**СУПЫ**

Супы являются важной составной частью обеда. Они состоят из двух частей: жидкой – основы и плотной – гарнира. В качестве жидкой основы используют бульон, молоко, отвары из круп, овощей, фруктов, квас и др. В жидкой части супа содержатся экстрактивные и минеральные вещества, органические соединения, которые придают бульонам вкус, аромат и являются раздражителями пищеварительных желез. Поэтому супы возбуждают аппетит и способствуют лучшему усвоению пищи. Для гарнира используют разнообразные продукты: овощи, грибы, крупы, бобовые и макаронные изделия, рыбу, мясо, птицу и др. Плотная часть супа содержит пищевые вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины. Калорийность жидкой основы незначительна – 15–20 кал на 1 л бульона, но благодаря наличию в супах плотной части (гарнира) многие супы обладают высокой калорийностью.

Ассортимент супов разнообразен. **Супы классифицируют**:

по температуре подачи – на горячие и холодные;

температура отпуска горячих блюд не ниже 75 °С, холодных – не выше 14 °С;

по способу приготовления – на заправочные, прозрачные, пюреобразные и разные;

по жидкой основе – супы на бульонах, овощных и крупяных отварах, молоке, хлебном квасе, фруктово-ягодных отварах, кисломолочных продуктах.

Горячие супы готовят в суповом цехе, а холодные – в холодном. Супы приготавливают в стационарных или наплитных котлах, кастрюлях, суповых мисках, глиняных горшочках. Кроме того, используют разнообразную посуду и инвентарь: сковороды, сотейники, противни, дуршлаки, грохоты, сита, шумовки, черпаки, маркированные доски, ножи. На рабочем месте повара должны быть настольные весы, разделочная доска, нож, горка, где размещают специи и подготовленные продукты: соленые огурцы, пассерованные овощи, зелень и др.

При работе в горячем цехе необходимо соблюдать безопасные условия труда. В избежание несчастных случаев работники должны изучить правила эксплуатации теплового и механического оборудования, а также получить инструктаж у заведующего производством. В местах расположения оборудования вывешивают правила его эксплуатации. Работники, обслуживающие газовое оборудование, должны пройти специальный техминимум.

Эксплуатация оборудования, работающего под давлением, без исправной арматуры не разрешается.

Разбирать, чистить и смазывать оборудование разрешается только при полной остановке машин и отключения их от источников электроэнергии, пара или газа. Электроаппаратура должна иметь заземление.

Открывать крышки пищеварочных стационарных котлов можно через 5 мин. после прекращения подачи пара или электроэнергии; перед открытием следует приподнять клапан-турбинку за кольцо и убедиться, что внутри котла нет пара.

Поверхность плиты должны быть ровной, гладкой, без трещин и заусенцев. Крышки у наплитных котлов во время варки нужно открывать на себя, а продукты закладывать от себя.

Наплитные котлы должны иметь прочно приклепленные ручки. Снимать с плиты котлы массой 15 кг разрешается только вдвоем, транспортировать готовые изделия массой выше 20 кг нужно на тележках.

При жарке во фритюре продукты необходимо обсушить и закладывать в жир по направлению от себя.

Нельзя загромождать посудой и тарой проходы около рабочих мест.

Пол в производственном помещении должен быть ровным, без выступов, нескользким. Температура в цехе не должна быть выше 26 град.

**Приготовление бульонов**

**Бульон** – это отвар, полученный при варке в воде мяса, костей, птицы, рыбы, грибов. В бульон из продуктов переходят экстрактивные вещества, белки, жиры, минеральные и ароматические вещества. Вкусовые качества бульона зависят от соотношения в нем воды и продукта, степени его измельчения, продолжительности варки.

В зависимости от концентрации растворимых веществ бульоны приготавливают нормальные и концентрированные. Для получения нормального бульона на 1 кг продукта берут 4–5 л воды, а для получения концентрированного – 1,25 л. Рекомендуется варить концентрированные бульоны, так как это экономит топливо и время изготовления, позволяет использовать посуду меньшей емкости, которую удобнее хранить. Из 1 кг продукта должен получиться 1 л концентрированного бульона. В дальнейшем для получения нормального бульона 1 л концентрированного бульона разводят 3–4 л горячей воды.

Правильное использование сырья, соблюдение норм его закладки и технологии приготовления обеспечивают высокое качество бульона, а от этого зависят вкусовые и ароматические качества супов.

Для варки бульонов можно использовать бульонные кубики. В этом случае супы варят на воде без добавления соли, а кубики предварительно растворяют в небольшом количестве горячей воды, вводят в готовый суп за 15–20 мин до отпуска. На порцию супа (500 г) расходуют 2 кубика (8 г).

**Костный бульон**. Для получения этого бульона используют обработанные трубчатые, тазовые, грудные, позвоночные и крестцовые кости, говяжьи, свиные и бараньи.

Пищевые кости измельчают для более полного извлечения пищевых веществ. Говяжьи кости молодняка и свиные предварительно слегка обжаривают в жарочном шкафу для улучшения вкуса и внешнего вида бульона.

Подготовленные кости кладут в котел, заливают холодной водой и при сильном нагреве доводят до кипения. Когда бульон закипит, с поверхности снимают пену для того, чтобы при дальнейшей варке она не распадалась на мелкие хлопья и не ухудшала внешний вид бульона. После этого бульон варят при слабом кипении с закрытой крышкой. Во время варки периодически снимают лишний жир, так как он эмульгирует и расщепляется с образованием свободных жирных кислот, что придает бульону мутность и салистый привкус.

Продолжительность варки бульона из говяжьих костей 3,5–4 ч, свиных и бараньих – 2–3 ч. Более длительная варка ухудшает вкусовые и ароматические качества бульона. За 30–40 мин до конца варки кладут слегка подпеченные коренья и лук, для ароматизации – стебли пряных овощей, связанные в пучок. Готовый бульон процеживают.

**Мясокостный бульон**. Для приготовления этого бульона используют кости и мясо грудинки, лопаточной и подлопаточной частей и покромки, массой 1,5–2 кг.

Подготовленные кости заливают холодной водой, доводят до кипения и варят при слабом нагреве 2–3 ч, затем закладывают мясо, быстро доводят до кипения, снимают пену и варят при слабом кипении, периодически снимая лишний жир. Продолжительность варки мяса 1,5–2 ч. За 30–40 мин до окончания варки кладут слегка подпеченные коренья и лук, пучок пряных овощей. В конце варки готовое мясо вынимают, бульон сливают и процеживают.

Мясокостный бульон можно приготовить и другим способом. Подготовленные кости кладут в котел, на них укладывают мясо, заливают холодной водой, при сильном нагреве доводят до кипения, снимают пену и варят при слабом нагреве, периодически снимая жир. Через 1,5– 2 ч мясо вынимают, а кости продолжают варить. За 30– 40 мин до конца варки кладут подпеченные коренья и лук, пучок пряных овощей. Готовый бульон сливают и процеживают.

**Бульон из птицы**. Для приготовления бульона используют целые тушки птицы, субпродукты (сердце, желудки, шеи, головы, ноги, крылья, кожу шеи), кости. Тушки птицы заправляют, а кости мелко измельчают и промывают. Подготовленные продукты заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену и варят при слабом кипении, периодически снимая жир. Через 20– 30 мин кладут подпеченные коренья и лук. Время варки бульона зависит от вида птицы, возраста и продолжается от 1 до 2 ч. Готовый бульон сливают и процеживают.

Если для приготовления бульона используют одновременно целые тушки, субпродукты и кости, то сначала варят кости и субпродукты, а целые тушки кладут позже в соответствии со сроками варки.

**Рыбный бульон.** Для его приготовления используют рыбу и рыбные пищевые отходы (головы, плавники, кожу, хвосты, кости). Хорошие бульоны получаются из рыбы семейства окуневых (окунь, судак, ерш и др.), не рекомендуется варить бульоны из карпа, леща, сазана, воблы, так как бульон будет иметь горьковатый вкус. Крупные кости и головы рыб семейства осетровых разрубают на части, предварительно из головы удалив жабры и глаза.

Подготовленные рыбные отходы и рыбу кладут в котел, заливают холодной водой (на 1 кг продукта 3–3,5 л воды), доводят до кипения, снимают пену, кладут сырые белые коренья, лук и варят при слабом кипении 50–60 мин. Затем бульону дают отстояться и процеживают.

При приготовлении бульона из голов рыбы семейства осетровых через час после закипания головы вынимают, отделяют мякоть от хрящей, а хрящи заливают горячей водой и продолжают варить до размягчения 1–1,5 ч. Готовый бульон процеживают. Мякоть и хрящи вареные нарезают, заливают небольшим количеством бульона, доводят до кипения и используют при отпуске блюда. **Грибной отвар**. Для приготовления отвара используют свежие и сушеные грибы. Сушеные грибы перебирают, промывают, заливают холодной водой и оставляют на 10–15 мин, чтобы отмокли присохшие посторонние частицы. Затем хорошо промывают, заливают холодной водой (на 1 кг грибов 7 л воды) и оставляют для набухания на 3–4 ч. Грибы вынимают, промывают, заливают водой, в которой они замачивались, и варят 1,5–2 ч. Готовый отвар сливают, дают ему отстояться и процеживают не до конца. Сваренные грибы промывают для удаления остатков песка, после чего их шинкуют, рубят или пропускают через мясорубку и кладут в суп за 5–10 мин до окончания варки.

**Заправочные супы**

**Заправочными супами** называют супы, при приготовлении которых в бульоне, грибном отваре или воде проваривают до готовности овощи, картофель, крупы, бобовые, макаронные изделия. Эти супы заправляют пассерованными овощами.

Характерной особенностью заправочных супов является то, что подготовленные продукты закладывают в определенной последовательности и проваривают в жидкой основе. Поэтому они приобретают вкус и аромат тех продуктов, которые используют для супа. В зависимости от используемых продуктов заправочные супы подразделяют на щи, борщи, рассольники, овощные супы, картофельные, супы с макаронными и мучными изделиями, супы крупяные, солянки. Заправочные супы представляют наиболее распространенную группу. Для их приготовления необходимо в первую очередь подготовить продукты.

Обработанные овощи нарезают, используя соответствующую форму нарезки (брусочки, дольки, соломка, кубики) в зависимости от вида супа. Овощи для супов используют сырыми или подвергают предварительной тепловой обработке. Квашеную капусту и свеклу тушат. Морковь, репу, лук, помидоры, томат пассеруют.

Пассеруют овощи в сотейнике, кастрюле или на сковороде. Вначале в посуде растапливают жир (сливочное масло, маргарин или кулинарный жир) – 10–15 % массы продуктов, затем кладут нарезанные овощи слоем 3–4 см и пассеруют при температуре 110– 120 °С, периодически помешивая. Супы, заправленные пассерованными овощами, имеют приятные вкус, аромат и хороший внешний вид.

Томатное пюре перед использованием разводят небольшим количеством бульона или воды и пассеруют с жиром 15–20 мин. Если необходимо пассеровать томатное пюре вместе с овощами, то вначале овощи пассеруют до размягчения, а затем кладут разведенное томатное пюре и пассеруют вместе.

Муку высшего и 1-го сортов пассеруют без жира или с жиром. При пассеровании без жира (сухая пассеровка) просеянную муку насыпают на противень или сковородку слоем 2– 2,5 см и пассеруют в жарочном шкафу или на плите при температуре 120–130 °С, периодически помешивая, до образования светло-желтого цвета. Спассерованную муку охлаждают, соединяют с небольшим количеством охлажденного бульона или овощного отвара, размешивают до однородной массы и процеживают.

Соленые огурцы обрабатывают, нарезают и припускают.

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

**При приготовлении супов необходимо соблюдать следующие правила варки.**

1. Бульон или отвар доводят до кипения.

2. Подготовленные продукты закладывают только в кипящий бульон или отвар в определенной последовательности в зависимости от продолжительности варки (табл. 5) так, чтобы они были доведены до готовности одновременно. При варке супов с квашеной капустой, солеными огурцами, щавелем, уксусом и картофелем в первую очередь закладывают картофель, варят почти до готовности, а затем закладывают продукты, содержащие кислоту, так как картофель в кислой среде плохо разваривается.

3. Пассерованные овощи закладывают в суп за 10– 15 мин до готовности.

4. Заправочные супы, кроме супов с картофелем, крупами, мучными изделиями, заправляют мучной пассеровкой или протертым картофелем за 5–10 мин до окончания варки. Мучная пассеровка придает супам густую консистенцию и способствует сохранению витамина С.

5. Варят супы при слабом кипении, так как при бурном кипении овощи сильно развариваются, не сохраняют форму и улетучиваются ароматические вещества.

6. Специи (лавровый лист, перец) и соль кладут в суп за 5–7 мин до его готовности. При этом надо учитывать, что избыток специй и соли ухудшает вкусовые и ароматические качества супа. На порцию используют перца горошком – 0,05 г, лаврового листа – 0,02, соли – 3–5 г



7. Сваренные супы оставляют без кипения на 10– 15 мин для того, чтобы они настоялись, жир всплыл на поверхность и сделался более прозрачным, а суп стал ароматным.

8. Отпускают горячие супы в подогретой тарелке или суповой миске. Вначале кладут прогретые кусочки мяса, птицы или рыбы, нашинкованные грибы (грибы можно положить непосредственно в котел), наливают суп, посыпают мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки или лука для обогащения супа витаминами, улучшения аромата, вкуса и внешнего вида (2–3 г нетто на порцию). Если супы отпускают со сметаной, то еѐ кладут в тарелку с супом или подают в соуснике отдельно. Норма отпуска супа на порцию может быть 500, 400, 300, 250 г в зависимости от спроса потребителей.

**БОРЩИ**

**Борщами** называют такие супы, в состав которых обязательно входит свекла. Борщ – украинское национальное блюдо. Борщи приготавливают на костном бульоне, грибном отваре, иногда на бульоне из птицы (гуся, утки) и вегетарианские.

По составу продуктов, способу приготовления и вкусу ассортимент борщей разнообразен. Кроме свеклы, в состав борщей входят: морковь, петрушка или сельдерей, лук, томатное пюре или помидоры, уксус, сахар, в большинстве случаев белокочанная капуста. В зависимости от вида борща в него добавляют картофель, фасоль, стручковый перец и другие продукты.

Свеклу для борщей, кроме флотского и сибирского, нарезают соломкой, а для флотского и сибирского – ломтиками. Применяют несколько способов подготовки свеклы для борща: тушение, пассерование, варку и подпекание.

Для тушения нарезанную свеклу кладут в котел, наливают бульон или воду (15–20% массы свеклы), добавляют жир, томатное пюре, уксус, сахар, закрывают крышкой и тушат 1 –1,5 ч, периодически помешивая. Свекла, тушенная без уксуса, быстрее размягчается, но обесцвечивается, поэтому для сокращения срока приготовления и сохранения цвета свеклы уксус и томатное пюре можно добавить в нее за 10 мин до окончания тушения. При тушении свеклы, имеющей интенсивную окраску, уксус можно не добавлять. Иногда свеклу тушат с пассерованными овощами, капустой.

При пассеровании нарезанные свеклу, морковь, лук кладут в глубокую посуду с разогретым жиром и пассеруют до размягчения при слабом нагреве, периодически помешивая. Затем вливают уксус, кладут томатное пюре, сахар и прогревают еще 10–15 мин. Этот способ является наиболее рациональным, так как способствует лучшему сохранению красящих и ароматических веществ, экономит время. При этом способе увеличивается расход жира.

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

Для приготовления борща можно использовать борщевую заправку, которая содержит свеклу, морковь, лук, петрушку, жир, муку, сахар, уксус, специи. Заправку (75 г на порцию) кладут за 10–12 мин до окончания варки борща.

Свежую капусту для борщей нарезают соломкой, а для флотского и сибирского – шашками. Квашеную капусту предварительно тушат. Картофель нарезают брусочками, для флотского и сибирского – кубиками. Морковь и лук шинкуют соломкой, для флотского и сибирского – ломтиками и пассеруют. Последовательность приготовления борща указана на схеме



Борщи должны иметь кисло-сладкий вкус и темно-красный цвет. Если борщ имеет неяркую окраску, то перед подачей его подкрашивают свекольным настоем.

При отпуске к борщам можно подать ватрушки, пирожки, пампушки, крупеник.

**Борщ**. В кипящий бульон закладывают капусту, нашинкованную соломкой, варят 8–10 мин, кладут пассерованные овощи, затем тушеную свеклу и продолжают варить. В конце варки кладут соль, сахар, специи и доводят до готовности. Если для борща используют квашеную капусту, то еѐ в тушеном виде закладывают вместе со свеклой. Борщ можно заправить пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой.

Свекла 200, капуста свежая 150 или квашеная 171, морковь 50, петрушка (корень) 13, лук репчатый 48, томатное пюре 30, кулинарный жир 20, сахар 10, уксус 3 %-ный 16, бульон или вода 800. Выход 1000.

**Борщ московский**. В мясном бульоне варят кости свинокопченостей, бульон процеживают, кипятят и варят борщ указанным выше способом. Набор мясных продуктов включает: окорок копчено-вареный, мясо вареное, сосиски. На порцию используют по одному кусочку каждого вида, их нарезают, заливают небольшим количеством бульона, доводят до кипения и проваривают 3–5 мин.

При отпуске в тарелку кладут мясные продукты, наливают борщ, кладут сметану, зелень, отдельно на пирожковой тарелке подают ватрушки с творогом.

**Борщ с капустой и картофелем**. В кипящий бульон закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, кладут картофель, нарезанный брусочками, закладывают пассерованные овощи, варят 10–15 мин, кладут тушеную или вареную свеклу и варят до готовности. За 5–10 мин до окончания варки вводят соль, сахар, специи. Можно заправить пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой.

Свекла 200, капуста свежая 100 или квашеная 86, картофель 107, морковь 50, петрушка (корень) 13, лук репчатый 48, томатное пюре 30, кулинарный жир 20, сахар 10, уксус 3 %- ный 16, бульон 800.

**Борщ украинский**. В кипящий бульон закладывают свежую капусту, нарезанную соломкой, доводят до кипения, кладут картофель, нарезанный брусочками или дольками, варят 10–15 мин, закладывают пассерованные овощи и тушеную свеклу. Доводят до кипения, кладут сладкий перец, нарезанный соломкой, вводят пассерованную муку, разведенную бульоном или водой, добавляют специи, соль, сахар и варят до готовности. Перед подачей заправляют чесноком, растертым со шпиком.Если борщ приготавливают с квашеной капустой, то еѐ в тушеном виде закладывают после картофеля.

При отпуске в тарелку кладут мясо, наливают борщ, кладут сметану, зелень. Отдельно можно подать пампушки.

**Борщ флотский**. В костном бульоне варят грудинку или другие свинокопчености. Капусту нарезают шашками, картофель – кубиками, остальные овощи – ломтиками. Борщ приготавливают так же, как борщ с капустой и картофелем.

При отпуске в тарелку кладут 1–2 куска вареных свинокопченостей, наливают борщ, кладут сметану и зелень. Отдельно можно подать крупеник или гречневую кашу.

**Борщ сибирский**. Для этого борща фасоль варят отдельно. Фрикадельки укладывают в сотейник или глубокий противень в один ряд, заливают на 1/3 бульоном и припускают.

В кипящий бульон кладут капусту, нарезанную шашками, доводят до кипения, кладут картофель, нарезанный кубиками, и варят 10–15 мин. Затем закладывают пассерованные овощи и тушеную свеклу, доводят до кипения, кладут сваренную фасоль, специи, соль, сахар и варят до готовности. В готовый борщ вводят чеснок, растертый с солью.

При отпуске в тарелку кладут фрикадельки, наливают борщ, кладут сметану и зелень.

**ЩИ**

Щи являются русским национальным блюдом. Приготавливают щи из белокочанной свежей и квашеной капусты, савойской капусты, щавеля и шпината, иногда из молодой крапивы. В качестве жидкой основы используют костный и рыбный бульоны, грибной, овощные и крупяные отвары. На рыбном бульоне чаще всего готовят щи из квашеной капусты.

Свежую капусту белокочанную или савойскую нарезают шашками или соломкой, квашеную капусту предварительно тушат. Некоторые сорта капусты придают щам горьковатый вкус, такую капусту перед использованием ошпаривают.

При отпуске к щам из свежей капусты можно подать пирожки, или ватрушки, или кулебяку, из квашеной капусты – рассыпчатую гречневую кашу, крупеник, ватрушки.

**Щи из свежей капусты**. Капусту нарезают шашками или соломкой, коренья – дольками, брусочками или соломкой (в зависимости от формы нарезки капусты), лук – дольками или соломкой. Репу и капусту, имеющую горьковатый вкус, предварительно ошпаривают.

В кипящий бульон или воду закладывает капусту, доводят до кипения, добавляют пассерованные коренья и лук, варят 15–20 мин, затем заправляют пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой, кладут помидоры, нарезанные дольками, или пассерованное томатное пюре, соль, специи и варят до готовности.

При отпуске в тарелку кладут кусочек мяса, наливают щи, кладут сметану, зелень, отдельно на пирожковой тарелке можно подать ватрушку с творогом, пирожки или кулебяку.

Капуста белокочанная 400 или савойская 410, репа 40, морковь 50, петрушка (корень) 13, лук репчатый 48, томатное пюре 20, кулинарный жир 20, бульон или вода 750.

**Щи из свежей капусты с картофелем**. В кипящий бульон закладывают капусту, нарезанную шашками, доводят до кипения, кладут картофель, нарезанный дольками или кубиками. Затем кладут пассерованные коренья и лук, варят до готовности. За 5–10 мин до конца варки кладут помидоры, нарезанные дольками, или пассерованное томатное пюре, соль, специи. При приготовлении щей из ранней капусты еѐ закладывают в бульон после картофеля.

При отпуске в тарелку кладут кусочек мяса, наливают щи, кладут сметану и зелень.

**Щи из квашеной капусты**. Квашеную капусту тушат. Для тушения обработанную капусту кладут в котѐл, наливают бульон (20–30% массы капусты), добавляют томатное пюре, жир, доводят до кипения и тушат 1,5–2 ч.

Коренья и лук нарезают соломкой или мелкими кубиками. Нарезанные овощи пассеруют и добавляют в капусту за 10–15 мин до окончания тушения.

В кипящий бульон кладут капусту, тушенную вместе с пассерованными овощами, варят 25–30 мин, заправляют пассерованной мукой, разведенной бульоном, кладут соль, специи и варят до готовности. Если щи приготавливают с картофелем, то его нарезают кубиками или брусочками и закладывают в бульон в первую очередь. Щи можно заправить сахаром (6 г на 1000 г щей). Для улучшения вкуса в готовые щи кладут чеснок, растертый с солью. При отпуске в тарелку кладут кусочек мяса, наливают щи, кладут сметану и зелень, отдельно подают рассыпчатую гречневую кашу, или крупеник, или ватрушку с творогом.

**Щи по-уральски**. Квашеную капусту рубят и тушат. Крупу (рисовую, перловую, овсяную, пшено) перебирают, промывают, перловую крупу варят до полуготовности. Коренья и лук нарезают мелкими кубиками и пассеруют. В кипящий бульон кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, кладут тушеную капусту, варят 15– 20 мин; вводят пассерованные овощи, в конце варки добавляют соль, специи и варят до готовности, можно добавить чеснок, растертый с солью. Отпускают так же, как и щи из квашеной капусты.

**Щи суточные**. Для щей суточных используют говяжью грудинку, свиные головы, свинокопчености. Квашеную капусту мелко рубят, кладут в котел, добавляют кости свинокопченостей (их не рубят), жир, томатное пюре, наливают бульон (15–20 %) и тушат 3– 4 ч. В процессе тушения капуста становится мягкой, приобретает остро-сладковатый вкус и темную окраску. Коренья и лук нарезают мелкими кубиками, пассеруют и кладут в капусту за час до окончания тушения. Капусту можно тушить 2 ч, затем заморозить и выдержать на холоде.Щи суточные приготовляют так же, как щи из квашеной капусты. В готовые щи кладут чеснок, растертый с солью.

При отпуске в подогретую тарелку кладут мясо, наливают щи, кладут сметану, посыпают зеленью петрушки, укропа или зеленым луком. К щам суточным подают рассыпчатую гречневую кашу, крупеник, кулебяку с гречневой кашей, ватрушки с творогом.

Щи будут более вкусными, если подать их в горшочке. Для этого в глиняный горшочек кладут мясо, наливают щи, добавляют растертый чеснок. Горшочек закрывают тонким слоем теста, смазывают яйцом и ставят в жарочный шкаф. Когда на поверхности образуется золотистая корочка, горшочек со щами подают на стол, его ставят на тарелку, отдельно подают сметану.

**Щи зеленые**. Готовят щи на бульоне или воде. Картофель нарезают крупными кубиками, лук и петрушку – мелкими кубиками. Обработанный щавель припускают в собственном соку, а шпинат варят в кипящей воде (для сохранения цвета), после чего откидывают на сито. Щавель и шпинат протирают.

В кипящий бульон закладывают картофель, варят, кладут пассерованные лук и петрушку, пюре из щавеля и шпината. За 5–10 мин до окончания варки заправляют разведенной мучной пассеровкой, кладут соль, специи и варят до готовности. Щи зеленые можно приготовить без картофеля или из одного шпината. Если приготавливают из одного шпината, то для вкуса вводят лимонную кислоту или лимонный сок.

При отпуске в тарелку кладут дольку вареного яйца, кусочек мяса, наливают щи, кладут сметану и зелень.

Щавель 132, шпинат 270, картофель 200, лук репчатый 48, мука пшеничная 20, маргарин столовый 24, яйца 1/2 шт., бульон или вода 800.

**РАССОЛЬНИКИ**

Обязательной составной частью рассольников являются соленые огурцы, огуречный рассол и белые коренья. Готовят рассольники вегетарианские, на костном, мясокостном, рыбном бульонах, с потрохами, с почками, на бульоне из птицы, грибном отваре. Соленые огурцы нарезают соломкой, кладут в сотейник или кастрюлю, на 1/3 заливают бульоном или водой и припускают 15 мин. Картофель нарезают брусочками или дольками, коренья и лук – соломкой. Для придания рассольникам острого вкуса используют огуречный рассол, который процеживают и кипятят. **Рассольник.** В кипящий бульон закладывают нарезанный картофель, доводят до кипения, кладут петрушку и сельдерей, пассерованные лук и лук-порей, продолжают варить 5–10 мин, вводят припущенные огурцы, в конце варки кладут нарезанные на части листья щавеля или шпината, соль, специи, вливают огуречный рассол и варят до готовности. При приготовлении рассольника без шпината или щавеля норму закладки огурцов или овощей увеличивают.

При отпуске в тарелку кладут кусочек мяса, птицы или рыбы, наливают рассольник, кладут сметану и зелень, отдельно можно подать ватрушку, к рассольнику с рыбой – расстегай. В рассольник рыбный сметану не кладут.

Картофель 320, петрушка (корень) 80, сельдерей (корень) 15, лук репчатый 48, лук-порей 53, огурцы соленые 67, щавель 53 или шпинат 54, маргарин столовый 20, бульон или вода 750. **Рассольник ленинградский**. В кипящий бульон кладут подготовленную крупу (перловую, рисовую или овсяную), доводят до кипения, закладывают картофель, варят до полуготовности, кладут пассерованные овощи, затем припущенные огурцы, пассерованное томатное пюре, специи, вливают огуречный рассол, кладут соль и варят до готовности. Рассольник можно приготовить без томатного пюре.

При отпуске в тарелку кладут мясо, наливают рассольник, кладут сметану и зелень.

**Рассольник домашний**. В кипящий бульон кладут белокочанную капусту, нарезанную соломкой, доводят до кипения, закладывают картофель, варят до полуготовности, кладут пассерованные овощи, через некоторое время добавляют припущенные огурцы, специи, вводят огуречный рассол, соль и варят до готовности.

При отпуске в тарелку кладут мясо, наливают рассольник, кладут сметану и зелень.

**Рассольник московский**. Рассольник готовят на курином бульоне, с потрохами и с почками. Отличительной особенностью этого рассольника является то, что его готовят без картофеля и в состав его входят белые коренья (42 % набора овощей).

В кипящий бульон кладут пассерованные белые коренья и лук, нарезанные соломкой, припущенные огурцы, варят 5–10 мин, добавляют нарезанные на части листья шпината, щавеля или салата, специи, вливают огуречный рассол, добавляют соль и варят до готовности.

При отпуске в тарелку наливают льезон, кладут кусочек курицы, потроха или нарезанные почки, наливают рассольник, посыпают зеленью, отдельно подают ватрушку.

Для приготовления льезона сырые яичные желтки кладут в посуду с толстым дном, тщательно размешивают, постепенно вливают теплое кипяченое молоко или сливки и проваривают при температуре 70–75 °С до загустения, затем процеживают. Суп, заправленный льезоном, кипятить нельзя. При массовом приготовлении рассольник охлаждают до 70 °С и заправляют льезоном.

**СОЛЯНКИ**

Солянки являются старинным русским национальным блюдом. В состав солянок входят соленые огурцы, пассерованный лук, томатное пюре, каперсы, оливки или маслины. Готовят их на концентрированных мясных и рыбных бульонах, а также со свежими и сушеными грибами. Соленые огурцы нарезают ломтиками или ромбиками и припускают. Репчатый лук тонко шинкуют и пассеруют. Томатное пюре пассеруют отдельно или вводят в конце пассерования лук. У оливок вынимают косточки, а маслины промывают. Лимон промывают, очищают кожицу и нарезают кружочками. Мясные продукты (мясо, окорок, почки, сердце, птицу и др.) варят и нарезают ломтиками. Рыбу разделывают на филе с кожей без костей, нарезают на кусочки по 3–4 на порцию. Чаще всего солянку приготавливают порционно, но можно готовить и в большом количестве. Мясные солянки и грибную отпускают со сметаной, а рыбную – без сметаны.

**Солянка сборная мясная**. В кипящий мясокостный бульон кладут пассерованный лук, припущенные огурцы, томатное пюре, каперсы, вместе с рассолом – специи, соль и варят 5– 10 мин. Мясные продукты 3–4 видов (мясо, окорок, почки, сосиски) нарезают ломтиками, заливают бульоном и кипятят. При отпуске в тарелку кладут набор мясных продуктов, маслины или оливки, наливают солянку, кладут кружочек очищенного лимона, сметану и измельченную зелень.

Если солянку готовят как заказное блюдо, то в суповую миску кладут пассерованный лук, томатное пюре, припущенные огурцы, нарезанные ломтиками мясные продукты, каперсы, заливают бульоном, кладут перец горошком, лавровый лист, соль и варят 5–10 мин. В конце варки добавляют сметану. При отпуске кладут маслины или оливки и кружочек очищенного лимона. Говядина 110, окорок 53, сосиски или сардельки 41, почки говяжьи 73, лук репчатый 107, огурцы соленые 100, каперсы 40, маслины 40, томатное пюре 40, масло сливочное 20, бульон 800, лимон 13, сметана 50.

**Солянка домашняя**. Для этой солянки варят мясокостный бульон. Картофель нарезают ломтиками или кубиками, закладывают в кипящий бульон и варят почти до готовности, затем кладут пассерованный лук, томатное пюре, припущенные огурцы, специи, соль и варят до готовности.

При отпуске в тарелку кладут набор мясных продуктов, наливают солянку, кладут сметану и измельченную зелень.

**Солянка рыбная**. Осетровые рыбы используют с кожей или без кожи, нарезают на порции, ошпаривают, чтобы удалить сгустки крови и белка, промывают. Рыбу частиковых пород нарезают на филе с кожей без костей. Из головизны и рыбных отходов варят рыбный бульон. В порционную миску кладут 3–4 кусочка сырой рыбы, пассерованный лук, томатное пюре, припущенные огурцы, заливают рыбным бульоном и варят до готовности.

При отпуске в солянку кладут маслины, кружочек очищенного лимона, посыпают измельченной зеленью. Маслины, лимоны и зелень можно подать отдельно на розетке.

Если солянку приготовляют в массовом количестве, то рыбу предварительно варят. В кипящий бульон кладут пассерованный лук и томатное пюре, припущенные огурцы, каперсы, специи и варят 7–10 мин. При отпуске в тарелку кладут кусочек вареной рыбы, маслины, наливают солянку, кладут кружочек лимона и зелень.

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

Из картофеля и овощей готовят разнообразный ассортимент супов – с крупами, макаронными изделиями и бобовыми. Эти супы готовят на костном, мясокостном бульонах, грибном и овощных отварах. Если супы готовят на овощных отварах, то можно добавить горячее молоко, которое вливают в тарелку при отпуске или в котел в конце варки. Картофель и овощи для этих супов нарезают брусочками, дольками, ломтиками, соломкой, кубиками. Важно, чтобы форма нарезки была однородной и соответствовала виду продукта.

**Суп крестьянский**. Суп приготавливают на мясокостном или костном бульоне. Морковь, петрушку и лук нарезают кружочками, белокочанную капусту – шашками, картофель кубиками. Коренья и лук пассеруют. В кипящий бульон закладывают капусту, доводят до кипения, кладут картофель, пассерованные овощи, варят 10– 15 мин, добавляют свежие помидоры, нарезанные дольками, или пассерованное томатное пюре, соль, специи и варят до готовности.

Суп крестьянский можно приготовить с крупой – перловой, овсяной, пшенной, при этом норму закладки картофеля уменьшают. Крупу закладывают в бульон в первую очередь. При отпуске суп наливают в тарелку, кладут сметану и измельченную зелень.

**Суп из овощей**. Капусту нарезают шашками, картофель – кубиками или дольками, морковь и петрушку – дольками, брусочками, репчатый лук и помидоры – дольками. Коренья и лук пассеруют. В кипящий бульон кладут капусту, доводят до кипения, закладывают пассерованные овощи, картофель, варят 10–15 мин, добавляют сырые или слегка пассерованные помидоры, консервированный зеленый горошек или фасоль, специи, соль и варят до готовности. В суп можно положить вареные белые грибы.

Ассортимент овощей, входящих в этот суп, разнообразен и зависит от времени года: весной можно включать салат, шпинат, щавель, капустную рассаду, спаржу; летом – цветную капусту, кабачки, репу, зеленый горошек и фасоль; осенью – тыкву, брюссельскую капусту; зимой – свежемороженые и консервированные овощи. Кабачки, тыкву нарезают кубиками, стручки зеленого горошка и фасоли – ромбиками, цветную капусту разделяют на мелкие соцветия.

При отпуске суп наливают в тарелку и посыпают зеленью.

Капуста белокочанная 100, картофель 267, морковь 50, петрушка (корень) 27, лук репчатый 24, лук-порей 26, зеленый горошек консервированный 46, помидоры 94, маргарин столовый 20, бульон 750.

**Суп картофельный**. Картофель нарезают кубиками, дольками или брусочками, морковь и петрушку – кубиками или брусочками, репчатый лук – дольками. Коренья и лук пассеруют. В кипящий бульон или воду закладывают картофель, пассерованные коренья и лук и варят до готовности. За 5–10 мин до окончания варки добавляют специи и соль. Можно добавить пассерованное томатное пюре или свежие помидоры.

При отпуске в тарелку кладут мясо или рыбу, наливают суп, посыпают измельченной зеленью. Если суп приготавливают на грибном бульоне, то вареные грибы нарезают ломтиками или соломкой, слегка обжаривают, кладут в суп вместе с пассерованными овощами.

**Суп картофельный с крупой**. Картофель нарезают крупными кубиками, морковь, петрушку – мелкими кубиками, лук – крошкой (мелкими кубиками). Коренья и лук пассеруют. Крупы (кроме манной) перебирают, промывают и ошпаривают, перловую крупу отваривают до полуготовности, а манную просеивают. В кипящий бульон закладывают подготовленную крупу, варят 10 мин, кладут картофель, пассерованные овощи, варят до готовности. За 5–10 мин до окончания варки добавляют специи, соль. Манную крупу засыпают в суп за 10 мин до конца варки.

При отпуске суп наливают в тарелку и посыпают зеленью.

Картофель 427, крупа перловая, или овсяная, или рисовая, или пшено 40, или манная 30, морковь 50, петрушка (корень) 13, лук репчатый 48, кулинарный жир 10, бульон 750.

**Суп полевой**. Шпик нарезают кубиками, обжаривают, а на выделившемся жире пассеруют репчатый лук, нарезанный мелкими кубиками. Картофель также нарезают кубиками. В кипящий бульон или воду кладут лук со шпиком, подготовленное пшено и варят 10–15 мин. Затем кладут картофель, продолжают варить, добавляют специи, соль и доводят до готовности.

При отпуске суп наливают в тарелку и посыпают зеленью.

**Суп картофельный с бобовыми**. Фасоль, горох, чечевицу перебирают, промывают, заливают холодной водой (2–3 л на 1 кг бобовых), замачивают на 2–3 ч, затем варят в той же воде без соли при закрытой крышке до размягчения. Картофель нарезают крупными кубиками. В кипящий бульон закладывают фасоль, горох или чечевицу, доводят до кипения, кладут картофель, пассерованные овощи, варят до готовности, через некоторое время добавляют специи, соль и варят до готовности.

При отпуске в тарелку кладут кусочек мяса или свинокопченостей, наливают суп, посыпают зеленью.

**Суп картофельный с макаронными изделиями**. Макаронные изделия перебирают, макароны разламывают на кусочки длиной 3–4 см. Для супа с макаронами, лапшой, вермишелью картофель нарезают брусочками или дольками, а с суповой засыпкой – кубиками. Морковь, петрушку нарезают брусочками для супа с макаронами, соломкой – для супа с лапшой или вермишелью, кружочками или ломтиками – для супа с засыпкой, лук шинкуют. Суп готовят с курицей, субпродуктами птицы, говядиной, мясными консервами, грибами.

В кипящий бульон закладывают макароны или лапшу, варят 10–15 мин, кладут картофель, пассерованные овощи и варят до готовности. В конце варки добавляют соль, специи и пассерованное томатное пюре. Суп можно готовить без томата. Если готовят суп с вермишелью или с суповой засыпкой, то их закладывают после пассерованных овощей, за 10–15 мин до готовности супа.

При отпуске в тарелку кладут мясо, птицу или субпродукты, наливают суп, посыпают зеленью.

**СУПЫ С КРУПАМИ, МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И БОБОВЫМИ**

Для супов этой группы используют пшено, перловую крупу, рисовую, манную, овсяную; из бобовых – фасоль, горох, чечевицу. Из мучных изделий используют макароны, рожки, лапшу, в том числе и домашнюю, вермишель, суповую засыпку и др. Супы эти готовят на мясокостном бульоне, на бульоне из птицы и грибном отваре.

**Суп с крупой**. В кипящий бульон кладут подготовленную крупу, закладывают пассерованные овощи, нарезанные мелкими кубиками, варят, добавляют соль, специи и доводят до готовности. Можно положить пассерованное томатное пюре или свежие помидоры.

При отпуске в тарелку кладут кусочек мяса или птицы, наливают суп, посыпают зеленью.

**Суп харчо**. Это грузинское национальное блюдо. Существует несколько способов приготовления этого супа, но наиболее распространенным является следующий: грудинку баранью или говяжью нарубают на кусочки в виде кубиков по 25–30 г каждый, заливают холодной водой, доводят быстро до кипения, снимают пену и варят при медленном кипении до готовности, бульон процеживают. Томатное пюре пассеруют. Лук репчатый нарезают крошкой и пассеруют. Стручковый перец мелко режут. В процеженный бульон закладывают кусочки мяса, подготовленную рисовую крупу, репчатый лук и варят. В конце варки кладут пассерованное томатное пюре, перец, соус ткемали, зелень, хмели-сунели, соль, толченый чеснок и варят до готовности.

При отпуске наливают в тарелку, посыпают зеленью петрушки или кинзы. Если суп харчо приготавливают в большом количестве, то мясо варят в бульоне до готовности и кладут в тарелку при отпуске.

**Суп с бобовыми**. Из мясных и ветчинных костей варят бульон. Бобовые перебирают, промывают, замачивают в холодной воде и варят в этой же воде до размягчения. Коренья и лук нарезают мелкими кубиками и пассеруют. В кипящий бульон кладут подготовленные бобовые и варят. В конце варки закладывают пассерованные коренья и лук, соль, специи и доводят до готовности. При отпуске в тарелку наливают суп, посыпают зеленью. Отдельно можно подать гренки. Для гренок черствый пшеничный хлеб без корок нарезают мелкими кубиками и подсушивают в жарочном шкафу. В суп с бобовыми можно положить пассерованный томат.

Фасоль, или лущеный горох, или чечевица 141, морковь 50, петрушка (корень) 13, лук репчатый 48, лук-порей 26, кулинарный жир 20 или грудинка копченая свиная 80, бульон 800.

**Суп с макаронными изделиями**. Коренья нарезают по форме макаронных изделий – соломкой, брусочками или ломтиками. В кипящий бульон закладывают макароны и варят 10–15 мин. кладут пассерованные овощи, нарезанные тонкими брусочками, пассерованное томатное пюре, соль, специи и варят до готовности. Суп можно готовить без томата.

Для приготовления супа с вермишелью, суповой засыпкой в кипящий бульон вначале закладывают пассерованные овощи, варят 5–8 мин, затем кладут вермишель или суповую засыпку и варят до готовности. В конце добавляют соль и специи.

При отпуске в тарелку кладут кусочек мяса или птицы, наливают суп, посыпают зеленью.

Если суп приготавливают на грибном отваре, то вареные грибы шинкуют, обжаривают и кладут вместе с пассерованными овощами.

**Суп-лапша домашняя**. Этот суп готовят на бульонах: из птицы, с потрохами, на грибном отваре. Коренья и лук нарезают соломкой и пассеруют.

Для приготовления лапши просеянную муку насыпают в виде горки, в середине еѐ делают углубление. В посуду разбивают яйца, наливают воду, кладут соль, перемешивают и процеживают. Полученную смесь постепенно, при помешивании, наливают в углубление и замешивают тесто. Сверху посыпают его мукой и оставляют на 20–25 мин. Готовое тесто раскатывают на пласты толщиной 1 –1,5 мм, подсушивают, разрезают на полосы шириной 4– 5 см, складывают несколько полос одна на другую, шинкуют соломкой и подсушивают. Перед использованием домашнюю лапшу просеивают. Для того чтобы суп получился прозрачным, лапшу засыпают в кипящую воду, варят 1–2 мин, откидывают на сито и дают стечь воде.

В кипящий бульон кладут пассерованные коренья и лук, затем подготовленную домашнюю лапшу и варят до готовности, в конце варки добавляют специи и соль. Если суп приготавливают на курином бульоне, то специи не кладут.

При отпуске в тарелку кладут кусочек птицы, наливают суп, посыпают зеленью.

Мука пшеничная 72, яйца 1/2 шт., вода 14, соль 2, мука пшеничная на подпыл 4,8, морковь 50, петрушка (корень) 13, лук репчатый 24, лук-порей 26, кулинарный жир 20, бульон 900.