**Супы молочные**

Молочные супы готовят на цельном молоке, на смеси молока и воды, а также из сгущенного молока без сахара и сухого молока. Эти супы приготавливают с крупами, макаронными изделиями и овощами. Макаронные изделия, крупы из целых зерен и овощи плохо развариваются в молоке, поэтому их вначале варят до полуготовности в воде, а затем в молоке.

Молочные супы варят небольшими порциями, так как продолжительное хранение ухудшает цвет, запах, консистенцию и вкус супа. Сливочное масло или маргарин столовый кладут в котел или тарелку непосредственно перед отпуском.

**Суп молочный с крупой**. Перебранную и промытую крупу (рисовую, перловую или пшено) засыпают в кипящую подсоленную воду, варят до полуготовности, вливают горячее молоко и доводят до готовности. В конце варки кладут сахар. Если варят суп на цельном молоке, то крупу предварительно варят в воде 5–7 мин, откидывают на сито и дают стечь воде. Подготовленную крупу закладывают в кипящее молоко и варят до готовности.

 Для приготовления супа с ячневой крупой или манной просеянную крупу засыпают струйкой при помешивании в кипящее молоко или молоко с водой и варят до готовности. Перед окончанием варки кладут соль и сахар.

 При отпуске суп наливают в тарелку, кладут сливочное масло или маргарин столовый.

 Молоко 700, вода 350, крупа рисовая 70, или манная 60, или ячневая перловая 80, масло сливочное 10, сахар 10.

**Суп молочный с макаронными изделиями**. Подготовленные макароны закладывают в кипящую подсоленную воду, варят до полуготовности, вливают горячее молоко и доводят до готовности. В конце варки кладут сахар. Если суп приготавливают на цельном молоке, то макаронные изделия закладывают в кипящую воду и варят: макароны 15–20 мин, лапшу – 10–12, вермишель – 5–7 мин, затем откидывают на сито, воду сливают. Подготовленные макаронные изделия закладывают в кипящее молоко, добавляют соль, сахар и варят до готовности. Суповую засыпку («звездочки», «алфавит», «ушки», «рыбки») сразу засыпают в кипящее молоко или смесь молока и воды, кладут соль, сахар и варят до готовности.

При отпуске суп наливают в тарелку и кладут кусочек сливочного масла.

 **Суп молочный с овощами**. Морковь нарезают дольками, брусочками или кубиками и слегка пассеруют на сливочном масле или маргарине. Белокочанную капусту нарезают шашками, а цветную разделяют на мелкие соцветия, картофель нарезают кубиками или дольками, стручки фасоли – в виде квадратиков или ромбиков и варят отдельно. В кипящую подсоленную воду кладут пассерованную морковь, доводят до кипения, затем закладывают картофель, капусту цветную или белокочанную и варят до полуготовности. Затем вливают горячее молоко и варят до готовности. В конце варки кладут фасоль, сваренную отдельно, соль.

 Молочные супы можно готовить с различным набором овощей: зеленым горошком, репой, тыквой, листьями шпината, салата и другими овощами. Супы иногда заправляют пассерованной мукой, разведенной молоком или водой.

При отпуске суп наливают в тарелку и кладут кусочек сливочного масла.

**Супы-пюре**

Супы-пюре обладают высокой пищевой ценностью, они легко усваиваются организмом, поэтому широко применяются в детском и лечебном питании. Эти супы готовят из овощей, круп, бобовых, птицы и дичи, печени, рыбы. Отличительной особенностью супов-пюре является то, что для их приготовления продукты протирают, поэтому супы имеют однородную и нежную консистенцию. Основой супов-пюре служат пюре из продуктов и белый соус. Схема приготовления этих супов показана



Продукты, предназначенные для супов-пюре, подвергают различным видам тепловой обработки: варке, припусканию, тушению, а затем протирают через протирочную машину или частое сито. Трудно измельчаемые продукты предварительно измельчают на мясорубке, а затем протирают. Протертые продукты соединяют с белым соусом для того, чтобы измельченные частицы продукта были равномерно распределены по всей массе и находились во взвешенном состоянии, не оседали на дно.

Супы-пюре готовят вегетарианскими, на костном и курином бульоне, овощном или крупяном отваре, молоке.

Для белого соуса муку пассеруют без жира или с жиром, а затем соединяют с бульоном или отваром. Иногда супы приготавливают без муки, при этом еѐ заменяют рисовой или перловой крупой. Чтобы придать супам-пюре хороший вкус и нежную консистенцию, их заправляют сливочным маслом, горячим молоком или льезоном. Заправленные супы нагревать свыше 70 °С нельзя, так как белок может свернуться.

 При отпуске супов-пюре в тарелку можно положить гарнир (15–20 г на порцию), приготовленный из продуктов, входящих в состав супа. Отдельно подают гренки из пшеничного хлеба, нарезанного мелкими кубиками, кукурузные или пшеничные хлопья, пирожки.

**Супы-пюре из овощей .** Эти супы готовят из картофеля, моркови, цветной капусты, зеленого горошка, кабачков, помидоров и других овощей. Суп готовят из одного вида овощей или из их смеси.

**Суп-пюре из моркови или репы**. Лук и петрушку шинкуют и пассеруют. Морковь или репу нарезают соломкой, складывают в посуду, заливают на 1/3 бульоном. Затем кладут пассерованные овощи и припускают до готовности. Припущенные овощи протирают, соединяют с белым соусом, разводят бульоном до консистенции супа, кладут соль и проваривают. Готовый суп заправляют льезоном и сливочным маслом.

 При отпуске в тарелку кладут гарнир – рассыпчатый рис, наливают суп, отдельно подают гренки. Морковь 400 или репа 480, петрушка (корень) 13, лук репчатый 24, мука пшеничная 20, крупа рисовая 20, масло сливочное 20, молоко 150, яйца 1/4 шт., бульон или вода 700.

 **Суп-пюре из картофеля**. Морковь, лук, петрушку шинкуют и слегка пассеруют на сливочном масле. Картофель заливают горячей водой или бульоном и варят до полуготовности, затем кладут пассерованные овощи и варят всѐ вместе до готовности. Готовые овощи протирают вместе с отваром. Протертые овощи соединяют с белым соусом, разводят бульоном, кладут соль и проваривают. Суп заправляют льезоном или горячим молоком с маслом сливочным.

При отпуске в тарелку можно положить гарнир, пассерованный лук-порей, затем наливают суп, отдельно подают гренки.

**Суп-пюре из зеленого горошка**. Морковь, репчатый лук шинкуют и пассеруют. Небольшую часть консервированного горошка кипятят в собственном отваре и используют для гарнира. Остальной зеленый горошек соединяют с пассерованными овощами и припускают, затем протирают вместе с жидкостью. Полученное пюре соединяют с белым соусом, кладут соль и кипятят. Готовый суп заправляют льезоном и сливочным маслом.

При отпуске в тарелку кладут зеленый горошек, наливают суп. Отдельно подают гренки. Этот суп можно приготовить из сушеного зеленого горошка или молодых лопаточек гороха. Если используют сушеный зеленый горошек, то его промывают, замачивают в холодной воде на 1,5–2 ч, а затем варят без соли.

**Суп-пюре из разных овощей**. Лук репчатый шинкуют соломкой и слегка пассеруют на сливочном масле. Морковь, репу нарезают, репу ошпаривают, чтобы удалить горечь. Белокочанную капусту шинкуют и ошпаривают. Картофель разрезают на части и варят отдельно. Морковь и репу припускают с небольшим количеством бульона и масла сливочного, кладут капусту, пассерованный лук и припускают до готовности. В конце припускания добавляют зеленый горошек и вареный картофель. Подготовленные овощи протирают, соединяют с белым соусом, разводят бульоном или овощным отваром до консистенции супа-пюре, кладут соль и кипятят. Затем готовый суп заправляют льезоном и сливочным маслом.

При отпуске в тарелку кладут зеленый горошек и отваренные овощи (морковь, репу), нарезанную мелкими кубиками, наливают суп, отдельно подают гренки.

Капуста 100, картофель 120, репа 80, морковь 75, лук репчатый 48, горошек зеленый консервированный 31, мука пшеничная 20, масло сливочное 20, молоко 150, яйца 1/4 шт., бульон или вода 750.

**Супы-пюре из круп и бобовых**. Эти супы приготавливают из рисовой, перловой, овсяной и пшеничной полтавской крупы; из бобовых – гороха, фасоли, чечевицы. Крупы или бобовые хорошо разваривают, затем протирают вместе с отваром. Протертая масса имеет однородную вязкую консистенцию за счет большого количества клейстеризованного крахмала, устойчивую при хранении, поэтому крупяные супы часто приготавливают без соуса. Варка крупы до полного размягчения и еѐ протирание требуют много времени, причем часть крупы, которая не поддается измельчению, не используется. Для ускорения процесса приготовления и экономии продуктов крупу предварительно подсушивают, затем тонко размалывают. Полученную муку разводят двукратным количеством бульона или воды, хорошо перемешивают, вливают в кипящий бульон, варят 20–25 мин, солят и заправляют льезоном. Супы-пюре из бобовых льезоном не заправляют. При отпуске в тарелку можно положить немного непротертой крупы.

**Суп-пюре из крупы перловой или рисовой**. Морковь, лук и петрушку шинкуют и слегка пассеруют на сливочном масле. Подготовленную крупу закладывают в кипящий бульон или воду (на 1 кг крупы 5 л бульона), добавляют сливочное масло, закрывают крышкой и варят при слабом кипении. Затем добавляют пассерованные овощи, соль и варят до готовности, после чего протирают, соединяют с белым соусом, разводят бульоном до консистенции супа-пюре, доводят до кипения и заправляют льезоном и сливочным маслом. Суп белым соусом можно не заправлять. Отдельно в бульоне можно сварить рассыпчатый рис или перловую крупу для гарнира.

При отпуске в тарелку кладут рассыпчатый рис или перловую крупу, наливают суп, отдельно подают гренки.

**Суп-пюре из бобовых**. Промытый лущеный горох или фасоль замачивают на 2–3 ч, затем заливают горячим бульоном или водой на 1–2 см выше уровня гороха или фасоли и варят без соли до размягчения. При варке по мере выкипания добавляют горячую воду. Затем кладут пассерованные морковь, петрушку, репчатый лук и варят до готовности. Разваренную массу протирают, соединяют с белым соусом, кладут соль и кипятят. Готовый суп заправляют сливочным маслом, можно горячим молоком или сливками.

При отпуске в тарелку наливают суп, отдельно подают гренки. Этот суп можно приготовить с копченой свиной грудинкой или корейкой. Копченую грудинку или корейку варят, нарезают кубиками и используют при отпуске. Бульон, оставшийся после варки копченостей, добавляют в суп, когда горох станет мягким.

**Супы-пюре из мясных продуктов**. Мясные супы-пюре приготавливают из птицы, кролика, говяжьей и телячьей печени. Птицу предварительно варят, печень обжаривают.

 **Суп-пюре из птицы**. Заправленные тушки птицы варят до готовности. При варке кладут морковь, петрушку, лук. Готовлю птицу вынимают, охлаждают и отделяют мякоть от костей. Полученную мякоть режут на кисочки и пропускают через мясорубку или протирочную машину, разводят бульоном и протирают. Мякоть можно растереть в ступке, добавляя постепенно холодный бульон, а затем протереть через частое сито. Протертую массу соединяют с белым соусом, кладут соль и кипятят. Готовый суп заправляют льезоном.

При отпуске в тарелку кладут филе птицы, нарезанное соломкой, наливают суп, отдельно подают гренки. Суп можно отпускать с кнелями из кур.

 **Суп-пюре из печени**. Обработанную печень нарезают кусочками, слегка обжаривают на сливочном масле, добавляют пассерованную морковь, петрушку и репчатый лук, бульон и тушат до готовности. Затем пропускают через протирочную машину, можно протереть через сито. Протертую массу соединяют с белым соусом, разводят бульоном, кладут соль и доводят до кипения. Готовый суп заправляют льезоном и сливочным маслом.

 При отпуске суп наливают в тарелку, отдельно подают гренки.

 Печень говяжья 120, или телячья, баранья, свиная 114, или куриная, индейки, утиная, гусиная 100 (нетто), морковь 50, петрушка (корень) 27, лук репчатый 48, мука пшеничная 40, масло сливочное 40, молоко 150, яйца 1/4 шт., бульон или вода 800.

**Прозрачные супы**

 Прозрачные супы главным образом предназначены для возбуждения аппетита, так как они содержат большое количество экстрактивных веществ. Калорийность прозрачных супов небольшая. Прозрачные супы состоят из прозрачных бульонов и гарниров, которые готовят отдельно.

Основой этих супов являются прозрачные бульоны: костный, куриный или рыбный, а также бульон из дичи. Прозрачный бульон получают путем осветления обыкновенного бульона и насыщения его экстрактивными веществами. Этот способ называют «оттягиванием». При этом из бульона удаляются взвешенные частицы белка и жира, и он получается прозрачным. Жира на поверхности бульона не должно быть. Особенно тщательно снимают жир, если бульон подают без гарнира. Прозрачные бульоны хранят на мармите 2–3 ч, при более длительном хранении ухудшаются их аромат, вкус и нарушается прозрачность.

**Мясной прозрачный бульон**. Вначале варят костный бульон. Для этого используют говяжьи кости, кроме позвоночных, так как в них имеется спинной мозг, который придает бульону мутность и затрудняет его осветление. Для получения более крепкого бульона в нѐм дополнительно варят мясные продукты, предназначенные для вторых блюд. Готовый бульон процеживают и осветляют «оттяжкой».

**Приготовление «оттяжки».** Нежирную говядину (голяшку, шейную часть) нарезают на кусочки, пропускают через мясорубку, заливают холодной водой (1,5–2 л на 1 кг мяса), добавляют соль и ставят в холодильник на 1–2 ч для настаивания, можно добавить пищевой лед вместо части воды. При этом растворимые белки переходят в воду. После настаивания добавляют слегка взбитые яичные белки и перемешивают. В «оттяжку» можно добавить сок, вытекающий при оттаивании мяса, печени.

**Осветление бульона**. Процеженный бульон нагревают до 50–60 °С, вводят «оттяжку», хорошо размешивают, кладут слегка подпеченные коренья и лук и варят до кипения. Затем с поверхности снимают пену и жир, уменьшают нагрев и варят при слабом кипении 1,0–1,5 ч. Во время варки растворимые белки свертываются и с измельченным мясом образуют плотный сгусток, который захватывает взвешенные эмульгированные частицы жира и пену, придающие бульону мутность. Таким образом, бульон осветляется и одновременно обогащается экстрактивными веществами. Бульон считается готовым, когда мясо опустится на дно и бульон станет прозрачным. Готовому бульону дают отстояться, с поверхности снимают жир, процеживают через салфетку и доводят до кипения.

Для осветления можно использовать «оттяжку», приготовленную из моркови и яичного белка. Для этого сырую очищенную морковь натирают, соединяют со слегка взбитыми белками яиц и тщательно перемешивают.

 В бульон, охлажденный до 70 °С, вводят приготовленную «оттяжку», перемешивают, добавляют подпеченные морковь, петрушку и лук, закрывают котел крышкой и доводят до кипения. После закипания с поверхности бульона снимают жир и пену и варят бульон при слабом нагреве 30 мин. Затем бульон настаивают 30 мин, снимают жир с поверхности, после чего бульон процеживают и доводят до кипения.

Кости пищевые (говяжьи, кроме позвоночных) 375, говядина (котлетное мясо) для «оттяжки» 149, яйца для «оттяжки» 1/3 шт., морковь 13, петрушка (корень) 11 или сельдерей (корень) 12, лук репчатый 12, вода 1400.

**Бульон из кур или индеек прозрачный**. Кости птицы измельчают, кладут в котел, на них – заправленные тушки, предназначенные для вторых блюд, заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену и варят при слабом кипении. В процессе варки снимают жир. Сваренных кур вынимают, а кости продолжают варить еще 1,5–2 ч. За 30 мин до конца варки кладут подпеченные коренья и лук. Готовый бульон процеживают. Если бульон получился мутный, то его осветляют. Для приготовления «оттяжки» мелкорубленые куриные кости и измельченные обрезки заливают холодной водой, кладут соль и выдерживают на холоде 1–2 ч, затем добавляют слегка взбитый яичный белок.

**Бульон рыбный прозрачный (уха).** В охлажденный до 50 °С бульон вводят «оттяжку», размешивают, кладут сырую петрушку или сельдерей и доводят до кипения. Затем снимают пену и варят при медленном кипении 20– 30 мин. Готовому бульону дают отстояться, чтобы «оттяжка» осела на дно, и процеживают.

Для приготовления «оттяжки» сырые яичные белки соединяют с небольшим количеством холодного бульона или воды, хорошо перемешивают, добавляют соль и мелка нарезанный репчатый лук. «Оттяжку» можно приготовить из икры щуки или судака. Икру растирают с небольшим количеством воды до получения однородной массы, добавляют мелко нарезанный лук, соль, разводят холодной водой в 4–5-кратном размере и перемешивают.

**Отпуск прозрачных супов и приготовление гарниров к ним**. Прозрачные супы отпускают в бульонной чашке, тарелке или суповой миске. В чашку наливают бульон, ставят еѐ на блюдце или тарелку, отдельно на пирожковой тарелке подают гарнир. При отпуске в тарелку сначала кладут гарнир, затем наливают бульон. Нормы отпуска бульона на порцию 300 или 400 г. Гарниры приготавливают из овощей, круп, макаронных изделий, яиц, мяса, рыбы и др.

**Бульон с яйцом**. Варят яйца «в мешочек», осторожно очищают скорлупу и хранят до отпуска в бульоне при температуре 50–60 °С. При отпуске в тарелку или порционную миску кладут яйцо, заливают бульоном.

**Бульон с гренками с сыром**. С батона пшеничного хлеба срезают корки, нарезают на ломтики толщиной 0,5–0,6 см, укладывают на противень, посыпают тертым сыром, сбрызгивают растопленным сливочным маслом или маргарином и поджаривают в жарочном шкафу до образования румяной корочки.

 При отпуске в бульонную чашку наливают прозрачный бульон, отдельно на пирожковой тарелке подают 3–4 гренка.

Бульон прозрачный мясной или куриный 300, хлеб пшеничный 58, сыр 14, масло сливочное 4,5. **Бульон с пирожками**. Приготавливают пирожки печеные из дрожжевого или слоѐного теста с мясным или капустным фаршем.

 При отпуске в бульонную чашку наливают прозрачный бульон, отдельно на пирожковой тарелке подают пирожки.

**Бульон с пельменями**. Говядину и свинину нарезают на кусочки, пропускают через мясорубку 2–3 раза, добавляют мелкорубленый репчатый лук, воду, соль, молотый перец, сахар и хорошо перемешивают.

Тесто для пельменей приготавливают так же, как для домашней лапши. Тесто раскатывают длинной полоской толщиной 1,5–2 мм. Отступив от края 3–4 см, раскладывают шарики фарша массой 7–8 г на расстоянии 3–4 см один от другого. Края теста и промежутки между шариками фарша смазывают яйцами. Затем край теста приподнимают, накрывают им фарш, прижимают вокруг каждого шарика и специальным приспособлением или формочкой вырезают пельмени. Масса одной штуки должна быть 12–13 г. Сформованные пельмени укладывают на лотки, посыпанные мукой, и ставят в холодильник для хранения или замораживания.

В кипящую подсоленную воду закладывают пельмени и варят до готовности. Когда пельмени всплывут, их вынимают шумовкой.

При отпуске в тарелку или суповую миску кладут готовые пельмени, наливают горячий прозрачный бульон.

**Бульон с фрикадельками**. Фрикадельки укладывают в сотейник в один ряд, заливают небольшим количеством бульона и припускают. Готовые фрикадельки промывают горячим бульоном или водой от сгустков свернувшегося белка и хранят в бульоне на мармите.

При отпуске в тарелку или порционную миску кладут фрикадельки и наливают бульон.

**Уха с расстегаями или кулебякой**. Расстегаи или кулебяку приготавливают с рыбой и визигой или с рыбой и рисом.

При отпуске в бульонную чашку наливают прозрачный рыбный бульон (уху), отдельно, на пирожковой тарелке подают расстегаи или кусок кулебяки, на розетке – измельченную зелень петрушки или укропа и кружочек очищенного лимона.

**Сладкие супы**

 Для приготовления сладких супов используют свежие, консервированные и сушеные ягоды и фрукты, а также фруктово-ягодные соки, пюре, сиропы и экстракты, выпускаемые пищевой промышленностью. Жидкой основой этих супов является фруктовый отвар. Ягоды кладут целыми, а фрукты нарезают на кусочки (кубиками, ломтиками), крупные сушеные фрукты разрезают на несколько частей. Ягоды и фрукты, поврежденные или помятые, протирают и вводят в виде пюре. Апельсины и мандарины в суп кладут сырыми.

 Для получения необходимой консистенции суп заправляют разведенным крахмалом, а для улучшения вкуса и ароматизации добавляют лимонную кислоту, лимонную или апельсиновую цедру, корицу, гвоздику. Сладкие супы подают холодными, но можно отпускать их и горячими. В отличие от компотов сладкие супы имеют кисловатый вкус и более густую консистенцию жидкой основы. Отпускают супы с гарниром и со сметаной или сливками. В качестве гарнира используют: отварной рис, саго, мелкие макаронные изделия (суповая засыпка), клецки, вареники с ягодами; пудинги – рисовый и манный, запеканки, которые нарезают кубиками (1 –1,5 см); пшеничные или кукурузные хлопья и кукурузные палочки. Сметану или сливки кладут в тарелку или подают отдельно в соуснике. Отдельно на пирожковой тарелке можно подать сухой бисквит, кекс, сухое печенье. Подают эти супы на завтрак или ужин, можно использовать в качестве первого блюда. **Суп из свежих плодов.** Яблоки и груши перебирают, промывают, очищают от кожицы и удаляют семенные гнезда, нарезают ломтиками, дольками или кубиками. Из очисток приготавливают отвар. В процеженный охлажденный отвар кладут нарезанные яблоки и груши, сахар, корицу и варят 3–5 мин. Затем вливают разведенный холодной водой картофельный крахмал и доводят до кипения. Если суп недостаточно кислый, то добавляют лимонную кислоту.

При отпуске в тарелку кладут гарнир, наливают суп, кладут сметану или сливки.

 Половину фруктов можно протереть. Для супа-пюре протирают все фрукты. При этом пюре разводят отваром, доводят до кипения, вливают разведенный крахмал и проваривают до загустения. Суп приготавливают не только из одного вида фруктов, но и из смеси яблок, груш, слив.

**Суп из смеси сухофруктов.** Сушеные фрукты перебирают, сортируют по видам, промывают, крупные экземпляры яблок и груш нарезают на части. В посуду кладут яблоки и груши, заливают водой и варят 15–20 мин. Затем кладут остальные фрукты, сахар и варят до готовности, добавляют разведенный картофельный крахмал, доводят до кипения. В суп можно ввести лимонную кислоту. При отпуске в тарелку кладут гарнир, наливают суп, кладут сметану или сливки.

Плоды и ягоды сушеные (яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм, и др.) 160, сахар 100, крахмал картофельный 20, вода 900.

**Холодные супы**

Холодные супы относятся к сезонным супам, так как их приготавливают в летний период. К холодным супам относят: окрошку, борщ холодный, свекольник, щи зеленые. Их готовят на хлебном квасе, свекольном отваре, отваре из овощей, кефире.

Приготавливают эти супы в холодном цехе, используя для этого специально выделенную посуду, инвентарь и доски с соответствующей маркировкой. При этом строго соблюдают санитарные требования при обработке продуктов, приготовлении и хранении супов. Готовые супы хранят в холодильнике.

 В тарелку при отпуске можно положить кусочки пищевого льда или подать его отдельно на розетке. Холодные супы обладают освежающим приятными вкусом и ароматом.

Для приготовления холодных супов чаще всего на предприятия общественного питания поступает готовый квас (ОСТ 18-118–73), но его можно приготовить из ржаных сухарей или концентратов, выпускаемых пищевой промышленностью.

**Приготовление хлебного кваса**. Ржаной хлеб нарезают на мелкие кусочки и сушат в жарочном шкафу до образования поджаристой корочки. Воду кипятят, охлаждают до 80 °С, всыпают подготовленные сухари и оставляют на 1,5–2 ч для настаивания, воду при этом периодически перемешивают. В результате настаивания получают сусло, которое сливают и процеживают.

 В хлебное сусло, имеющее температуру 23–25 °С, кладут сахар, дрожжи, разведенные суслом, и ставят в теплое место для брожения на 8–12 ч. В процессе брожения в квас можно положить изюм, тмин, мяту. Полученный квас процеживают; охлаждают и хранят в холодильнике или на льду.

Сухари ржаные 40 или сухой хлебный квас 35, сахар 30, дрожжи 1,5, мята кудрявая 1,5, вода 1200 Выход 1000.

**Окрошка мясная**. Окрошку приготавливают на хлебном квасе, а также простокваше, кефире, кислом молоке, сыворотке. Процесс приготовления окрошки можно подразделить на три стадии: подготовка продуктов, заправка кваса и отпуск.

1. Зеленый лук шинкуют, часть лука растирают с солью до появления сока. Свежие огурцы очищают от грубой и горькой кожицы, удаляют крупные семена, огурцы с тонкой кожицей не очищают. Обработанные огурцы нарезают мелкими кубиками или соломкой. Яйца варят, очищают, отделяют белок от желтка. Желтки протирают через сито, а белки нарезают мелкими кубиками. Мясо варят, охлаждают и нарезают мелкими кубиками или соломкой. Хлебный квас процеживают. Укроп мелко шинкуют. Подготовленные продукты до отпуска хранят в холодильнике.

2. Вареные яичные желтки растирают с готовой горчицей, солью, сахаром и частью сметаны, соединяют с зеленым луком, растертым с солью, постепенно при помешивании разводят хлебным квасом и ставят в холодильник. Заправленный квас придает окрошке хороший вкус.

 3. При отпуске в тарелку кладут нарезанное мясо, белки яйца, огурцы, лук, наливают заправленный квас, кладут сметану и посыпают укропом. Если приготавливают окрошку в большом количестве, то нарезанные продукты (кроме мяса и белка яиц) кладут в заправленный квас и перемешивают, а мясо и белки яиц кладут при отпуске в тарелку.

Мясную окрошку можно приготовить с картофелем, который предварительно варят, а затем нарезают мелкими кубиками. Допускается заменять свежие огурцы солеными и редисом. Говядина 219, квас хлебный 700, лук зеленый 75, огурцы свежие 150, сметана 10, яйца 1 шт. , сахар 10, горчица готовая 4, сметана 30.

**Окрошка мясная сборная**. Приготавливают еѐ так же, как окрошку мясную. Помимо говядины, для еѐ приготовления используют окорок или вареную телятину, баранину, язык и др.

**Окрошка овощная**. Картофель хорошо промывают, варят в кожице, охлаждают и очищают. Морковь очищают от кожицы и варят. У редиса отрезают корешок и ботву, хорошо промывают. Картофель, морковь и редис нарезают мелкими кубиками или короткой соломкой. Кроме перечисленных овощей, для этой окрошки можно использовать репу, цветную капусту. Приготавливают овощную окрошку по тому же принципу, что и мясную.

**Борщ холодный**. Очищенную свеклу шинкуют соломкой и припускают с добавлением уксуса до готовности. Морковь, нарезанную соломкой, припускают отдельно, затем соединяют со свеклой, наливают горячую воду, кладут соль, сахар, доводят до кипения и охлаждают. Зеленый лук шинкуют. Свежие огурцы нарезают соломкой. Нарезанные овощи кладут в борщ.

При отпуске в тарелку кладут вареные яйца, наливают борщ, кладут сметану и посыпают укропом. Борщ можно приготовить без моркови, с мясом или рыбой. Вареное мясо или рыбу кладут в тарелку при отпуске.

 Свекла 250, лук зеленый 63, огурцы свежие 125, яйца 1 шт., сахар 10, уксус 3 %-ный 16, вода 800, сметана 80.

**Свекольник холодный**. Свеклу нарезают мелкими кубиками или соломкой и припускают с добавлением уксуса. Молодую свеклу используют с ботвой, еѐ нарезают и отваривают отдельно. Морковь, нарезанную мелкими кубиками или соломкой, припускают. Припущенные и вареные овощи охлаждают. Зеленый лук шинкуют. Свежие огурцы нарезают мелкими кубиками или соломкой. Подготовленные овощи соединяют, заливают квасом, кладут соль, сахар.

 При отпуске в тарелку кладут половинку вареного яйца, наливают свекольник, кладут сметану, посыпают укропом. При приготовлении свекольника часть хлебного кваса можно заменить свекольным отваром.

**Полуфабрикаты для супов**

 Для централизованного снабжения предприятий общественного питания пищевая промышленность и фабрики-заготовочные выпускают полуфабрикаты высокой степени готовности для приготовления супов. Эти полуфабрикаты поступают в функциональных емкостях расфасованные по 3–5 кг (размеры 530X325X65 мм), в ящиках из нержавеющей стали или деревянных ящиках, покрытых изнутри пищевым лаком.

Срок хранения полуфабрикатов 6 суток с момента изготовления при условии хранения в охлаждаемых помещениях. При комнатной температуре их хранят 24 ч. Быстрозамороженные готовые изделия и полуфабрикаты поступают блоками прямоугольной формы по 5, 10, 15 и 20 порций, завернутыми в лакированный целлофан, в картонных коробках с вкладышем из целлофана или в формах из алюминиевой фольги. Хранят их при температуре от –15 до –12 °С не более десяти суток. Капуста квашеная тушеная для первых блюд поступает охлажденной. Капуста шинкованная или рубленая. Форма нарезки моркови соответствует форме нарезки капусты. На поверхности овощей должен быть застывший жир.

 Цвет от желтого до кремового, вкус кисловатый, приятный, без горечи, запах, характерный для тушеной капусты. Полуфабрикат «капуста квашеная тушеная» выпускается весовым. Хранят при температуре 4–8 °С 72 ч. Используют на предприятиях-доготовочных для приготовления щей, борщей согласно рецептурам действующих сборников. Свекла тушеная для борща. Полуфабрикат тушеной свеклы в горячем состоянии выкладывают в функциональные емкости массой не более 15 кг, закрывают крышкой и подвергают интенсивному охлаждению до температуры 6–8 °С внутри продукта. Хранят при температуре от 4 до 8 °С 96 ч. Используют свеклу тушеную за 8–10 мин до окончания варки борща.

Борщевая заправка – быстрозамороженная или консервированная смесь тушеных и пассерованных овощей (свекла, морковь, белые коренья и лук), нарезанных соломкой, с добавлением томатного пюре, сахара, специй. Перед использованием борщевую заправку кладут в сотейник или кастрюлю, заливают кипящим бульоном на 5–10 см выше уровня заправки, периодически помешивая, нагревают до полного размораживания. Размороженную заправку вводят в борщ за 8–10 мин до конца варки.

Суповая заправка – быстрозамороженная или консервированная смесь нарезанных соломкой и пассерованных овощей (морковь, репчатый лук, белые коренья). Еѐ используют для заправки заправочных и пюреобразных супов из расчета 40 г на порцию (500 г). Перед использованием суповую заправку кладут в сотейник, заливают кипящим бульоном на 5–10 см выше уровня заправки, нагревают до полного размораживания.

Заправка для рассольника – быстрозамороженная или консервированная смесь нарезанных соломкой и пассерованных на свином жире овощей (морковь, репчатый лук, белые коренья) с добавлением нарезанных соленых огурцов и огуречного рассола. Для рассольника ленинградского заправку выпускают с добавлением перловой крупы. При приготовлении рассольника заправку вводят за 10–15 мин до конца варки из расчета 100 г заправки нетто на порцию (500 г).

**Супы из концентратов и полуфабрикатов.**

 Для приготовления супа используют готовые концентраты, плодоовощные консервы, охлажденные и быстрозамороженные полуфабрикаты. Супы из концентратов и полуфабрикатов должны отвечать тем же требованиям, что и супы из свежих овощей.

 **Борщ из полуфабриката**. В кипящий бульон или воду кладут капусту, доводят до кипения, закладывают картофель, затем вводят борщевую заправку, варят 10– 12 мин до готовности. В конце варки кладут соль и специи. При отпуске борщ наливают в тарелку, кладут сметану и зелень. Из борщевой заправки можно приготовить любой борщ, добавляя картофель или капусту, фасоль, мясные и другие продукты в количестве, предусмотренном соответствующими рецептурами. Щи из полуфабриката. Капусту квашеную тушеную охлажденную закладывают в кипящий бульон или воду, доводят до кипения и варят при слабом кипении 10– 15 мин. Если используют быстрозамороженную квашеную тушеную капусту, то еѐ укладывают в сотейник, заливают бульоном на 5–10 см выше уровня капусты, нагревают до полного размораживания, затем используют для приготовления щей.

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

**Суп гороховый из концентрата**. Концентрат горохового супа разминают, заливают небольшим количеством теплого бульона и хорошо размешивают, вливают остальное количество жидкости, доводят до кипения и варят до готовности при слабом кипении.

При отпуске в тарелку наливают суп, можно положить сливочное масло или маргарин, посыпают зеленью, отдельно подают гренки из пшеничного хлеба. Суп картофельный с консервами из бобовых. Банки с консервами обмывают, вытирают и вскрывают. В кипящую воду или бульон кладут картофель, нарезанный кубиками, варят до полуготовности, добавляют пассерованные овощи и консервы, соль, специи и доводят до готовности.

**Требования к качеству супов. Сроки хранения**

 **Борщи**: во всех видах борщей свекла, капуста и коренья должны сохранить свою форму. Форма нарезки капусты – соломка или шашки, нарезка остальных овощей соответствует нарезке капусты. Консистенция мягкая, не переваренная. Цвет малиново-красный, вкус кисло-сладкий, без привкуса сырой свеклы.

**Щи:** капуста и коренья должны сохранить форму нарезки, на поверхности должны быть блестки оранжевого жира. Бульон бесцветный или бледно-коричневый. Вкус щей из свежей капусты слегка сладковатый, с ароматом пассерованных овощей, в меру соленый, без запаха пареной капусты. Вкус щей из квашеной капусты кисло-сладкий, с ароматом пассерованных овощей, томата, но без резкой кислотности. Консистенция кореньев и лука мягкая, капусты слегка хрустящая.

**Щи зеленые**: из протертой зелени щи должны иметь однородную массу, без комков заварившейся муки, на поверхности блестки жира. Консистенция пюреобразная, слегка вязкая, картофель в основном разварившийся. Вкус слабокислый от наличия щавеля, с ароматом шпината и пассерованного лука. Цвет от темно-зеленого до оливкового.

**Рассольники**: во всех видах рассольников овощи должны сохранить форму нарезки, на поверхности блестки жира оранжевого цвета, желтого или бесцветные. В ленинградском рассольнике крупа должна быть хорошо разваренной. Вкус огуречного рассола острый, в меру соленый. Бульон бесцветный или слегка мутный. Консистенция овощей мягкая, огурцов – слегка хрустящая.

**Солянка сборная мясная**: продукты наре продукты, лук и огурцы должны сохранить свою форму нарезки, на поверхности блестки жира оранжевого цвета. Кружочек лимона без кожицы. Вкус острый, с ароматом каперсов, пассерованного лука, огурцов. Цвет бульона мутный от томата и сметаны. Консистенция мясных продуктов мягкая, огурцов – слегка хрустящая.

**Супы овощные**: коренья, капуста, картофель, стручки фасоли должны сохранить форму нарезки. Вкус в меру соленый, с ароматом свежих овощей, зелени. Консистенция кореньев, стручков фасоли, картофеля и капусты мягкая. Цвет жира на поверхности ярко-оранжевый.

**Супы из круп:** крупа хорошо набухла, но не разварилась, коренья и лук должны сохранить форму нарезки, на поверхности – блестки жира. Вкус без горечи, в меру соленый, с ароматом пассерованных овощей. Бульон прозрачный. Консистенция кореньев и крупы мягкая.

**Супы с макаронными изделиями**: макаронные изделия, коренья и лук должны сохранить форму. Вкус кореньев и бульона, из которого приготовлен суп, без кислого привкуса. Бульон прозрачный, допускается мутноватый. Цвет бульона куриного и мясного – янтарный, желтый; грибного – светло-коричневый. Консистенция кореньев и макаронных изделий мягкая.

**Супы-пюре** имеют однородную массу, без комков заварившейся муки, кусочков непротертых продуктов и поверхностных пленок. Консистенция эластичная, напоминающая густые сливки. Цвет белый или соответствующий продукту, из которого приготовлен. Вкус нежный, в меру соленый. **Прозрачные супы**: бульон прозрачный, цвет мясного бульона – желтый с коричневым оттенком; куриного – золотисто-желтый; рыбного – светло-янтарный или слегка зеленого оттенка. Вкус в меру соленый, с ярко выраженным ароматом того продукта, из которого он приготовлен. На поверхности не должно быть блесток жира. Продукты, входящие в состав гарнира, должны сохранить форму, консистенция их мягкая, цвет овощей натуральный.

**Молочные супы:** консистенция продуктов, из которых приготовлен суп, мягкая, форма должна быть сохранена. Цвет белый, вкус сладковатый, слабосоленый, без привкуса и запаха подгорелого молока.

**Окрошки**: мясо и овощи нарезаны мелкими кубиками или соломкой, лук нашинкован. Цвет светло-коричневый, мутный от сметаны и яичных желтков. Вкус кисловатый, слегка острый, с ароматом свежих огурцов, укропа и лука. Консистенция вареных продуктов мягкая, свежих огурцов – хрустящая.

**Свекольник:** свекла и огурцы нарезаны мелкими кубиками или соломкой. Вкус в меру соленый, кисло-сладкий, с ароматом огурцов, укропа и привкусом свеклы. Цвет темнокрасный, после размешивания сметаны – бело-розовый. Консистенция свеклы мягкая, огурцов – хрустящая. **Сладкие супы**: жидкая часть однородная, без комков заварившегося крахмала. Крупы или макаронные изделия мягкие, должны сохранить форму, ягоды или фрукты не разварившиеся. Вкус кисло-сладкий.

Качество супов во многом зависит от способа их хранения. При длительном хранении ухудшаются вкус и внешний вид, понижается витаминная активность, поэтому готовые супы хранят не более 2 ч. Во избежание выкипания, переваривания и подгорания их хранят на мармите (водяной бане). Супы, заправленные льезоном, хранят при температуре 60–65 °С.

Мясные и рыбные продукты, подаваемые с супами, хранят в бульоне на мармите. Посуду для отпуска горячих супов подогревают до 40 °С. Холодные супы и продукты, подготовленные для этих супов, хранят в холодильнике. Посуду для отпуска холодных супов охлаждают до 12 °С.

**Вопросы для самопроверки:**

* Как квалифицируют супы?
* Какие супы входят в группу заправочных супов?
* Составьте схему приготовления щей из свежей капусты
* Какие температуры подачи горячих и холодных супов?