и пассерованный на масле томат-пюре и варят при медленном кипении в течение часа, после чего процеживают через частое сито.

Соус белый

Мясной бульон	— 1 120 г
Мука 30%-ная	— 65 „
Масло сливочное	— 65 „
Лимонная кислота	— 1 „
Соль	— 10 „



Делают белую пассеровку, разводят мясным бульоном, кипятят 20—30 мин., процеживают через сито или через полотно, заправляют солью, лимонной кислотой и маслом.

Соус молочный (бешамель)

	Густой	Средний	Жидкий
Масло сливочное	100 г	75 г	50 г
Мука 30%-ная	120 "	90 "	60 "
Молоко	900 "	1 000 "	1 100 "
Соль	10 "	10 "	10 "

Готовую пассеровку, слегка остуженную, постепенно разводят горячим молоком, тщательно вымешивают до исчезновения комков и доводят до кипения.

Соус бешамель готовится разной густоты: жидкий, средний и густой. Жидкий соус бешамель употребляется для заправки отварных овощей; густой соус применяется для связи — при изготовлении котлет, крокета, шпината и др., он также может служить фаршем для некоторых блюд. Соус бешамель средней густоты употребляется к капусте цветной, к рулетам и другим блюдам, которые вместе с соусом запекаются.

Соус сметанный

Мясной бульон	650 г
Сметана	300 "
Мука	65 "
Масло сливочное	65 "
Соль	10 "

Делают пассеровку, разводят постепенно бульоном, хорошо вымешивают, кладут сырую сметану, кипятят 10 мин., солят и процеживают через полотно.



Соус сметанный с томатом

Мясной бульон	600 г
Мука	50 "
Сметана	300 "
Томат-пюре	100 "
Масло сливочное	65 "
Соль	10 "

Сметанный соус делают, как указано выше, добавляют пассерованный томат-пюре и варят 8—10 мин., после чего процеживают через сито и заправляют по вкусу.

Соус томатный

Мясной сок	800 г
Томат-пюре	260 "
Масло сливочное	65 "
Мука	50 "
Соль	10 "

Делают пассеровку, разводят мясным соком, добавляют протертый через сито пассерованный томат-пюре и варят в продолжение 30—40 мин., затем солят, процеживают и заправляют маслом.

Соус томатный с луком

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Мясной сок	700	—	700
Лук репчатый	260	17	216
Чеснок	4	30	3
Томат-пюре	260	—	260
Масло сливочное	65	—	65
Мука 30%-ная	50	—	50
Соль	10	—	10



Приготавливают томатный соус, как указано в предыдущем рецепте. В процеженный соус кладут нашинкованный и пассерованный лук и чеснок и проваривают 10—15 мин.

Соус грибной кисло-сладкий

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Грибы сухие	40	—	40
Лук репчатый	120	17	100
Изюм	20	—	20
Чернослив	60	—	60
Сахар	20	—	20
Томат	160	—	160
Масло сливочное	65	—	65
Мука 30%-ная	50	—	50
Уксус	30	—	30
Соль	10	—	10
Специи	—	—	—

На грибном отваре заваривают соус, кипятят 10—15 мин. и процеживают. Шинкованный лук пассеруют на масле, добавляют уксус (последний выпаривают), в лук кладут мелко нарезанные вареные грибы, вареный чернослив без косточек, изюм и сахар. Все это соединяют с процеженным соусом и кипятят 8—10 мин.

Соус яичный (голландский)

Яичные желтки	5 шт.
Масло сливочное	425 г
Бульон мясной	600 "
Мука 30%-ная	30 "
Лимонная кислота	1 "
Специи	—



Яичные желтки отделяют в кастрюлю или сотейник, добавляют сливочное масло кусочками и проваривают на слабом нагреве плиты (не допуская кипения), непрерывно помешивая, проваренный соус соединяют с готовым белым соусом, соус заправляют лимонной кислотой и солью.

Соус сухарный

Масло сливочное	750 г
Сухари белые	350 „
Лимонная кислота	1 „
Соль	10 „

В отколерованное сливочное масло кладут поджаренные толченые сухари с добавлением лимонной кислоты и соли.



Ф А Р Ш И Д Л Я О В О Щ Е Й

Раскладки на фарши взяты на 1 кг выхода

Фарш грибной № 1

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Грибы свежие	1 650	15	1 400
Лук репчатый	340	17	280
Масло сливочное	100	—	100
Сухари белые	75	—	75
Томат-пюре	100	—	100
Белое вино	75	—	75
Чеснок	2	30	—
Зелень петрушки	15	15	13
Соль	10	—	10
Перец	1	—	1

Мелко нарубленный лук и чеснок поджаривают на масле, добавляют рубленые белые грибы и снова поджаривают до исчезновения влаги, затем вливают белое вино и наполовину выпаривают. Добавляют томат-пюре и крепкий мясной бульон (фюме), соль, перец и вновь выпаривают на плите до исчезновения жидкости. В фарш добавляют толченые белые сухари, рубленую зелень и тщательно перемешивают.



Фарш грибной с рисом № 2

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Грибы свежие	700	15	595
Лук репчатый	240	17	200
Рис	200	—	200
Зелень петрушки	15	15	13
Масло сливочное	100	—	100
Соль	10	—	10
Перец	1	—	1

Мелко нарубленный репчатый лук пассеруют на масле, добавляют рубленые белые грибы и снова пассеруют, затем смешивают с отварным рисом, рубленой зеленью петрушки и заправляют маслом.

Примечание. Свежие грибы можно заменять консервированными или шампиньонами.

Фарш рисовый с луком и помидорами № 3

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Рис	200	—	200
Лук репчатый	170	17	140
Помидоры	495	15	425
Масло	100	—	100
Зелень петрушки	20	15	15
Соль	10	—	10

Вареный рис смешивают с мелко нарубленным спассерованным репчатым луком, очищенным от кожицы, нарезанными кубиками помидорами и рубленой зеленью петрушки и заправляют маслом.



Фарш луковый с яйцами № 4

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Лук репчатый	1 225	17	1 040
Яйца	3 шт.	—	3 шт.
Масло	100	—	100
Сухари белые	70	—	70
Зелень петрушки	50	15	43
Соль	10	—	10
Перец	1	—	1

Нашинкованный и спассерованный лук, молотые сухари, нашинкованные вареные яйца и рубленую зелень, соль и перец смешивают и заправляют маслом.

Фарш овощной с рисом № 5

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Морковь	600	25	450
Лук репчатый	490	17	406
Перец зеленый	200	25	150
Рис	125	—	125
Масло сливочное	100	—	100
Зелень петрушки	20	15	16
Соль	10	—	10
Перец	1	—	1

Нарезанные мелкими кубиками и спассерованные на масле морковь, лук, зеленый перец соединяют с вареным рисом, рубленой зеленью петрушки, заправляют солью и маслом.



Фарш овощной с рисом и яйцами № 6

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Рис	150	—	150
Лук репчатый	240	17	200
Морковь	350	25	252
Яйца	4 шт.	—	4 шт.
Масло сливочное	100	—	100
Томат	50	—	50
Зелень петрушки	15	15	13
Соль	10	—	10
Перец молотый	1	—	1

Нарезанную мелкими кубиками морковь и рубленый лук пассеруют на масле, добавляют томат-пюре и снова пассеруют 8—10 мин. Пассерованные корни смешивают с вареным рисом, рублеными вареными яйцами, зеленью петрушки, заправляют маслом, солью и перцем.

Фарш овощной № 7

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Лук репчатый	380	17	315
Морковь	500	25	375
Чеснок	10	30	7
Баклажаны	300	15	255
Рис	75	—	75
Масло сливочное	100	—	100
Яйца	3 шт.	—	3 шт.
Перец молотый	1	—	1
Соль	10	—	10
Зелень петрушки	15	15	13

Нарезанные мелкими кубиками морковь, рубленый лук и чеснок пассеруют на масле. Сердцевину баклажана пассеруют отдельно. Пассерованные овощи пере-



мешивают с вареным рисом, сырыми яйцами, зеленью петрушки и заправляют маслом, солью и перцем.

Фарш овощной с грибами № 8

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Лук репчатый	240	17	200
Грибы свежие	820	15	697
Перец зеленый	200	25	150
Баклажаны	180	15	153
Чеснок	10	30	7
Зелень петрушки	15	15	13
Масло сливочное	100	—	100
Томат	50	—	50
Соль	10	—	10
Рис	75	—	75

Рубленые лук, чеснок, зеленый перец пассеруют на масле, добавляют рубленые грибы, томат, баклажаны и пассеруют до удаления влаги. Затем добавляют вареный рис, зелень петрушки и заправляют солью и перцем

Фарш овощной № 9

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Морковь	900	25	675
Лук репчатый	850	17	705
Перец зеленый	400	25	300
Помидоры	600	15	510
Зелень петрушки	15	15	13
Чеснок	10	30	7
Масло растительное	100	—	100
Соль	10	—	10

Шинкованные соломкой лук, морковь, зеленый перец, чеснок пассеруют на растительном масле, затем добавляют нарезанные помидоры и тушат до густоты. Готовый фарш заправляют солью и добавляют рубленую зелень.



Б Л Ю Д А И З К А Р Т О Ф Е Л Я

Варка картофеля. Картофель варят неочищенным (в кожуре) или его предварительно очищают и варят целыми клубнями, нарезанными крупными кубиками или обточенными в виде бочонка.

Молодой картофель варят очищенным, причем крупные клубни разрезают на 3—4 части, подбирая их к средним.

Нельзя допускать разваривания картофеля, так как он при этом теряет форму и вкус. Варят картофель в подсоленной воде (15 г соли и 1 л воды). Продолжительность варки, считая с момента закипания, для цельного очищенного картофеля в среднем 25—30 мин., а для нарезанного кубиками — 15—20 мин. С готового картофеля сливают воду, осушивают и, не давая ему остыть, употребляют для приготовления блюд.

Картофель в масле с помидорами

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Картофель	370	35	240
Помидоры	118	15	100
Масло сливочное	25	—	25
Зелень петрушки	2	15	—
Специи	—	—	—

Выход 325 г



Помидоры режут четвертинками и обжаривают на масле. Горячий сваренный картофель заправляют маслом, кладут горкой на тарелку или сковородку, сверху укладывают помидоры и посыпают рубленой зеленью.

Картофель в сметане с грибами

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Картофель	370	35	240
Грибы белые	100	15	85
Масло сливочное	20	—	20
Соус сметанный	100	—	100
Сыр	2	6	—
Сухари	3	—	3
Зелень петрушки	2	15	—
Специи	—	—	—

Выход 360 г

Нарезанные дольками и обжаренные грибы соединяют со сметанным соусом и проваривают 5—8 мин. На порционную сковородку кладут нарезанный ломтиками вареный картофель, заливают соусом с грибами, посыпают сыром и сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в духовом шкафу. При отпуске посыпают рубленой зеленью.

Картофельные котлеты

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Картофель	370	35	240
Картофельная мука	2	—	2
Масло сливочное	15	—	15
Сухари или мука 75%-ная	15	—	15
Соус красный или грибной	80	—	80
Специи	—	—	—

Выход 310 г



Сваренный картофель протирают, кладут в наплитную посуду с широким дном и прогревают. В горячий картофель кладут картофельную муку и перемешивают. Из полученной массы формируют котлеты, обваливают в сухарях или в муке и обжаривают на масле с обеих сторон на плите, а затем ставят на 5 мин. в духовой шкаф.

Картофельные котлеты отпускаются с соусом — сметанным, грибным или луковым.

Картофельные зразы

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Картофель	370	35	240
Масло сливочное	15	—	15
Фарш луковый № 4 или др. овощной	30	—	30
Мука картофельная	2	—	2
Сухари белые или мука 75%-ная	15	—	15
Соус красный или грибной .	80	—	80
Специи	—	—	—

Выход 330 г

Из картофельной массы (см. предыдущий рецепт) формируют зразы с луковым фаршем и обваливают в сухарях, придавая им форму кирпичиков. Жарят так же, как и котлеты, и отпускают по 2 шт. на порцию с соусом — сметанным, томатным или грибным.



Картофельный рулет с овощами

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Картофель	370	35	240
Фарш овощной № 9	100	—	100
Масло сливочное	10	—	10
Соус молочный	100	—	100
Сыр	3	6	2,8
Сухари	2	—	2
Специи	—	—	—

Выход 375 г

Протертый картофель раскладывают на чистое влажное полотенце слоем 1½—2 см и шириною 15—20 см. На середину картофеля помещают овощной фарш. Края картофеля при помощи полотенца соединяют вместе и складывают швом вниз на подмазанной маслом противень. Рулет заливают молочным соусом, посыпают сыром, сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в духовом шкафу. При отпуске рулет нарезают на порции и поливают маслом.

Крокеты из картофеля

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Картофель	370	35	240
Яйца	1½ шт.	—	1½ шт.
Масло сливочное	10	—	10
Маргоуселин	15	—	15
Фарш грибной № 1	50	—	50
Картофельная мука	5	—	5
Сухари	15	—	15
Мука 75%-ная	10	—	10
Соус томатный	80	—	80
Специи	—	—	—

Выход 385 г



Из картофельной массы, приготовленной, как для котлет, делают фаршированные грибным фаршем шарики по 4—5 шт. на порцию. Шарики обваливают в муке, смачивают яичным льезоном, панируют в сухарях и жарят в раскаленном фритюре. При отпуске поливают маслом, отдельно подают соус — томатный или сметанный.

Картофельная запеканка

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Картофель	460	35	300
Масло сливочное	20	—	20
Молоко	50	—	50
Сметана	5	—	5
Яйца	1/5 шт.	—	1/5 шт.
Сухари белые	3	—	3
Соус грибной	80	—	80
Специи	—	—	—

Выход 405 г

В горячее картофельное пюре, заправленное молоком, кладут сырые яйца, быстро перемешивают и выкладывают ровным слоем на подмазанный жиром и посыпанный сухарями противень или порционную сковородку, смазывают сырой сметаной, сбрызгивают маслом и колеруют. При отпуске запеканку нарезают на порции и поливают соусом.



Картофель жареный брусочками (фри)

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Картофель	460	35	300
Сало топленое	15	—	15
Масло сливочное	5	—	5
Специи	—	—	—

Выход 155 г

Очищенный сырой картофель нарезают брусочками, жарят в раскаленных жирах до готовности, затем вынимают на металлическое сито или друшляк. При отпуске поливают сливочным маслом.

Картофель жареный ломтиками

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Картофель	460	35	300
Лук репчатый	40	17	33
Масло сливочное	20	—	20
Огурец соленый	100	—	100
Зелень петрушки	2	15	—
Специи	—	—	—

Выход 325 г

Очищенный сырой картофель нарезают ломтиками, солят и жарят на противне или сковородке до готовности. Затем укладывают на сковородку или тарелку, посыпают шинкованным пассерованным луком и рубленой зеленью петрушки.



Картофель жареный (ломтиками)

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Картофель	460	20	368
Масло сливочное	20	—	20
Зелень петрушки	2	15	—
Специи	—	—	—

Выход 305 г

Сваренный в кожуре и очищенный картофель нарезают ломтиками, солят и поджаривают на масле. При отпуске посыпают зеленью.



Б Л Ю Д А И З М О Р К О В И

Морковь в молочном соусе с гренками

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Морковь	300	25	225
Масло сливочное	10	—	10
Молочный соус	100	—	100
Сахар	2	—	2
Специи	—	—	—

Выход 325 г

Очищенную и промытую морковь нарезают дольками, тушат с добавлением воды, соли, сахара и масла, затем заливают молочным соусом и дают вскипеть. При отпуске морковь кладут на тарелку, обкладывают гренками из белого хлеба.

Приготовление гренков

Норма на одну порцию

Хлеб белый	30 г
Сахар	5 „
Масло	5 „
Яйца	1/5 шт.
Молоко	25 г
Специи	—



С батона белого хлеба обрезают корки, а мякоть нарезают небольшими ромбиками или треугольниками толщиной 0,5 см. Сырые яйца отбивают в кастрюлю, кладут сахар и разводят молоком. В этой смеси замачивают гренки и жарят на масле с обеих сторон.

Котлеты морковные

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Морковь	300	25	225
Молоко	30	—	30
Масло сливочное	15	—	15
Яйца	1/5 шт.	—	1/5 шт.
Крупа манная	25	—	25
Соус сметанный	80	—	80
Сухари	20	—	20
Специи	—	—	—

Выход 325

Сырую чищенную и промытую морковь пропускают через мясорубку, заливают горячим молоком и припускают до готовности. В готовую морковь всыпают манную крупу, быстро перемешивая веселкой, чтобы не было комков, и проваривают до загустения, затем несколько охлаждают, кладут сырые яйца, масло и еще раз размешивают.

Из полученной массы разделяют котлеты по 2 шт. на порцию, обваливают в сухарях и обжаривают на масле. При отпуске поливают сметанным соусом.



Морковная запеканка с творогом

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Морковь	300	25	225
Молоко	30	—	30
Масло сливочное	15	—	15
Творог	100	—	100
Сахар	15	—	15
Крупа манная	25	—	25
Яйца	1/5 шт.	—	1/5 шт.
Сухари белые	5	—	5
Соус сметанный	80	—	80
Специи	—	—	—

Выход 400 г

Морковную массу готовят так же, как и для котлет, тщательно перемешивают с творогом, пропущенным через мясорубку, и сахаром. Смесь выкладывают ровным слоем на подмазанный жиром и посыпанный сухарями противень или сковородку, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в духовом шкафу.

При отпуске запеканку нарезают на порции, поливают маслом, а сбоку подливают сметанный соус.



Морковь тушеная с яйцами

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Морковь	300	25	225
Яйца	1½ шт.	—	1½ шт.
Масло	15	—	15
Сахар	5	—	5
Специи	—	—	—

Выход 260 г

Очищенную морковь нарезают дольками, тушат в небольшом количестве воды, затем заправляют маслом и сахаром. При отпуске посыпают рубленым вареным яйцом.



Б Л Ю Д А И З К А П У С Т Ы

Для изготовления капустных блюд применяется капуста: белокочанная, красная, цветная, брюссельская и савойская.

Белокочанная капуста употребляется для приготовления блюд целыми кочнами, разобранными на листья, а также нашинкованной или нарубленной.

Так например, при изготовлении голубцов или фаршированного кочана капусту очищают, вырезают кочерыжку и варят в подсоленной воде в течение 30—35 мин. Затем откидывают на сито, дают воде стечь, после чего кочан разбирают на отдельные листья. Твердые, утолщенные части и жилки каждого листа разбирают тяпкой. На подготовленные листья раскладывают фарш. Для котлет, пудингов, запеканок обработанную капусту мелко рубят или шинкуют.

Брюссельскую капусту разбирают на отдельные кочешки, кладут в кипящую подсоленную воду (из расчета 3—4 л воды на 1 кг капусты) и варят до готовности. Сваренную капусту откидывают на сито и охлаждают, поливая водой.

Цветную капусту перед варкой очищают для удаления из кочана червей, замачивают на 10—15 мин. в подсоленной воде, после чего кладут в кипящую подсоленную воду. Если сваренная капуста остается некоторое время в воде, в которой она варилась, то она теряет цвет, поэтому во избежание потери цвета как только капуста сварится, следует слить одну треть



часть воды и долить холодной кипяченой водой, посолить и держать в этой воде. По мере надобности можно капусту подогревать.

Голубцы овощные

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Капуста свежая	200	19	162
Фарш № 6	100	—	100
Сок мясной (фюме)	15	—	15
Масло сливочное	10	—	10
Соус сметанный с томатом	100	—	100
Зелень	2	15	—
Специи	—	—	—

Выход 310 г

В обланширенные, листья капусты заворачивают фарш, придавая ему форму коротких колбасок, по 2 шт. на порцию. Полученные голубцы обжаривают на масле, затем их укладывают на противень, заливают сметанным соусом, смешанным с мясным соком, и тушат до готовности в духовом шкафу.

При отпуске голубцы поливают соусом, в котором они тушились, и посыпают зеленью.

Кочан фаршированный

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Капуста	200	19	162
Фарш № 7—5	100	—	100
Помидоры свежие	30	15	25
Масло сливочное	10	—	10
Соус сметанный	100	—	100
Сок мясной (фюме)	15	—	15
Зелень	2	15	—
Специи	—	—	—

Выход 310 г



На подготовленный капустный лист кладут $\frac{1}{3}$ порции фарша, покрывают листом меньшего размера, затем на него кладут вторую треть порции фарша, снова покрывают еще меньшим листом и кладут последний фарш, покрывая его листом среднего размера. Края листьев загибают вверх и завертывают в салфетку так, чтобы получилась форма кочана. Из салфетки кочан выкладывают на противень или сотейник, заливают соусом с мясным соком и припускают в духовом шкафу до готовности капусты.

При отпуске кочан поливают соусом, в котором капуста тушилась, сверху кладут половинку поджаренного помидора, а на него щепотку зелени.

Котлеты капустные

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Капуста свежая	300	19	243
Молоко	30	—	30
Манная крупа	25	—	25
Яйца	$\frac{1}{10}$ шт.	—	$\frac{1}{10}$ шт.
Сухари белые	20	—	20
Масло сливочное	15	—	15
Соус сметанный	80	—	80
Специи	—	—	—

Выход 300 г

Шинкованную или рубленую капусту заливают молоком и тушат до готовности. В готовую капустусыпают манную крупу, быстро перемешивая веселкой, чтобы не было комков, и проваривают до загустения, затем несколько охлаждают и добавляют сырые яйца. Остывшую до 40—45° массу разделяют на котлеты и обжаривают в масле с обеих сторон. К котлетам отдельно подают сметанный соус.



Котлеты капустные с яблоками

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Капуста свежая	200	19	162
Яблоки	100	23	77
Молоко	30	—	30
Яйца	1/10 шт.	—	1/10 шт.
Крупа манная	25	—	25
Сухари	20	—	20
Масло сливочное	15	—	15
Соус сметанный	80	—	80
Специи	—	—	—

Выход 325 г

Очищенные яблоки нарезают кубиками, припускают на масле и соединяют с готовой капустной массой. Дальнейший способ приготовления такой же, как для котлет из капусты.

Капустные зразы, фаршированные луковым или овощным фаршем

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Капуста свежая	250	19	202
Молоко	30	—	30
Масло сливочное	15	—	15
Манная крупа	20	—	20
Яйца	1/10 шт.	—	1/10 шт.
Фарш луковый	50	—	50
Сухари белые	20	—	20
Соус сметанный	80	—	80
Специи	—	—	—

Выход 320 г



Готовую котлетную капустную массу при разделке фаршируют луковым фаршем, обваливают в сухарях, разделяют на порции, придавая форму кирпичика, затем жарят в масле на сковородке. При отпуске поливают сметанным соусом.

Биточки капустные под молочным соусом

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Капуста свежая	300	19	243
Молоко	30	—	30
Манная крупа	25	—	25
Яйца	1/5 шт.	—	1/5 шт.
Фарш № 5 или 6	50	—	50
Масло сливочное	15	—	15
Сухари	20	—	20
Соус молочный	100	—	100
Сыр	5	6	4,7
Специи	—	—	—

Выход 285 г

Капустную массу готовят так же, как и для котлет, разделяют на порции, фаршируют, обваливают в сухарях, придавая им форму битков, затем обжаривают, укладывают на сковородку, поливают негустым молочным соусом, посыпают сыром, сбрызгивают маслом и запекают до колера.

Брюссельская капуста в масле

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Капуста брюссельская	300	25	225
Масло сливочное	25	—	25
Специи	—	—	—

Выход 225 г



Сваренные кочешки брюссельской капусты поджаривают в масле и отпускают на сковородке или тарелке.

Цветная капуста с разными соусами

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Капуста цветная	300	54	138
Соус яичный	70	—	70
или сухарный	35	—	35
Зелень петрушки	2	15	—
Специи	—	—	—

Выход 170–200 г

Сваренную горячую капусту кладут на блюдо или тарелку и украшают веточками зеленой петрушки. Отдельно подают соус.

Цветная капуста под молочным соусом

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Капуста цветная	300	54	138
Соус молочный	100	—	100
Сыр	5	6	4,7
Сухари	3	—	3
Масло сливочное	5	—	5
Специи	—	—	—

Выход 225 г

Сваренную цветную капусту кладут на подмазанную маслом сковородку, заливают соусом бешамель средней густоты, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в духовом шкафу.



Цветная капуста под сметанным соусом с сыром

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Капуста цветная	300	54	138
Сметанный соус	80	—	80
Сыр	20	6	19
Специи	—	—	—

Выход 200 г

Сваренную цветную капусту кладут на подмазанную жиром сковородку, заливают сметанным соусом с добавлением тертого сыра, посыпают остатком тертого сыра, сбрызгивают маслом и запекают в духовом шкафу.



БЛЮДА ИЗ КАБАЧКОВ И ДРУГИХ ОВОЩЕЙ

Кабачки с грибами и помидорами

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Кабачки	225	10,5	200
Помидоры	90	15	76
Грибы свежие	120	15	102
Масло сливочное	15	—	15
Соус сметанн. с томатом	80	—	80
Зелень	2	15	—
Специи	—	—	—

Выход 395 г

Молодые очищенные кабачки нарезают кружочками (по 2—3 на порцию), слегка обжаривают с обеих сторон в масле и дожаривают в духовом шкафу. Белые грибы или шампиньоны, нарезанные небольшими дольками, жарят в масле до готовности и заправляют сметанным соусом. Ошпаренные и очищенные от кожицы помидоры нарезают дольками и обжаривают на масле. На тарелку или блюдо кладут кабачки. В середину каждого кружочка укладывают горкой заправленные в сметане грибы, а сверху кладут кусочек помидора. Кругом поливают соусом. На помидоры кладут щепотку зелени.



Кабачки с молодым картофелем

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Кабачки	225	10,5	200
Масло сливочное	15	—	15
Картофель молодой	180	17	150
Соус сметанный	80	—	80
Укроп	2	15	—
Специи	—	—	—

Выход 385 г

В середину обжаренных кружочков кабачков укладывают заправленный частью сметанного соуса вареный картофель и поливают оставшимся соусом, сверху кладут щепотку шинкованного укропа.

Кабачки отварные с соусом яичным или сухарным

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Кабачки	340	10,5	300
Соус яичный	70	—	70
или сухарный	35	—	35
Специи	—	—	—

Выход 290—325 г

Очищенные кабачки нарезают дольками по 10—12 см, укладывают в сотейник, заливают небольшим количеством подсоленной воды и припускают под крышкой до готовности. При отпуске кабачки поливают соусом или подают соус отдельно.



Кабачки с цветной капустой под молочным соусом

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Кабачки	225	10,5	200
Капуста цветная	160	54	74
Масло сливочное	15	—	15
Соус молочный	100	—	100
Сыр	6	6	5,5
Специи	—	—	—

Выход 300 г

В середину обжаренных кружочков кабачков кладут вареную, оформленную в виде шариков, цветную капусту, заливают молочным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в духовом шкафу до колера. При отпуске поливают распущенным маслом.

Кабачки фаршированные

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отход (в %)	Вес н т о (в г)
Кабачки	225	10,5	200
Фарш № 6	150	—	150
Масло сливочное	15	—	15
Соус сметанный	80	—	80
Сыр тертый	6	6	5,5
Зелень петрушки	2	15	—
Специи	—	—	—

Выход 360 г



Кабачки нарезают кружочками толщиной 2—2,5 см и обжаривают на масле, затем фаршируют, кладут на противень или сковородку, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и колеруют в духовом шкафу. Кабачки подают со сметанным или томатным соусом, посыпают зеленью.

Запеканка из тыквы

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Тыква	260	23	200
Пшено	50	—	50
Яйца	1/2 шт.	—	1/2 шт.
Масло сливочное	25	—	25
Сахар	10	—	10
Молоко	100	—	100
Специи	—	—	—

Выход 345 г

Пшено очищают от посторонних примесей, промывают несколько раз в горячей воде, после чего засыпают в кипящую воду (из расчета 4 л воды на 1 кг пшена), варят в продолжение двух минут и откидывают на сито.

Затем пшено кладут в кипящее молоко, добавляют соль, сахар, часть масла и варят до готовности. В готовую кашу кладут нарезанную кубиками прожаренную на масле тыкву. Приготовленную смесь охлаждают до 80°, вводят в нее сырые яйца и тщательно размешивают. После этого массу выкладывают ровным слоем на подмазанный жиром противень или сковородку, смазывают яичным льезоном и запекают в ду-



ховом шкафу до колера. При отпуске запеканку разрезают на порции и поливают маслом.

Тыква жареная в сметане

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Тыква	390	23	300
Масло сливочное	15	—	15
Соус сметанный	80	—	80
Сухари	3	—	3
Сыр	6	6	5,5
Специи	—	—	—

Выход 260 г

Нарезанную ломтиками тыкву обжаривают на масле, укладывают на сковородку, заливают сметанным соусом, посыпают сыром, сбрызгивают маслом и колеруют.

Баклажаны жареные с помидорами

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Баклажаны	235	15	200
Масло сливочное	15	—	15
Помидоры свежие	118	15	100
Соус томатный	80	—	80
Чеснок	2	30	—
Зелень петрушки	2	15	—
Специи	—	—	—

Выход 315 г



Очищенные нарезанные кружочками баклажаны обжаривают на масле и доводят до готовности в духовом шкафу. При отпуске на каждый кружочек кладут по дольке поджаренного помидора, поливают соусом с добавлением чеснока, растертого с солью, и посыпают рубленой зеленью.

Баклажаны фаршированные

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Баклажаны	175	15	150
Фарш № 2	150	—	150
Масло сливочное	15	—	15
Соус-томат	80	—	80
Сыр	6	6	5,5
Зелень петрушки	2	15	—
Специи	—	—	—

Выход 305 г

Разрезанные вдоль на две половины баклажаны запекают в духовом шкафу. У запеченных баклажан вынимают ложкой сердцевину, мелко рубят ее, поджаривают на масле, соединяют с фаршем № 2 и затем баклажаны фаршируют. Фаршированные баклажаны кладут на противень или глубокую сковородку, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и колеруют в духовом шкафу.

При отпуске вокруг баклажан поливают томатным или сметанным соусом и посыпают рубленой зеленью.



Икра баклажанная

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Баклажаны	300	15	255
Морковь	40	25	30
Лук репчатый	36	17	30
Помидоры	95	15	80
Чеснок	2	30	—
Масло растительное	20	—	20
Перец зеленый сладкий	65	25	49
Уксус	10	—	10
Укроп	2	15	—
Специи	—	—	—

Выход 330 г

Баклажаны пекут в духовом шкафу до готовности, затем вынимают сердцевину и рубят. Морковь, лук, перец и чеснок нарезают мелкими кубиками и пассеруют на растительном масле. Затем соединяют с рублеными баклажанами и ошпаренными нарезанными кубиками помидорами, кладут соль, перец и тушат до готовности.

Икра подается в холодном виде.

Перец фаршированный

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Перец зеленый сладкий	200	25	150
Фарш № 7	150	—	150
Масло сливочное	5	—	5
Соус сметанный с томатом	100	—	100
Мясной сок (фюме)	15	—	15
Сыр	6	6	5,5
Зелень петрушки	2	15	—
Специи	—	—	—

Выход 350 г



Стручки перца освобождают от стебля и зерен, бланшируют, затем фаршируют и укладывают на глубокую сковородку или в сотейник. Подготовленный перец заливают соусом с добавлением 15 г фюме, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и тушат в духовом шкафу до готовности. При отпуске поливают соусом, в котором перец тушился, и посыпают рубленой зеленью.

Помидоры фаршированные

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Помидоры	175	15	150
Фарш № 5	150	—	150
Масло сливочное	5	—	5
Соус сметанный	80	—	80
Сыр	6	6	5,5
Сухари	3	—	3
Специи	—	—	—

Выход 320 г

У помидоров срезают $\frac{1}{3}$ часть, удаляют зерна и фаршируют, затем укладывают на противень или сковородку, посыпают тертым сыром с сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в духовом шкафу. При отпуске подливают соус.

Бобы зеленые в масле

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Зеленые стручки бобов . . .	275	10	250
Масло сливочное	25	—	25
Специи	—	—	—

Выход 250



Сваренные в подсоленном кипятке стручки заправляют маслом или масло подают отдельно.

Лопаточки зеленого горошка в масле

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Лопаточки горошка	275	10	250
Масло сливочное	25	—	25
Сахар	3	—	3
Специи	—	—	—

Выход 250 г

Сваренные лопаточки зеленого горошка так же, как и бобы, заправляют маслом, сахаром и солью. Масло можно подавать отдельно.

Зеленый горошек с яйцом

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Горошек зеленый сухой . . .	75	—	75
Масло сливочное	25	—	25
Яйца	1½ шт.	—	1½ шт.
Сахар	3	—	3
Мука пшеничная 30%-ная . .	2	—	2
Специи	—	—	—

Выход 300 г

Сваренный зеленый горошек заправляют сливочным маслом, солью, сахаром, мукой и посыпают рублеными вареными яйцами.



Шпинат с яйцом

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Шпинат	400	25	300
Масло сливочное	20	—	20
Соус бешамель	70	—	70
Сахар	10	—	10
Яйца	1 шт.	—	1 шт.
Хлеб белый	30	—	30
Молоко	25	—	25
Мускатный орех	0,1	—	0,1
Специи	—	—	—

Выход 330 г

Вареный протертый шпинат прогревают с маслом и заправляют густым соусом бешамель, сахаром и солью. При отпуске на шпинат кладут яйцо (пашот) и кругом обкладывают крутонами из белого хлеба.

Салат тушеный в сметане (кочанный латук)

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Салат	320	22	250
Сметана	40	—	40
Масло сливочное	20	—	20
Молоко	25	—	25
Яйца	1/5 шт.	—	1/5 шт.
Мука	5	—	5
Сахар	5	—	5
Морковь	25	25	20
Лук репчатый	35	17	30
Сок мясной	100	—	100
Специи	—	—	—

Выход 250 г



Промытые кочешки салата разрезают вдоль на две части и бланшируют. Концы листьев подгибают к середине, укладывают в сотейник внутренней стороной вниз, заливают мясным соком и сметаной, прибавляют пассерованный мелко рубленый лук, нарезанную кружочками морковь, закрывают крышкой и тушат до готовности. Соус приготавливают из муки и сока, полученного при тушении.

Фаршированный салат-ромен

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Салат-ромен	190	22	150
Фарш № 1	100	—	100
Сметана	30	—	30
Масло сливочное	15	—	15
Мука	5	—	5
Ветчина	40	27	28
Лук репчатый	15	17	13
Сок мясной	100	—	100
Специи	—	—	—

Выход 250 г

Кочаны зеленого салата разрезают вдоль на две части и бланшируют. Между листьями кочана перекладывают фарш и укладывают в сотейник так, чтобы листики были подобраны к середине и подвернуты вниз. Кочаны заливают мясным соком и сметаной, кладут мелко рубленый пассерованный лук, нарезанную соломкой и поджаренную ветчину, закрывают крышкой и тушат до готовности. В сок, полученный при тушении, добавляют муку с маслом и кипятят. Этим соком поливают при подаче фаршированные кочаны.



Артишоки цельные с разными соусами

Артишоки — 1 шт.

Соус — 50 г (яичный, сухарный)

У свежих артишоков отламывают корень у самого основания, удаляют сухие и твердые листья. Концы оставленных листьев отрезают на одну треть. Внутренность артишоков вычищают ложкой, а нижнюю часть во избежание потемнения натирают лимоном. Чтобы листья при варке не отламывались, их связывают шпагатом. Подготовленные артишоки варят в подсоленной и подкисленной лимонной кислотой воде.

При отпуске готовые артишоки вынимают на сито листками вниз, дают воде стечь, укладывают на салфетку, красиво уложенную на блюдо или тарелку. Соус подают отдельно.

Донышки артишоков (фонд)

Артишоки обрабатывают так же, как указано в предыдущем рецепте, только листья отрезают на $\frac{2}{3}$ части и вынимают сердцевину. Артишоки припускают до готовности с добавлением небольшого количества воды, масла и лимонного сока.

При отпуске в середину артишоков кладут цветную капусту, спаржу, зеленый горошек, поливают соусом или соус подают отдельно (яичный, сухарный).

Донышки артишоков с цветной капустой

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Артишоки	2 шт.	—	2 шт.
Цветная капуста	220	54	100
Соус молочный	100	—	100
Сыр	5	6	4,7
Сухари	3	—	3
Масло сливочное	10	—	10
Специи	—	—	—



Сваренные донышки артишоков слегка поджаривают на сливочном масле, помещают на сковородку, на них кладут вареную, оформленную в виде шариков, цветную капусту, заливают молочным соусом, посыпают сыром, сухарями, сбрызгивают маслом и колеруют в духовом шкафу.

Донышки артишоков с грибами

Наименование продуктов	Вес брутто (в г)	Отходы (в %)	Вес нетто (в г)
Артишоки	2 шт.	—	2 шт.
Грибы свежие	120	15	100
Масло сливочное	15	—	15
Сметанный соус	80	—	80
Фюме	20	—	20
Мадера	10	—	10
Помидоры	60	15	51
Укроп	2	15	—
Специи	—	—	—

Сваренные донышки артишоков слегка поджаривают на сливочном масле. Свежие грибы шинкуют ломтиками, обжаривают на масле и заправляют сметанным соусом с добавлением фюме и мадеры. Грибы укладывают на донышки артишоков, сверху помещают половинки ошпаренных и поджаренных на масле свежих помидоров, затем кладут на сковородку, поливают оставшимся соусом, сверху украшают щепоткой укропа.



ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
Предисловие	3
Салаты	5
Общие правила приготовления салатов	5
Заправки	6
Салатная заправка № 1	6
Салатная заправка № 2	6
Заправка № 3 (для фрукто-овощных салатов)	7
Соус провансаль	7
Рецептура приготовления салатов	8
Салат-латук с огурцом и сметаной	8
Салат-латук с огурцом (к жаркому)	8
Салат-ромен с яйцами	9
Редис в сметане	9
Салат из красной капусты	10
Салат из белокочанной капусты с зеленым луком	11
Капуста провансаль	11
Винегрет из овощей	12
Салат грибной	12
Салат картофельный с огурцом	13
Салат картофельный с яблоками	13
Салат картофельный с шампиньонами	14
Салат из репы	15
Салат из свежих помидоров	15
Салат „весна“	16
Салат из зелени	16
Салат из цветной капусты и зеленых бобов	17
Салат из цветной капусты и помидоров с сырной массой	17
Салат из моркови с сырной массой	18
Салат витаминный	19



	<i>Стр.</i>
Салат из сельдерея с яблоками	19
Салат из овощей с яблоками	20
Салат из овощей с фруктами	20
Салат с яблоками	21
Супы	22
Заправочные супы	22
Борщ	24
Борщ флотский	25
Щи из свежей капусты	26
Щи из савойской капусты с помидорами	26
Щи из квашеной капусты	27
Щи зеленые с яйцом	28
Суп из шавеля с картофелем	28
Суп из шавеля (озейль)	29
Суп-рассольник	30
Суп-рассольник комбинированный	30
Суп картофельный	31
Суп картофельный со свежими грибами	32
Суп крестьянский	32
Суп из овощей	33
Суп из фасоли с цветной капустой	34
Суп из кабачков со свежими грибами	34
Суп картофельный с помидорами	35
Прозрачные супы	35
Бульон с овощами (прентаньер)	37
Бульон с овощами (жюльен)	37
Бульон с брюссельской капустой	38
Супы-пюре	38
Суп-пюре из овощей	39
Суп-пюре из моркови	40
Суп-пюре из картофеля	40
Суп-пюре из цветной капусты	41
Суп-пюре из свежих помидоров	41
Суп-пюре из кабачков	42
Суп-пюре из зеленого горошка	42
Суп-пюре из гороха	43
Суп-пюре из шампиньонов	43
Суп-пюре из спаржи	44



	<i>Стр.</i>
Соусы	45
Мясной сок	46
Фюме (концентрированный мясной сок)	47
Соус красный	47
Соус белый	47
Соус молочный (бешамель)	48
Соус сметанный	48
Соус сметанный с томатом	49
Соус томатный	49
Соус томатный с луком	49
Соус грибной кисло-сладкий	50
Соус яичный (голландский)	50
Соус сухарный	51
Фарши для овощей	52
Фарш грибной № 1	52
Фарш грибной с рисом № 2	53
Фарш рисовый с луком и помидорами № 3	53
Фарш луковый с яйцами № 4	54
Фарш овощной с рисом № 5	54
Фарш овощной с рисом и яйцами № 6	55
Фарш овощной № 7	55
Фарш овощной с грибами № 8	56
Фарш овощной № 9	56
Блюда из картофеля	57
Картофель в масле с помидорами	57
Картофель в сметане с грибами	58
Картофельные котлеты	58
Картофельные зразы	59
Картофельный рулет с овощами	60
Крокеты из картофеля	60
Картофельная запеканка	61
Картофель жареный брусочками (фри)	62
Картофель жареный ломтиками	62
Картофель жареный (ломтиками)	63
Блюда из моркови	64
Морковь в молочном соусе с гренками	64
Котлеты морковные	65
Морковная запеканка с творогом	66
Морковь тушеная с яйцами	67



	Стр.
Блюда из капусты	68
Голубцы овощные	69
Кочан фаршированный	69
Котлеты капустные	70
Котлеты капустные с яблоками	71
Капустные зразы, фаршированные луковым или овощным фаршем	71
Биточки капустные под молочным соусом	72
Брюссельская капуста в масле	72
Цветная капуста с разными соусами	73
Цветная капуста под молочным соусом	73
Цветная капуста под сметанным соусом с сыром	74
 Блюда из кабачков и других овощей	 75
Кабачки с грибами и помидорами	75
Кабачки с молодым картофелем	76
Кабачки отварные с соусом яичным или сухарным	76
Кабачки с цветной капустой под молочным соусом	77
Кабачки фаршированные	77
Запеканка из тыквы	78
Тыква жареная в сметане	79
Баклажаны жареные с помидорами	79
Баклажаны фаршированные	80
Икра баклажанная	81
Перец фаршированный	81
Помидоры фаршированные	82
Бобы зеленые в масле	82
Лопаточки зеленого горошка в масле	83
Зеленый горошек с яйцом	83
Шпинат с яйцом	84
Салат тушеный в сметане	84
Фаршированный салат-ромен	85
Артишоки цельные с разными соусами	86
Дольшки артишоков (фонд)	86
Донышки артишоков с цветной капустой	86
Донышки артишоков с грибами	87



Редактор ГТИ К. А. Шмидт
Техн. редактор А. В. Иловайский
Корректоры { М. М. Хазанская
 Е. Н. Нилова

Сдано в набор 10/XII 1937 г.
Подписано к печати 4/II 1938 г.
ГТИ № 205 Формат 70×108 $\frac{1}{16}$
Учетн. авт. лист. 3,98
Печатн. лист. 2 $\frac{1}{16}$
Бум. лист. 1 $\frac{1}{16}$
Зн. в 1. п. л. 57.600
Уполномоч. Главлита Б—37774
Зак. 3915 Тираж 10.000

Тип. изд-ва „Крестьянская газета“.
Москва, Суцеская, 21.





