



**БУДЬ ЗДОРОВ!**

# **Диетическое питание**



**БОЛЬНЫХ  
САХАРНЫМ  
ДИАБЕТОМ**

Серия «Будь здоров!»

**Диетическое  
питание больных  
САХАРНЫМ  
ДИАБЕТОМ**

***СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА***

Издание шестое,  
дополненное и переработанное

Ростов-на-Дону  
«Феникс»  
2008

УДК 616.4:615.874

ББК 54.15+36.996

КТК 3521

Д44

**Д44**      Диетическое питание больных сахарным диабетом : советы диетолога / сост. В. Б. Ставицкий. — Изд. 6-е, доп. и пер. — Ростов н/Д: Феникс, 2008. — 156, [1] с. — (Будь здоров!)

ISBN 978-5-222-14140-3

Диабет — одно из самых распространенных и трудно поддающихся лечению заболеваний. Его особенность состоит в том, что именно диета является основным средством лечения.

В предлагаемой читателю книге подробно описаны основные виды диет, даны полезные советы и рекомендации по их эффективному использованию.

Книга рассчитана не только на страдающих диабетом, но и на всех тех, кто дорожит своим здоровьем и предпочитает болезни ее профилактику.

ISBN 978-5-222-14140-3

УДК 616.4:615.874

ББК 54.15+36.996

© Составление, Ставицкий В. Б., 2008

© ООО «Феникс»: оформление, 2008

# Основные правила диетического питания при сахарном диабете

Заболевание сахарным диабетом (80% больных — пожилого возраста) обычно сопровождается ожирением, избытком жиров в крови и подагрой. Эти нарушения в организме можно корректировать и лечить, и диета служит незаменимым средством при их лечении.

Для диабетиков диета является основным средством лечения. Цели диеты следующие:

- обеспечить оптимальный режим питания;
- гарантировать поступление в организм такого количества углеводов, которое способствовало бы их толерантности в результате недостатка инсулина;
- приобрести или поддерживать нормальный вес тела;
- создать условия для нормального самочувствия и поддержания работоспособности больного диабетом.

Блюда, приготовленные для диабетиков, должны быть вкусными, разнообразными, максимально приближенными к рациональному питанию здоровых людей.

Количество потребляемых продуктов должно соответствовать затраченной организмом энергии. Больному диабетом необходимо постоянно следить за своим весом.

Количество отдельных питательных веществ должно быть приблизительно равным при потреблении разнообразной полноценной пищи, содержащей необходимое количество углеводов, много белков,

мало жиров. Тому, кто болен диабетом, следует ежедневно принимать 1–2 г белков на 1 кг веса, 60–100 г жиров, 100–300 г углеводов, — столько, сколько необходимо организму для восстановления запаса потребляемой в день энергии.

Больной сахарным диабетом должен питаться регулярно, с трехчасовым интервалом, т. е. 6 раз в день.

В диабетической диете преобладает количественный фактор, поэтому продукты надо употреблять в строго установленном количестве, в соответствии с содержанием в них питательных веществ. Категорически запрещается есть сахар, сладости, пить сладкие напитки. Для переработки таких заменителей сахара, как сорбит, ксилит, не нужен инсулин, их можно использовать до 50 г в день.

Ограничение в жирах является хорошей профилактикой преждевременного старения сосудов — атеросклероза. Лучше употреблять в пищу растительные жиры с более высоким содержанием ненасыщенных жирных кислот (подсолнечное, кукурузное масло), чем жиры животные. Поэтому 3/4 употребляемых нами жиров должны быть растительными, 1/8 должно составлять сливочное масло и 1/8 — свиное сало для жаренья.

Потребление большого количества фруктов, овощей и грубоволокнистой пищи особенно важно для диабетиков с избыточным весом. Овощи не обладают высокой калорийностью, содержат ценные минеральные соли и витамины. Много волокнистых веществ содержат черный и цельнозернистый хлеб, отруби, различные виды овощей и бобовых (стручковая фасоль, капуста, кольраби, грибы, отварная кукуруза).

Больной диабетом не должен ограничивать себя в жидкости. Жидкость можно пить в любом количестве, но исключить напитки, содержащие сахар. Для

утоления жажды лучше всего пить минеральную воду, чай или воду с лимоном.

Цель диеты — повысить функцию инсулярного аппарата поджелудочной железы, улучшить обменные процессы в организме за счет полноценного, разнообразного питания с повышенным содержанием витаминов С, В<sub>1</sub>, В<sub>12</sub>, фолиевой кислоты, блюд из дрожжей и обязательного введения продуктов, обладающих липотропным действием.

Питание больному диабетом назначается врачом индивидуально. В его пищевой рацион следует вводить достаточное количество продуктов (особенно творога), рыбы, сои. Диета должна содержать в день не менее 100–110 г белков, из них 60 г полноценных животных белков. Углеводы ограничиваются за счет хлеба и продуктов, богатых крахмалом и сахаром. Из диеты исключаются углеводы — мед, варенье, сахар, конфеты.

Витамины можно вводить в меню в виде сырых фруктово-овощных соков, настоя шиповника, отвара пшеничных отрубей, а также блюд из дрожжей.

Блюда из картофеля, крупяных и макаронных изделий ограничиваются. Пища не должна быть слишком горячей или холодной; принимать ее необходимо не менее пяти-шести раз в день.

*На диету показаны следующие блюда и напитки:*

Первые блюда — супы рыбные, овощные, молочные; борщи, щи вегетарианские и на слабом мясном бульоне.

Вторые блюда — из нежирной свинины, говядины, баранины, рыбы куском и в рубленном виде, птицы; в котлетную массу вместо хлеба рекомендуется вводить свежий творог (на 100 г мяса 100 г творога).

**Блюда из яиц** — в ограниченном количестве (не более 1-2 яиц в день).

**Молочнокислые продукты** — творог и творожные блюда во всех видах, простокваша, сметана, кефир, сыр.

**Блюда из круп** — каша овсяная и гречневая.

**Овощи** — во всех видах, а также листовые салаты.

Для уменьшения содержания углеводов в овощах последние можно мелко нарезать и вымочить в течение 10 часов в большом количестве холодной воды, периодически меняя ее, а затем варить, тушить или жарить.

**Закуски** — рыба заливная, отварная в маринаде, вымоченная сельдь, нежирная ветчина, паштет, сыр, творог, колбаса, а также овощные и листовые салаты с вареным мясом или рыбой.

**Жиры** — масло сливочное, топленое, подсолнечное, оливковое, кукурузное, соевое.

**Хлеб** — специальный диабетический ржаной, серый пшеничный из муки грубого помола в ограниченном количестве.

**Сладкие блюда** — свежие ягоды кислых сортов и фрукты, компоты и желе на сахарине.

**Напитки** — чай, чай с молоком, кофе с молоком или со сливками на сахарине.

**Запрещаются:** варенье, мед, сахар, конфеты, кондитерские и мучные изделия, сладкие ягоды и фрукты, жирные сорта баранины, свинины, говядины, бобы, гуси, утки, сало свиное, говяжий и бараний жир, копчености, жирные колбасы, уксусная эссенция и острые приправы, сладкая сырковая масса, сгущенное молоко, мороженое, алкоголь.

# РЕЦЕПТЫ БЛЮД РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ ДИАБЕТИЧЕСКОЙ ДИЕТЕ

## САЛАТЫ

### Салат из свежей капусты и яблок

*Капуста — 60 г, яблоки — 60 г, салат лиственный — 15 г, сметана — 30 г, лимонная кислота — 5 г*

Капусту шинковать соломкой, посолить, сбрызнуть раствором лимонной кислоты и слегка перетереть руками. Яблоки очистить от кожуры и нарезать мелкими брусочками, предварительно удалив сердцевину (часть яблок оставить для украшения салата). Затем яблоки смешать с капустой и заправить сметаной (половиной нормы). Салат уложить горкой в салатник, полить оставшейся сметаной и украсить кусочками яблок и шинкованным салатом. В салат можно добавить лимон, клюкву и тертую сырую морковь.

### Салат из белокочанной капусты

*Капуста — 125 г, морковь — 10 г, майонез — 15 г, соль*

Капусту шинкуют, добавляют соль, перемешивая с легким отжимом, и натертую морковь. Подают с майонезом.

### Салат из квашеной капусты и тыквы

*Капуста — 125 г, тыква — 110 г, растительное масло — 15 г, зелень — 10 г, ксилит по вкусу*

Капусту мелко нарезают, добавляют натертую на крупной терке тыкву, ксилит. Перемешивают с рас-



тительным маслом. Украшают зеленью и кусочками тыквы.

### **Салат из белокочанной капусты и свеклы**

*Капуста — 125 г, свекла — 45 г, растительное масло — 15 г, ксилит, соль, лимонная кислота по вкусу*

Капусту тонко нарезают, солят, отжимают, смешивают с нарезанной вареной свеклой. Добавляют ксилит, разведенный в воде с лимонной кислотой, заправляют растительным маслом.

### **Салат из кабачков, моркови, хрена**

*Кабачки — 125 г, морковь — 45 г, хрен — 25 г, сметана — 25 г, зелень петрушки — 10 г, ксилит, соль по вкусу*

Кабачки, морковь натирают на крупной терке и перемешивают с хреном. Заправляют сметаной, ксилитом, солью. Подают с зеленью.

### **Салат из кабачков и моркови**

*Кабачки — 125 г, помидоры — 50 г, лук репчатый — 15 г, майонез — 30 г, укроп — 8 г, соль*

Кабачки и помидоры мелко нарезают, перемешивают с мелко нашинкованным луком и зеленью укропа, солят, заправляют майонезом и подают на листьях зеленого салата.

### **Салат из сладкого перца**

*Перец — 125 г, растительное масло — 10 г, лимонная кислота, соль, чеснок по вкусу*

Перец пекут в духовке, кладут в кастрюлю, солят и охлаждают. Очищают от кожуры, обмакивают в соус и подают на блюде.

Для соуса необходимо: растительное масло, лимонная кислота, соль, чеснок, вода.

### **Салат из перца, чеснока и орехов**

*Перец — 125 г, орехи — 20 г, сметана — 25 г, перец, лимонная кислота, соль по вкусу*

Перец пекут, очищают от кожицы. Толкут чеснок с солью и орехами, перемешивают. Добавляют сметану с перцем и лимонной кислотой. Поливают сметаной с орехами и приправами, посыпают зеленью.

### **Салат из сладкого перца с помидорами**

*Перец — 85 г, помидоры — 40 г, сметана — 20 г, зелень — 6 г, соль, репчатый лук — 10 г*

Перец и помидоры нарезают мелкими ломтиками, солят, перемешивают, добавляют мелко нарезанный репчатый лук, зелень. Заправляют растительным маслом или сметаной, посыпают зеленью.

### **Салат из сборных овощей**

*Картофель — 30 г, морковь — 25 г, капуста цветная — 20 г, салат лиственный — 20 г, огурцы — 30 г, помидоры — 30 г, лук зеленый — 20 г, редис — 20 г, зелень петрушки — 5 г, зеленая фасоль — 10 г, горошек зеленый — 10 г, масло растительное — 10 г, уксус 3%-ный — 5 г, укроп — 5 г, соль по вкусу*

Свежие огурцы, редис, вареные очищенные картофель и морковь нарезать пластинками, а помидоры — небольшими дольками. Стручки бобов, нарезанные поперек на 3-4 части, цветную капусту, разобранную на мелкие кочешки, и зерна горошка отварить. Салат лиственный, лук и зелень петрушки мелко нашинковать. Овощи соединить, заправить растительным маслом, солью, раствором лимонной кислоты или натуральным уксусом. Салат уложить

горкой в салатник, посыпать рубленым укропом и украсить кусочками огурцов, помидоров и зеленью.

### **Салат из крапивы с яйцами**

*Крапива двудомная — 200 г, яйца — 2 шт., сметана — 30 г, уксус или лимонная кислота по вкусу*

Промытые листья крапивы кипятят в воде в течение 5 минут, откидывают на сито, измельчают ножом, заправляют уксусом, сметаной, укладывают ломтики вареного яйца.

### **Салат из репчатого лука и яблок**

*Лук репчатый — 50 г, яблоки — 125 г, сметана — 20 г*

Луковицу ополаскивают водой и мелко нарезают. Два яблока натирают или мелко нарезают. Все хорошо смешивают и поливают сметаной.

### **Салат из свекольной ботвы**

*Свекольная ботва — 100 г, зеленый салат — 35 г, петрушка — 5 г, укроп — 5 г, растительное масло — 15 г, яйца — 1/2 шт.*

Мелко нарезать свекольную ботву, зеленый салат, немного укропа, петрушки, добавить подсолнечное масло и мелко нарезанное яйцо, сваренное вкрутую.

### **Салат из свеклы и яблок**

*Свекла — 80 г, яблоки — 60 г, петрушка — 5 г, сметана — 30 г, кислота лимонная 3% ная*

Свеклу отварить или испечь в кожуре. Готовую свеклу и яблоки очистить, нашинковать соломкой, заправить раствором лимонной кислоты, сметаной (половиной нормы) и перемешать. Салат сложить в салатник и залить оставшейся сметаной. Украсить

ломтиками свеклы, яблок и веточками зелени. В салат можно добавить черную смородину, клюкву и лимон. Красную свеклу можно заменить сахарной, последнюю рекомендуется печь, а не варить.

### **Салат из свеклы с редькой**

*Свекла — 80 г, редька — 80 г, зелень — 5 г, растительное масло — 15 г, соль, лимонная кислота по вкусу*

Натирают в равном количестве сырую свеклу и редьку на крупной терке, тщательно перемешивают, солят, заправляют растительным маслом и лимонной кислотой.

### **Салат из свеклы и хрена**

*Свекла — 100 г, хрен — 30 г, сметана — 30 г, петрушки — 5 г, соль по вкусу*

Натирают на терке вареную свеклу, перемешивают с приправой из хрена, поливают сметаной и посыпают зеленью.

### **Салат из хрена с яйцами и зеленью**

*Яйцо — 2 шт., хрен — 25 г, зелень — 15 г, сметана — 30 г, соль, ксилит по вкусу*

Мелко нарезают 2 вареных яйца, перемешивают с приправой из хрена, заправляют зеленью (петрушка, укроп, зеленый лук).

### **Салат из моркови с зеленым горошком под майонезом**

*Морковь — 85 г, горошек — 35 г, чеснок — 5 г, майонез — 15 г*

Морковь мелко нарезают, смешивают с зеленым горошком и майонезом, добавляют мелко нарезанный чеснок.

## **Салат из моркови и яблок**

*Морковь — 85 г, яблоки — 65 г, зелень петрушки — 2 г, майонез — 15 г, соль, ксилит по вкусу*

Очищенные от кожуры морковь и яблоки натирают на крупной терке, перемешивают и заправляют майонезом, солью, ксилитом. Украшают зеленью петрушки.

## **Салат из моркови и петрушки**

*Морковь — 100 г, корень петрушки — 100 г, сметана — 20 г, ксилит — 2 г, укроп — 5 г, соль по вкусу*

Петрушку мелко нарезают, морковь натирают на крупной терке и перемешивают со сметаной. Соль, ксилит, лимонный сок добавляют по вкусу. Посыпают укропом.

## **Салат из петрушки, моркови и орехов**

*Корень петрушки — 80 г, морковь — 80 г, сметана — 25 г, орех грецкий — 2 шт., долька лимона, соль по вкусу*

Корень петрушки и морковь натирают на крупной терке, добавляют мелко нарезанные ядрышки грецких орехов и перемешивают со сметаной.

## **Салат из петрушки, помидоров и лука**

*Петрушка — 55 г, помидоры — 80 г, репчатый лук — 20 г, сметана — 25 г, укроп — 5 г, соль по вкусу*

Мелко нарезать зелень петрушки, помидоры — дольками, лук — кружочками. Перемешать со сметаной, посыпать укропом.

## **Салат из петрушки, лука и грибов**

*Зелень петрушки — 55 г, грибы — 55 г, зеленый лук — 50 г, растительное масло — 15 г, соль по вкусу*

Мелко нарезают зеленый лук и петрушку, смешивают с холодными жареными грибами.

## **Салат из сельдерея и грибов**

*Сельдерей — 65 г, картофель 50 г, грибы 65 г, яйцо — 1/2 шт., майонез — 35 г, соль, перец по вкусу*

Отваренные сельдерей и картофель нарезают ломтиками, а отваренные грибы нарезают соломкой. Все перемешивают и заправляют майонезом, солью, перцем. Подают посыпанный зеленью и яйцом.

## **Салат из сельдерея, яблок и моркови**

*Сельдерей — 100 г, яблоки — 50 г, морковь — 50 г, петрушка или укроп — 5 г, сметана — 25 г, долька лимона, соль по вкусу*

Сельдерей, морковь и очищенные от кожуры яблоки натирают на терке, сбрызгивают лимонной кислотой, заправляют сметаной, солью, перемешивают. Перед подачей на стол посыпают мелко нарезанной зеленью.

## **Салат из сельдерея, яблок и орехов**

*Сельдерей — 100 г, яблоки — 55 г, грецкие орехи — 25 г, майонез 25 г, сметана 20 г, зелень 5 г, соль, лимонный сок по вкусу*

Отварной сельдерей и яблоки нарезают мелкими ломтиками, перемешивают с нарезанными ядрами орехов, заправляют майонезом, смешанным с лимонным соком и сметаной. Салат ставят на холод на 30 минут.

## **Салат из редиса и огурцов**

*Редис — 85 г, огурцы — 75 г, лук — 30 г, сметана — 35 г, яйцо — 1/2 шт., соль по вкусу*

Редис мелко нарезают, лук нарезают тоненькими полосками, а огурцы — кубиками; солят, перемешивают, добавляют мелко нарезанное яйцо, сваренное вкрутую. Подают со сметаной.

## **Салат из редиса, зеленого лука и сметаны с яйцом**

*Редис — 125 г, лук — 30 г, сметана — 25 г, яйцо — 1/2 шт.*

Редис нарезают кусочками, перемешивают с рубленым зеленым луком. Сверху кладут нарезанные кружочками яйца. Подают со сметаной. Соль по вкусу.

## **Салат из помидоров, фаршированных петрушкой и огурцами**

*Помидоры — 125 г, огурцы — 45 г, петрушка — 50 г, сметана — 25 г, яйцо — 1/2 шт., соль по вкусу*

Подбирают ровные целые помидоры одного размера, срезают верхушки, выбирают мякоть, мелко нарезают. Смешивают с мелко нарезанной зеленью и натертыми на крупной терке огурцами. Фарш солят, добавляют сметану и нарезанные яйца, сваренные вкрутую. Фаршируют и накрывают верхушками срезов. Подают в сыром или тушеном виде.

## **Салат из помидоров со сметаной**

*Помидоры — 110 г, лук — 15 г, зелень петрушки — 4 г, долька лимона, сметана — 20 г, соль, ксилит по вкусу*

Помидоры и лук нарезают, перемешивают, добавляют лимонный сок, соль, ксилит, поливают сметаной и украшают зеленью.

## **Салат из помидоров и зеленого горошка**

*Помидоры — 125 г, горошек зеленый — 25 г, майонез — 25 г, зелень — 5 г, соль по вкусу*

Помидоры нарезают кубиками, добавляют горошек, перемешивают с майонезом. Украшают зеленью.

## **Салат из помидоров, огурцов и яблок**

*Помидоры свежие — 60 г, огурцы свежие — 55 г, яблоки — 50 г, сметана — 30 г или растительное масло — 10 г, петрушка — 5 г, укроп — 5 г, салат листук — 10 г*

Яблоки, очищенные от кожуры и семенных коробочек, и огурцы нарезать в виде тонких брусочков, помидоры — небольшими дольками, салат нашинковать. Часть яблок и помидоров оставить для оформления салата. Подготовленные продукты соединить, добавить сметану, соль и осторожно перемешать. Сметану можно заменить растительным маслом с уксусом. Салат уложить в салатник горкой, сверху посыпать рубленым укропом и украсить кусочками яблок, помидоров и веточками петрушки или сельдерея. Вместо яблок в салат можно положить картофель и лук.

## **Салат из помидоров с орехами**

*Помидоры — 125 г, орехи грецкие — 5 шт., растительное масло — 15 г, зелень — 5 г, перец, соль по вкусу*

Помидоры нарезают дольками, лук мелко нарезают, солят, смешивают с размельченными орехами и растительным маслом. Ставят на холод на 30 минут. Перед подачей на стол посыпают зеленью.



## **Салат из огурцов**

*Огурцы — 120 г, сметана — 20 г, зелень петрушки и укропа — 5 г, яйца — 1/2 шт., соль по вкусу*

Огурец нарезают тонкими ломтиками, солят, заправляют сметаной, посыпают зеленью и мелко нарезанным яйцом, сваренным вкрутую.

## **Салат из огурцов с зеленым салатом**

*Огурцы — 125 г, салат — 35 г, зеленый лук — 20 г, сметана — 25 г, соль*

Огурцы нарезают крупной стружкой, а зеленый лук и салат мелко, перемешивают, солят, заправляют сметаной.

## **Салат из огурцов и болгарского перца**

*Огурцы — 125 г, лук зеленый — 30 г, сметана — 20 г, петрушка и укроп — 15 г, соль*

Огурцы очищают, нарезают кусочками, зеленый лук мелко нарезают. Смешивают, заправляют сметаной. Подают, посыпав петрушкой и укропом.

## **Салат из огурцов с творогом**

*Огурцы — 120 г, соль — 20 г, творог — 100 г, лук — 20 г, перец душистый, соль по вкусу*

Огурцы нарезают кружочками и солят. Спустя несколько минут сливают избыток сока и смешивают огурцы с размятым творогом и сметаной. Перед подачей на стол добавляют нарезанный кружочками лук, соль, щепотку душистого перца.

## **Салат из огурцов и помидоров**

*Огурцы — 125 г, помидоры — 60 г, лук — 20 г, сметана — 20 г, укроп — 2 г, петрушка — 3 г, соль по вкусу*

Помидоры и огурцы нарезают кружочками, смешивают, добавляют мелко нарезанный зеленый или репчатый лук, порезанный кружочками. Заправляют сметаной. Посыпают зеленью и украшают петрушкой.

## **Салат из огурцов, фаршированных петрушкой и морковью**

*Огурцы — 120 г, морковь — 50 г, петрушка — 50 г, сметана — 20 г, яйца — 1/2 шт., соль по вкусу*

Крупные зеленые огурцы моют, разрезают пополам, извлекают мякоть, мелко режут и смешивают с натертой петрушкой, морковью и со сметаной. Наполняют фаршем из петрушки и моркови. Прикрывают кружком нарезанного вареного яйца.

## **Салат из огурцов, редиса и зелени**

*Огурцы — 120 г, сметана — 25 г, яйца — 1/2 шт., зелень петрушки и укропа, соль*

Огурцы и редис нарезают тонкими кружочками, заправляют сметаной, смешивают с мелко нарезанным зеленым луком, укропом и петрушкой.

## **Салат из тыквы**

*Тыква — 120 г, морковь — 55 г, яблоки — 35 г, сметана — 25 г, укроп — 2 г, соль по вкусу*

Очищенную тыкву (без сердцевинки и кожицы), морковь, квашеное яблоко натирают на крупной терке, смешивают, солят, заправляют сметаной и подают, посыпав укропом.

## **Салат из тыквы, яблок и орехов**

*Тыква 120 г, яблоки — 120 г, грецкие орехи — 30 г,  
сок красной смородины — 3 г, лимонный сок, кси  
лит по вкусу*

Очищенные тыкву и яблоки натирают на крупной терке, смешивают с мелко нарезанными орехами. Заправляют соком смородины и лимона. Выдерживают 2 часа, подают к столу.

## **Салат мясной**

*Мясо 55 г, картофель — 55 г, огурцы свежие  
25 г, яйца — 1/4 шт., горошек зеленый — 10 г, укроп,  
петрушка, соль*

Мясо отваривают. Вареный картофель, огурцы свежие мелко нарезают. Зеленый лук и зелень мелко шинкуют. Все хорошо перемешивают, добавляя зеленый горошек, майонез.

## **Салат из печени трески и помидоров**

*Печень трески — 50 г, помидоры — 70 г, огурцы —  
30 г, лук зеленый — 20 г, петрушка и укроп — по 5 г*

Печень трески, помидоры, огурцы мелко нарезают, добавляют мелко нарезанную зелень, перец, соль. Заправляют тресковым жиром.

## **Салат из красной капусты**

*Красная капуста — 450 г, яблоко — 1 шт., растительное масло 10 г, соль*

Капусту нашинковать, опустить в кипящую подсоленную воду, вскипятить, отцедить. Яблоко вымыть, мелко нарезать и добавить отцеженную капусту. Приправить салат по вкусу солью.

## **Салат овощной**

*Отварная морковь — 150 г, сельдерей — 90 г, вареный овсяной корень — 1 шт., картофель — 120 г, яблоко — 1 шт., вареный сладкий перец — 1 стручок, растительное масло — 10 г, соль*

Вареные морковь и овсяной корень нарезать мелкими кубиками, картофель очистить, нарезать соломкой. Сельдерей нарезать соломкой, так же нарезать сваренный и очищенный от кожицы перец. Яблоко вымыть, натереть на терке. Все компоненты соединить, добавить растительное масло, заправить солью.

## **ЗАКУСКИ**

### **Яйца под майонезом**

*Яйца — 2 шт., морковь — 15 г, картофель — 20 г, огурцы — 30 г, зеленый горошек — 12 г, лук зеленый — 10 г, петрушка — 5 г, майонез — 20 г, соль*

Яйца варят вкрутую и разрезают пополам. Вареный картофель, свежие огурцы, морковь нарезают кубиками, добавляют зеленый горошек, мелко нарезанный зеленый лук. Все хорошо смешивают, заправляют майонезом.

### **Яйца, фаршированные творогом и зеленью, под майонезом**

*Яйца — 2 шт., творог — 20 г, перец болгарский — 5 г, зелень петрушки — 5 г, укроп — 3 г, чеснок — 2 г, майонез — 15 г, соль*

Круто сваренные яйца разрезают пополам. Вынимают желтки, растирают их, смешивают со свежим творогом и мелко нарезанной зеленью — петрушкой, укропом, перцем болгарским, чесноком. Фаршем наполняют яйца, заливают майонезом.

## **Рыба в маринаде**

*Окунь или судак — 100 г, морковь — 50 г, корниа белые — 15 г, лук репчатый — 20 г, помидоры — 50 г, зелень петрушки — 5 г, масло растительное — 15 г, бульон рыбный — 75 г, уксус 3 % ный — 5 г*

Рыбное филе нарезать порционными кусками, обвалять в муке и обжарить в масле. Лук нашинковать, морковь и белые корниа нарезать соломкой и все спассеровать в масле. Затем добавить томат или мелко нарезанные помидоры, лавровый лист, перец горошком и пассеровать еще 8–10 минут. В готовые овощи добавить рыбный бульон или воду, все прокипятить, заправить солью и уксусом. Полученным маринадом залить жареную рыбу, поставить тушить в жарочный шкаф или прокипятить 5 минут на огне и остудить. При подаче посыпать рубленой зеленью.

## **Рыба заливная**

*Рыби — 120 г, корниа — 20 г, зелень — 5 г, огурцы — 15 г, желатин — 3 г, бульон — 100 г, перец, соль*

Разделяют рыбу, снимают филе. Варят бульон из костей, пряностей и корниев. В бульоне отваривают филе. В процеженном бульоне растворяют желатин, затем заливают филе.

## **Хек фаршироанный заливной**

*Хек — 200 г, лук — 15 г, зелень — 8 г, яйцо — 1/2 шт., хлеб — 20 г, пряности, соль, вода — 200 мл*

С очищенной и промытой рыбы снимают чулком кожу. Для приготовления фарша отделяют мякоть и кости, добавляют лук, хлеб, яйцо, молоко, пропускают все дважды через мясорубку. Начиняют кожу фаршем и отваривают. Охлаждают, нарезают кусоч-

ками, украшают и заливают желе, приготовленным на бульоне.

### **Язык заливной**

*Язык — 75 г, желатин — 3 г, огурцы — 15 г, зелень — 5 г, яйца — 1/4 шт., лимон — 10 г*

Язык заливают холодной водой и на слабом огне варят до готовности. Перекладывают в холодную воду и снимают кожицу. Прокипятив вновь 15 минут, из бульона и желатина готовят желе. На дно блюда наливают немного желе, охлаждают. Сверху кладут ломтики языка. Украшают зеленью, яйцом, отваренным вкрутую, лимоном, огурцом. Заливают сверху желе.

### **Курица заливная**

*Куриное мясо — 100 г, яйцо — 1/2 шт., огурцы — 15 г, зелень — 5 г, долька лимона, желатин — 3 г, бульон — 80 г, лавровый лист, перец, соль*

Курицу отваривают и остужают в бульоне. Отделяют мясо от костей. Растворяют в бульоне предварительно замоченный желатин. Аккуратно выкладывают мясо в формочку, украшают лимоном, яйцом, свежим огурцом, зеленью; заливают бульоном с желатином и охлаждают.

### **Говядина отварная**

*Мясо говяжье — 80 г, лук — 20 г, капуста — 80 г, морковь — 10 г, зелень, лавровый лист, соль по вкусу*

Мякоть говядины заливают холодной водой, быстро доводят до кипения, затем варят на слабом огне. Остужают в бульоне и нарезают тоненькими ломтиками. Подавая на стол, дополняют овощным салатом.

## Студень из гоаядины

*Говядина — 65 г, чеснок — 2 г, морковь — 5 г, лук — 10 г, желатин — 3 г, бульон — 100 г, зелень — 4 г, лавровый лист, перец душистый, соль по вкусу*

Говядину моют, заливают холодной водой и варят на слабом огне 5 часов. За час до готовности добавляют морковь, лук. Мясо мелко рубят, предварительно отделив от костей. Вновь заливают бульоном, солят, добавляют специи, кипятят 20 минут, перед окончанием варки вливают замоченный желатин и растертый чеснок. Разливают в формочки. Подают с зеленью и хреном.

## Паштет из печени

*Печень — 65 г, морковь — 10 г, сливочное масло 15 г, лук — 20 г, мускатный орех — 20 г, сыр — 5 г, лавровый лист, соль по вкусу*

Печень и овощи мелко нарезают, добавляют сливочное масло, соль, лавровый лист, протушивают в духовке или на сковороде с закрытой крышкой. Остужают, а затем 2 раза пропускают через мясорубку, добавляют сырые яйца, мускатный орех, хорошо перемешивают, добавляют тертый сыр и еще раз повторяют тщательное перемешивание. Кладут паштет в форму, запекают в духовке. Охлаждают. Подают с зеленью.

## Паштет мясной

*Мясо говяжье — 65 г, лук — 20 г, морковь — 15 г, масло сливочное — 20 г, зелень — 10 г, специи, соль по вкусу*

Мясо отваривают, нарезают ломтиками, тушат 15 минут со пассерованным луком и морковью. Пропускают через мясорубку 2 раза, одновременно до-



бавляя масло, вареную морковь, специи, соль. Формуют в виде рулета, охлаждают. Подавая на стол, украшают зеленью.

### **Форшмак из сельди с яблоками**

*Сельдь — 40 г, молоко 10 мл, зелень — 5 г, яблоки — 40 г, хлеб — 10 г, яйцо — 1/2 шт., лук — 20 г, масло сливочное — 5 г*

Филе сельди вымачивают в холодной воде с лимонной кислотой, а затем дважды пропускают через мясорубку вместе с яйцами, сваренными вкрутую, яблоками, луком, хлебом. Все хорошо перемешивают, добавляя сливочное масло. Подают в охлажденном виде с зеленью.

## СУПЫ И УХА

### Суп из сборных овощей весенний

*Цветная капуста — 70 г, морковь — 20 г, картофель — 50 г, брюква — 20 г, зерна горошка — 30 г, белые коренья — 20 г, мука пшеничная — 5 г, молоко — 100 г, яичные желтки — 1/2 шт., зелень петрушки — 5 г, масло сливочное — 10 г, отвар овощной или вода — 300 г*

Цветную капусту разобрать на мелкие кочешки. Белые коренья, морковь и брюкву нарезать небольшими брусочками, сложить в кастрюлю, добавить свежий горошек, залить водой и варить до полуготовности. Затем всыпать нарезанный картофель, цветную капусту и варить до тех пор, пока все овощи не станут мягкими. Подсушенную муку смешать с маслом, развести отваром из овощей, процедить и влить в суп. Когда суп закипит, заправить его молочно-яичной смесью. При подаче посыпать шинкованной зеленью.

### Суп из цветной капусты и белых кореньев

*Белые коренья — 40 г, цветная капуста — 60 г, картофель — 60 г, кабачки — 40 г, зелень петрушки — 5 г, мука пшеничная — 5 г, масло сливочное — 10 г, сметана — 20 г, овощной отвар — 350 г*

Белые коренья нарезать тонкими кружочками или брусочками, сложить в кастрюлю, добавить не-

большое количество воды, масло и тушить до полуготовности. В кипящий овощной отвар или воду положить картофель, нарезанный кружками, цветную капусту, разобранную на маленькие кочешки, кабачки, тушеные коренья и варить все до готовности (15–20 минут). За 5–10 минут до готовности в суп добавить сметану, смешанную с подсушенной мукой. Перед подачей положить измельченную зелень.

### **Суп холодный весенний**

*Щавель — 50 г, листья первоцвета — 50 г, лук зеленый — 20 г, крапива — 40 г, укроп и петрушка — 10 г, огурцы — 50 г, редис — 20 г, салат — 5 г, сметана — 20 г, рыба отварная — 100 г, яйца — 1/4 шт., соль, лавровый лист, перец по вкусу*

Щавель, листья первоцвета и крапивы двудомной промывают и припускают в собственном соку, протирают через сито и разводят холодной кипяченой водой. Добавляют нарезанные петрушку, укроп, шинкованные свежие огурцы, редис, салат. Заправляют сметаной, крутым яйцом, солью. Отдельно на тарелке подают отварную рыбу.

### **Суп капустный**

*Бульон мясной — 200 мл, морковь — 10 г, капуста белокочанная — 100 г, лук — 10 г, картофель — 40 г, помидоры — 30 г, говядина — 50 г, зелень — 5 г, лавровый лист, перец, соль по вкусу*

В кипящий бульон кладут картофель, капусту, морковь. Заправляют пассерованным зеленым луком, помидорами. Подают с отварной говядиной, рубленой зеленью.

## **Суп овощной сборный**

*Мясной бульон — 200 мл, морковь — 20 г, кабачки — 20 г, капуста — 80 г, картофель — 40 г, говядина — 50 г, зеленый горошек — 20 г, бобы — 10 г, помидоры — 40 г, зелень — 10 г, лук — 10 г, масло сливочное — 5 г, перец, соль по вкусу*

В кипящий бульон кладут нашинкованную капусту, картофель, зеленые бобы, зеленый горошек, тушеный лук, тушеные кабачки, помидоры. Подают с отварной говядиной, рубленой зеленью.

## **Суп с баклажанами**

*Бульон — 300 мл, баклажаны — 65 г, корень пастернака — 10 г, морковь — 15 г, лук — 15 г, перец болгарский — 6 г, картофель — 40 г, укроп — 6 г, соль по вкусу*

Баклажан средней величины нарезают ломтиками и обжаривают в сливочном масле, обваляв в муке. Обжаривают мелко нарезанные корень пастернака, луковицу, морковь, стручок болгарского перца. В кипяток бросают картофель, лук, а когда они сварятся, добавляют обжаренные овощи. После готовности суп должен немного настояться.

## **Суп из помидоров с чесноком**

*Помидоры — 100 г, лук репчатый — 35 г, чеснок — 2 г, морковь — 30 г, рис — 15 г, масло сливочное — 7 г, соль, ксилит по вкусу*

Репчатый лук нарезают, слегка обжаривают в масле. Добавляют к нему нарезанные помидоры и тушат в закрытой посуде на слабом огне. Когда помидоры станут мягкими, добавляют к ним немного пас-

серованной моркови, петрушки, рис, заливают бульоном или овощным отваром и варят, предварительно посолив. Добавляют ксилит. Варят 35 минут, пока рис не сварится, кипятят, непрерывно помешивая.

### **Суп грибной**

*Грибы свежие — 65 г, морковь — 15 г, картофель — 45 г, масло сливочное — 15 г, мука — 6 г, вода — 300 г, зелень — 15 г, сметана — 20 г, перец, лавровый лист, соль по вкусу*

Грибы нарезают ломтиками, ошпаривают, откидывают на дуршлаг. Перекладывают в кастрюлю, заливают водой и варят 35 минут. Добавляют нарезанный кубиками картофель, лук, соль, пассеровку из муки. Подают, заправив сметаной и зеленью.

### **Суп-рассольник из рыбы**

*Рыба — 160 г, картофель — 55 г, крупа — 20 г, огурцы соленые — 20 г, морковь — 12 г, лук — 25 г, петрушка — 7 г, масло сливочное — 12 г, вода — 600 г, перец, соль, лавровый лист по вкусу*

Варят рыбный бульон. Добавляют перловую крупу, затем картофель, лук, морковь, огурцы, филе рыбы, пряности. Перед подачей на стол заправляют жиром и посыпают зеленью.

### **Солянка рыбная**

*Рыба отварная — 65 г, соленый огурец, маслины — 12 г, лук — 20 г, масло сливочное — 10 г, томат — 12 г, рыбный бульон 200 мл, зелень — 7 г, лавровый лист, перец, соль по вкусу*

В рыбный бульон кладут кусочками филе отварной рыбы, пассерованный лук, соленые огурцы,

нарезанные мелкими ломтиками, томат. Подают на стол с зеленью и маслинами.

### **Солянка мясная сборная**

*Ветчина — 25 г, сосиски — 20 г, бульон мясной — 200 мл, огурцы соленые — 30 г, почки — 30 г, говядина — 12 г, язык — 6 г, маслины — 12 г, томат 10 г, лук репчатый — 20 г, зелень — 10 г, сметана — 10 г, сливочное масло — 8 г, перец, соль по вкусу*

В кипящий бульон кладут огурцы, пассерованный лук и томат, кипятят. Добавляют нарезанную ветчину, сосиски, почки отварные, говядину, маслины, специи и кипятят. Подают к столу со сметаной, лимоном, зеленью.

### **Суп рисовый из курицы**

*Курица — 65 г, морковь — 12 г, лук — 20 г, зелень — 5 г, сливочное масло — 10 г, вода — 400 г, ливровый лист*

Курицу отваривают в течение 1,5 часа. За час до окончания варки добавляют рис, за 30 минут картофель, пассерованный лук, морковь, за 5 минут до окончания варки — зелень.

### **Суп из гречневой крупы**

*Говядина не жирная — 250 г, гречневая крупа — 5 г, картофель — 300 г, разные корни — 300 г, сливки — 2 ст. л., соль*

Коренья вымыть, очистить, нарезать. Мясо вымыть, залить холодной водой, посолить и поставить варить. В процессе варки добавить овощи. Готовый отвар процедить.

Крупку промыть, залить холодной водой, довести до кипения и варить на слабом огне до готовности.

Сваренную крупку соединить с отваренным мясом и овощами. Добавить очищенный картофель. Суп еще раз довести до кипения, посолить, заправить свежими сливками.

### **Овощной суп**

*Коренья — 150 г, шпинат — 100 г, картофель — 200 г, молодой зеленый горошек — 50 г, сливки — 2 ч. л., укроп, соль*

Коренья вымыть, очистить, нашинковать соломкой, залить горячей водой, посолить, варить до мягкости. Горошек промыть, залить кипятком, отварить. Картофель добавить в суп. Шпинат перебрать, вымыть, опустить в кипящую воду, довести до кипения, затем протереть через сито. Добавить в суп отваренный горошек, протертый шпинат, сливки, посолить по вкусу. Перед подачей на стол посыпать зеленью укропа.

### **Суп томатный**

*Коренья — 1 пучок, томатная паста — 3 ст. л., мука — 2 ч. л., сливки — 3 ст. л., соль, зелень петрушки или укропа*

Коренья вымыть, очистить, залить горячей водой, посолить и отварить. Процеженный отвар соединить с пастой, вскипятить. В кипящий суп влить, помешивая, муку, разбавленную холодной водой, прокипятить, снять с огня. Добавить сливки, по вкусу посолить.

## **Суп картофельный**

*Коренья — 1 пучок, картофель — 360 г, молоко — 1 стакан, морковь — 2 шт., соль, зелень*

Коренья вымыть, очистить, залить горячей водой, посолить и отварить. Готовый отвар процедить. Положить в него нарезанный картофель. Добавить сверенную в отваре морковь, натертую на овощной терке. Когда картофель сварится, снять суп с огня, добавить кипяченое молоко, посолить. При подаче на стол посыпать зеленью.

## **Суп с укропом**

*Коренья — 2 пучка, рис — 3 ст. л., масло сливочное — 5 г, молоко — 1 стакан, укроп, соль*

Коренья промыть, натереть на овощной терке, соединить с промытым рисом, залить водой. Когда рис разварится, добавить молоко, масло, посолить, всыпать мелко нарезанный укроп.

## **Суп из свежих огурцов**

*Пучок кореньев — 1 шт., огурцы средней величины — 1,5 шт., мука — 2 ч. л., сметана — 2 ст. л., соль, зелень петрушки по вкусу*

Коренья вымыть, очистить, ополоснуть, залить горячей водой, посолить и отварить. Огурцы промыть, очистить, нарезать соломкой, слегка потушить. Отвар из кореньев соединить с огурцами, вскипятить. В кипящий суп влить муку, разведенную в холодной воде, все еще раз вскипятить, помешивая. Снять с огня, добавить сметану, соль по вкусу. Перед подачей на стол посыпать нарезанной зеленью



петрушки. Подавать с картофелем, сваренным отдельно, или гренками.

### **Овощной суп-пюре**

*Шпинат — 100 г, картофель — 200 г, коренья — 150 г, мука — 2 ч. л., сливки — 2 ч. л., соль*

Коренья вымыть, залить горячей водой и варить до полной готовности. Через 20 минут добавить картофель. Когда картофель станет мягким, добавить вымытый шпинат, вскипятить несколько раз. Протереть массу через густое сито. Размешать муку в небольшом количестве холодной воды, влить в кипящий суп и, помешивая, несколько раз вскипятить. Снять с огня, добавить сливки, посолить по вкусу. Этот суп подаем к столу с гренками.

### **Суп «Жюльен»**

*Пучок свежих кореньев — 1 шт., капуста кольраби — 2 головки, томатная паста — 1 ст. л., зеленый горошек — 50 г, немного цветной капусты, немного савойской капусты, саго — 2 ст. л., зелень петрушки, соль*

Коренья вымыть, нарезать соломкой, залить горячей водой, посолить, варить вместе с кольраби. Во время варки добавить разделенную на мелкие соцветия цветную капусту, горошек и крупно нарезанную савойскую капусту. Когда овощи сварятся, всыпать промытое саго и еще немного поварить. В готовый суп добавить томатную пасту, посолить по вкусу, перед подачей на стол приправить мелко нарезанной зеленью.

## **Уха холодная**

*Мелкая рыба (карась, окунь) — 300 г. Для гренек:  
хлеб — 50 г, масло — 10 г*

**Варианты продуктов для гренек:**

1-й — 15 г икры зернистой, 13 г лимона;

2-й — 20 г кеты, 6 г зеленого лука;

3-й — 25 г филе сельди, 6 г зеленого лука.

Приготовить прозрачный рыбный бульон, но более концентрированный, чем для обычной ухи, и охладить. Охлажденный бульон должен иметь слегка желеобразную консистенцию. Подают охлажденный бульон в бульонных чашках. Отдельно подают гренки с икрой или малосоленной рыбой. Для гренек пшеничный хлеб нарезать в виде ромбиков или квадратов толщиной 0,7–1 см, поджарить на масле. На гренку кладут слой икры, ломтик лимона, зеленый лук или соленую рыбу.

## **Уха двойная**

*Мелкая рыба (окунь, плотва) — 1 кг, филе судака — 900 г, картофель — 2 кг, репчатый лук — 300 г, петрушка — 70 г, масло — 100 г, перец горошком — 1 г, лавровый лист — 0,2 г, зелень — 30 г*

Из мелкой рыбы, рыбных костей и голов сварить бульон и процедить. Филе судака припустить отдельно. Спассеровать мелко нарезанную петрушку и репчатый лук. Картофель нарезать дольками. Процеженный бульон довести до кипения и положить в него спассерованные коренья, картофель, перец горошком, лавровый лист. Варить уху на слабом огне до готовности. В порционную миску положить кусочки припущенной рыбы, налить суп и посыпать зеленью.

## **Уха из налима**

*Налим и печень — 1 кг, сливочное масло — 20 г, морковь — 30 г, зелень — 20 г, лимон — 0,5 шт., лавровый лист, соль, перец*

Сварить печень налима в подсоленной воде. Рыбу нарезать на куски и промыть. В кастрюлю положить куски рыбы, залить бульоном, добавить лавровый лист, перец, соль и варить, снимая пену. Морковь нарезать соломкой и прогреть с маслом. Масло слить и добавить в уху. Подавать уху с куском рыбы и печени. Отдельно подать зелень и кружочки лимона.

## **Уха натуральная**

*Караси — 1 кг, рис — 2 ст. л., лук — 2 шт., по 1 корню петрушки и пастернака, морковь — 0,5 шт., лавровый лист, перец, соль*

Промыть рис и опустить в кипящую воду, добавить головы и хвосты карасей, мелко нарезанные лук, петрушку, сельдерей и морковь. Варить на слабом огне 20 мин. Затем снять пену, положить лавровый лист, перец, соль, прокипятить и опустить в бульон очищенную рыбу. Варить на слабом огне без кипения. В конце варки добавить зелень, снять с огня и дать настояться.

## **Уха донская**

*Караси (окунь) — 500 г, лук — 3 шт., рубленая зелень укропа и петрушки — 1 стакан, соль*

Очистить от чешуи рыбу, выпотрошить и тщательно промыть. Влить в кастрюлю 1 л воды, положить подготовленную рыбу, поставить кастрюлю на

слабый огонь и варить, снимая пену. Луковицы очистить от шелухи и, не разрезая, положить в уху, после готовности блюда их вынимают. В конце варки посыпать уху зеленью.

### **Уха из трески**

*Филе трески — 1 кг, вода — 1,5 л, лук — 2 шт., морковь — 1 шт., картофель — 2 шт., лавровый лист — 2 шт., черный перец — 8 горошин, укроп — 1 ст. л., лимон — 2 ломтика, немного шафрана, соль — 2 ч. л., петрушка — 2 веточки*

В кипящую подсоленную воду добавить нарезанные кубиками картофель, морковь, петрушку и мелко нарезанный лук. Варить на слабом огне до готовности картофеля. Затем в бульон положить лавровый лист, черный перец горошком, шафран, петрушку и проварить 5 мин. Филе трески нарезать кусками, положить в бульон и варить еще 8 мин. За минуту до готовности всыпать мелко нарезанный укроп. Дать ухе настояться и положить лимон.

### **Уха с фрикадельками**

*Для ухи: морской окунь — 500 г, репчатый лук — 1 головка, корень сельдерея — 0,5 шт., лавровый лист — 1 шт., перец — 3 горошины, соль по вкусу*

*Для фрикаделек: филе окуня — 150 г, молоко — 0,25 стакана, репчатый лук — 0,25 головки, сливочное масло — 0,5 ст. л., яйцо, хлеб, соль, перец*

Отварить окуня в кипящей подсоленной воде, добавив нарезанный репчатый лук и корень сельдерея. Вынуть готовую рыбу из бульона, приготовить из нее фрикадельки с добавлением хлеба, размочен-

ного в молоке, мелко нарубленного лука, яйца, масла и специй. Бульон вскипятить и процедить. Затем снова вскипятить, положить фрикадельки и варить 10 мин. При подаче посыпать уху зеленью петрушки или укропа.

### **Уха из камбалы**

*Камбала - 500 г, вода — 700 мл, картофель — 4 шт., репчатый лук — 2 головки, томат пюре — 1 ст. л., сливочное масло — 2 ст. л., чеснок — 1 долька, лавровый лист, зелень, перец, соль*

Камбалу разделать на филе. В кипящую воду положить соль, специи, головку лука, нарезанного кольцами, рыбу и варить 20 мин. Затем рыбу вынуть, бульон процедить, вскипятить, положить в него ломтики картофеля, обжаренный вместе с томатом-пюре лук и варить до готовности. В конце варки добавить в уху растертый чеснок. При подаче положить в тарелки по куску рыбы, залить ухой и посыпать зеленью.

### **Уха сборная**

*Ставрида 100 г, скумбрия — 100 г, репчатый лук — 1 головка, морковь — 1 шт., сливочное масло — 1 ст. л., лавровый лист — 1 шт., душистый перец — 4 горошины, зелень — 1 ч. л., соль*

Сварить бульон из костей и голов рыбы. Филе нарезать на кусочки вместе с кожей и реберными костями и припустить отдельно. Мелко нарезанные лук и морковь спассеровать на масле. Из бульона вынуть головы и кости, процедить, добавить обжаренные морковь и лук, положить лавровый лист, перец, зелень и соль. Варить 10 минут.

## **Уха из сардин и морского окуня**

*Сардины — 400 г, морской окунь — 200 г, помидоры — 3 шт., перец, лавровый лист, репчатый лук 1 головка, корень сельдерея — 1 шт., соль*

В кипящую воду положить лавровый лист, лук, сельдерей, соль, перец и приготовить пряный отвар. Положить в него сардины и варить, пока рыба не разварится полностью. Затем бульон процедить, положить куски филе морского окуня и помидоры и варить до готовности.

## **Уха из стерляди**

*Стерлядь — 1 кг, рыбный бульон — 4 л, сливочное масло — 20 г, морковь 50 г, лимон — 0,5 шт., зелень, перец горошком, соль*

Стерлядь очистить, выпотрошить, хорошо промыть. В кипящий бульон положить куски рыбы, добавить соль, перец горошком и варить 15 минут, удаляя пену. Морковь измельчить, спассеровать на сливочном масле и добавить в уху. Варить до готовности. Подавать с ломтиком лимона и зеленью петрушки.

## **Щи с головизной**

*Головизна — 100 г, квашеная капуста — 400 г, коренья и лук — 100 г, томат пюре 1 ст. л., масло — 1 ст. л., мука — 0,5 ст. л., вода 2 л, соль, перец, лавровый лист*

Голову осетра промыть, удалить жабры, разбить на куски, опарить и снова промыть. Положить головизну в кастрюлю, залить водой и варить 3 часа. За час до окончания варки вынуть головизну, бульон процедить, чтобы в нем не осталось мелких кост-

тей. Разобрать головизну, отделив мясо от хрящей. Хрящи положить обратно в бульон, вскипятить, добавить тушеную квашеную капусту и поджаренные с томатом коренья. В самом конце варки положить соль, перец, лавровый лист, заправить мукой. При подаче положить в тарелки кусочки мяса, залить бульоном и посыпать зеленью.

## **Суп с головизной**

*Головы осетровых рыб — 1 кг, картофель — 700 г, коренья и лук — 200 г, соль*

Приготовить бульон из головизны, добавить в него обжаренные на масле коренья и лук, заправить солью и перцем, положить ломтики картофеля, лавровый лист и варить 20 мин. При подаче к столу посыпать суп зеленью петрушки.

## **Уха ростовская**

*Рыбная мелочь — 400 г, судак — 200 г, вода — 2 л, картофель — 5 шт., корень петрушки — 1 шт., большая головка лук, сливочное масло — 1 ст. л., помидоры — 3–4 шт., пучок укропа или петрушки, соль, лавровый лист, перец горошком*

Рыбную мелочь положить в марлевой мешочек, завязать, положить в кастрюлю с холодной водой и варить рыбный бульон. В кипящий бульон положить нарезанные дольками картофель, лук. За 10–15 минут до окончания варки положить куски судака (сулы), после этого — нарезанные дольками помидоры и специи. При подаче заправить уху сливочным маслом и зеленью.

## **Свекольник с рыбой**

*Свекла - 100 г, морковь — 25 г, уксус — 8 г, зеленый лук - 32 г, огурцы — 63 г, яйца — 1 шт., сметана — 50 г, квас — 275 г, укроп — 5 г, осетрина*

Молодую свеклу и морковь нашинковать, залить водой, добавить уксус и тушить до готовности. Зеленый лук тонко нашинковать и часть его перетереть с солью. В сметану положить рубленый желток, перетертый с солью лук, горчицу, соль, хорошенько перемешать, развести квасом. После этого добавить рубленый белок, шинкованный зеленый лук, нарезанные короткой соломкой свежие огурцы, соль, все соединить и перемешать. В полученную смесь добавить тушеную свеклу, хлебный квас и размешать. При подаче посыпать укропом. Подается в суповой миске. Отдельно на лотке, закусочной тарелке подают порцию отварной рыбы.

## **Солянка рыбная**

*Филе рыба: судак — 250 г, головизна — 94 г, репчатый лук — 60 г, очищенные соленые огурцы — 58 г, каперсы — 30 г, маслины или оливки — 25 г, томат-пюре — 25 г, масло — 12 г, лимон — 10 г, зелень — 3 г*

Филе рыбы нарезать по 2–3 кусочка на порцию и припустить. Рыбные хрящи отварить до готовности. Остальные продукты припустить. В порционную посуду налить немного бульона, положить приготовленные лук, огурцы, каперсы, маслины, рыбу и варить 5–10 минут при слабом кипении, затем положить хрящи. Солянку подают с долькой лимона, посыпав зеленью.



## **Солянка с осетриной донская**

*Осетрина — 215 г, головизна — 60 г, морковь — 25 г, петрушка — 20 г, репчатый лук — 42 г, соленые огурцы — 50 г, каперсы — 20 г, маслины — 25 г, помидоры — 40 г, томат пюре — 25 г, масло — 10 г, лимон — 10 г, зелень — 3 г*

Морковь и петрушку нарезать тонкими ломтиками, лук нашинковать и пассеровать с томатом-пюре. Пассерованные корни положить в кипящий бульон, довести до кипения, заложить очищенные от кожицы и семян нарезанные в виде ромбиков и слегка припущенные соленые огурцы, каперсы, маслины или оливки, рыбу и довести до готовности. В конце варки положить хрящи (головизну) и кружочки помидоров.

Подается в суповой миске с лимоном, посыпается зеленью.

## **Рассольник с салакой**

*Салака — 200 г, картофель — 2 шт., морковь, репчатый лук, корень петрушки и соленый огурец — по 0,5 шт., перловая крупа — 2 ст. л., сливочное масло — 1,5 ст. л., сметана, перец, соль по вкусу*

Перловую крупу перебрать, промыть и варить до полуготовности. Рыбу очистить, выпотрошить, хорошо промыть. Морковь и лук нарезать соломкой и обжарить на сливочном масле. Огурцы очистить, удалить семена и нарезать кубиками. В кипящую подсоленную воду положить овощи и крупу, затем — рыбу и специи. Варить до готовности рыбы. Перед подачей заправить сметаной.

## **Рассольник с селедочными фрикадельками**

*Филе сельди - 2 шт., соленые огурцы — 2 шт., картофель — 400 г, перловая крупа — 4 ст. л. яйца — 2 шт., репчатый лук — 2 шт., растительное масло — 60 г, морковь — 2 шт., перец, молоко, мякоть батона*

Пропустить через мясорубку филе сельди, лук и намоченную в молоке булку. Поперчить, добавить яйца, приготовить фрикадельки. Сваренную перловую крупу залить кипятком, положить морковь, лук, петрушку и варить 5 минут. Затем добавить нарезанный ломтиками картофель, а когда он сварится, положить ломтики соленого огурца. В последнюю очередь положить фрикадельки и варить еще 10 минут.

## **Суп картофельный с сельдью**

*Сельдь — 1 шт., картофель — 700 г, морковь — 1 шт., репчатый лук — 2 головки, сметана — 50 г*

Обжарить на сковороде морковь и лук. Вскипятить воду, положить морковь, лук и нарезанный соломкой картофель. Добавить нарезанное ломтиками филе сельди и варить до готовности. Подавать со сметаной.

## **Рассольник со свежей рыбой**

*Судак — 1 кг, вода — 3 л, соленые огурцы — 300 г, перловая крупа — 120 г, картофель — 900 г, репчатый лук — 150 г, лук порей — 60 г, морковь и брюква — по 80 г, петрушка, сельдерей и жир — по 60 г, душистый перец — 3 горошины, лавровый лист — 2 шт., сметана — 60-90 г, укроп — 30 г или зелень петрушки — 60 г, соль по вкусу*

Судака очистить от чешуи, выпотрошить и обмыть. С позвоночной кости снять оба филе, срезать с них реберные и плавниковые кости, филе промыть и разрезать на куски. Опустить их в кипящую подсоленную воду и варить 10–15 минут. Готовую рыбу переложить шумовкой в тарелку, накрыть ее и поставить в холодное место. Обработанные головы и кости рыбы залить холодной водой и варить 1,5 часа при слабом кипении. Оба бульона соединить и процедить. Затем положить туда почти готовую перловую крупу.

### **Суп русский с рыбой**

*Рыба — 1 кг, вода — 4 л, картофель — 1 кг, манная крупа — 80 г, репчатый лук — 150 г, морковь — 70 г, петрушка — 60 г, сельдерей — 30 г, сливочное масло — 50 г, лавровый лист, перец, зелень, соль по вкусу*

С обработанной рыбы (судака) снять филе и нарезать кусочками. Из костей и голов сварить бульон, опустить в него кусочки филе и отварить до готовности. Рыбу вынуть и остудить. Нарезанные кубиками лук, морковь, петрушку, сельдерей, а также перец и лавровый лист слегка обжарить в масле, положить в бульон, прокипятить и добавить картофель. Через 7 минут в бульон всыпать манную крупу и варить его еще 10 минут. Подавать со сметаной, мелко нарезанным зеленым луком и укропом.

### **Суп рыбный с фасолью**

*Окунь 500 г, фасоль — 1 стакан, репчатый лук — 1 головка, морковь — 1 шт., томат пюре — 2 ст. л., масло — 2 ст. л., корень петрушки — 1 шт., зелень, соль*

Нарезать кубиками морковь и корень петрушки, лук нарезать ломтиками и все спассеровать с томатом-пюре. Отварить фасоль. Положить в рыбный бульон пассерованные овощи, кусочки рыбы без костей, фасоль и варить 20 мин. При подаче на стол посыпать зеленью.

### **Суп рыбацкий**

*Окунь — 700 г, вода — 3 л, картофель — 700 г, репчатый лук — 100 г, лавровый лист — 1 шт., зеленый лук — 20 г, перец горошком, соль*

Окуней очистить от чешуи, выпотрошить, отрезать головы, срезать плавниковые и реберные кости. Из голов (без жабер) и костей сварить бульон, процедить, вскипятить, опустить в бульон филе рыбы и варить до готовности. Затем вынуть рыбу, а в бульон положить нарезанный ломтиками лук, лавровый лист, перец горошком и картофель. Варить на слабом огне до готовности. Заправить суп солью по вкусу. Перед подачей на стол в тарелки положить кусочки рыбы, налить суп и посыпать мелко нарезанным укропом.

### **Суп рыбный с пшеном**

*Окунь — 1 кг, картофель — 1 кг, пшено — 90 г, репчатый лук — 2 головки, соль, специи*

Из голов сварить бульон, положить в него специи и лук, добавить пшено и варить 8 минут. Затем добавить нарезанный дольками картофель и кусочки рыбы. Довести до кипения и варить до готовности. При подаче на стол суп посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

## Суп молочный с рыбой

*Филе щуки — 300 г, картофель — 3 шт., репчатый лук — 1 головка, вода — 2 л, корень петрушки, масло сливочное — 2–3 ч. л., молоко — 2 стакана, соль*

Отварить филе щуки до готовности в подсоленной воде и вынуть его из бульона. Положить в бульон нарезанные кубиками овощи. После того как овощи закипят, добавить кипяченое молоко, лавровый лист и перец. Суп заправляется сливочным маслом и зеленью. Отварную рыбу положить в тарелки.

## Суп из осетрины

*Осетрина — 45 г, красные помидоры — 30 г, репчатый лук — 12 г, рис — 25 г, яйцо — 0,25 шт., уксус — 6 г, соль, перец, лавровый лист*

Помидоры и лук нарезать ломтиками, залить водой и варить, добавив лавровый лист и черный перец. Затем положить рис, варить его до полуготовности и прибавить нарезанную кусочками осетрину. Готовый суп заправить черным перцем, взбитым яйцом и уксусом.

## Раковый суп по-венгерски

*Раки — 30 шт., сливочное масло — 280 г, морковь — 100 г, корень петрушки — 100 г, белое вино — 50 г, коньяк — 15 г, сливки — 150 г, бульон — 0,75 л, перец, лавровый лист, укроп*

Морковь, петрушку и лук, нарезанные тонкими кружочками, поджарить с 80 г сливочного масла. Туда же положить хорошо промытых раков и жарить их до тех пор, пока они не станут оранжево-красными. Полив содержимое кастрюли коньяком и вином,

добавить соль, перец и тушить на слабом огне, после чего влить бульон и кипятить 10 минут. Вынуть раков, очистить от скорлупы, скорлупу хорошо истолочь в ступке и положить в отвар. Добавить бульон, вскипятить и процедить. Перед подачей добавить масло, сливки, перец, соль и мякоть раков. Посыпать зеленью.

### **Ботаниня**

*Шпинат — 95 г, щавель — 53 г, свежие огурцы — 80 г, зеленый лук — 25 г, цедра лимона — 2 г, корень хрена — 20 г, соль, сахарин — 5 г, хлебный квас — 306 г, укроп — 13 г, судак — 250 г*

Щавель, шпинат припустить отдельно друг от друга и протереть. Огурцы нашинковать соломкой. Корень хрена натереть на терке. Зеленый лук мелко нарезать. Пюре из шпината и щавеля соединить, добавить тертую лимонную цедру, соль, сахарин и развести квасом. Затем добавить огурцы, лук и хрен, тщательно перемешать. Подают в тарелке или суповой миске, посыпав рубленым укропом. Отварную свежую рыбу нарезать по 2–3 кусочка на порцию, уложить на блюдо, оформить консервированными крабами, украсить зеленым луком, зеленью и подать отдельно.

### **Суп пикантный с креветками**

*Креветки варено мороженые — 500 г, горошек зеленый — 1 ст. л., грибы вареные нарезанные — 2 ст. л., репчатый лук — 1 головка, морковь — 1 шт., ницс — 1 шт., молоко — 2 ст. л., маргарин — 1 ст. л. соль*

Креветки промыть в холодной воде и отварить, затем очистить от панциря. Бульон процедить, доба

вить в него зеленый горошек, отваренные и нарезанные грибы, нарезанный репчатый лук и морковь, соль. Варить при слабом кипении. В готовый суп положить креветки и заправить смесью молока и яйца. Для приготовления смеси яйцо соединить с 2 ст. л. молока, добавить 1 ст. л. маргарина и тщательно перемешать. Подается в суповой миске.

### **Суп с кальмарами**

*Кальмары — 400 г, картофель — 500 г, корень петрушки — 20 г, репчатый лук — 80 г, сливочное масло — 1,5 ст. л., морковь — 80 г, зелень, специи, соль*

Кальмаров отварить и нарезать тонкой соломкой. В бульон, полученный при их варке, положить нарезанный дольками картофель, нарезанные соломкой морковь и корень петрушки. Поставить на слабый огонь и варить до готовности овощей. Спассеровать на сливочном масле лук и добавить его в бульон. При подаче в тарелку положить кальмаров, налить суп и посыпать мелко нарезанной зеленью.

### **Окрошка с кальмарами**

*Филе кальмаров — 400 г, хлебный квас — 1 л, вареный картофель — 80 г, свежие огурцы — 300 г, зеленый лук — 80 г, яйца — 2 шт., сметана — 3 ст. л., сахарин, зелень укропа, соль по вкусу*

Отварить кальмаров и картофель, остудить и нарезать кубиками. Мелко нарезать зеленый лук, нарезать ломтиками свежие огурцы и смешать все компоненты. Залить продукты квасом, добавить мелко нарезанные сваренные вкрутую яйца, соль, сахарин, зелень укропа и сметану.

## **Борщ с кальмарами**

*Кальмары — 200 г, свежая капуста — 100 г, свекла — 1 шт., картофель — 2 шт., корень пертрушки — 1 шт., морковь — 1 шт., томат пюре — 1 ст. л., соль, чеснок, уксус*

Подготовленные овощи нарезать соломкой, положить в кастрюлю, добавить уксус и томат-пюре. Накрыть крышкой и тушить до мягкости. Затем добавить нарезанные отваренные кальмары и сырой картофель, залить водой и варить до готовности. Заправить борщ солью и толченым чесноком. Подавать со сметаной.



## **ЩИ И БОРЩИ**

### **Щи из свежей капусты вегетарианские**

*Морковь — 35 г, капуста — 100 г, белые коренья — 20 г, картофель — 55 г, зелень петрушки — 7 г, помидоры — 40 г, лук зеленый — 6 г, томат — 5 г, маслосливочное — 10 г, мука — 5 г, сметана — 30 г, вода — 350 г, соль по вкусу*

Морковь и белые коренья, нарезанные крупными брусочками или дольками, сложить в кастрюлю, добавить томат, масло, небольшое количество овощного отвара или воды и тушить на слабом огне при закрытой крышке до готовности. В кипящий овощной отвар или воду положить капусту, нарезанную крупными пашками или дольками, крупно нарезанный картофель и довести до кипения, затем добавить тушеные овощи, подсушенную муку и варить все до готовности. За 10 минут до окончания варки всыпать помидоры, нарезанные небольшими дольками. Перед подачей в тарелку со щами положить сметану, рубленую зелень.

### **Щи зеленые холодные**

*Щавель — 75 г, укроп — 6 г, зелень петрушки — 6 г, шпинат — 50 г, лук зеленый — 20 г, яйца — 1/2 шт., сахарин — 5 г, сметана — 40 г, вода — 250 мл*

Щавель и шпинат перебрать, промыть, положить в кастрюлю, добавить 2–3 ложки воды и при за-

крытой крышке довести до готовности. Затем откинуть на сито (сок сохранить), пропустить через мясорубку, развести с напичкованными яйцами, зеленым луком, укропом и петрушкой. Щи заправить сметаной, сахарином и соком щавеля.

### **Щи из шпината**

*Шпинат — 65 г, морковь — 12 г, петрушка — 10 г, лук зеленый — 12 г, укроп — 5 г, масло — 6 г, мясной бульон — 300 мл, соль по вкусу*

В мясной бульон мелко нарезают морковь, петрушку, лук, а также протертый через сито шпинат. Туда же кладут коренья и все варят еще 20 минут. За 5 минут до окончания варки в кастрюлю добавляют свежую зелень, соль.

### **Щи из крапивы**

*Крапива — 150 г, щавель — 55 г, лук репчатый — 20 г, морковь — 7 г, петрушка — 5 г, зеленый лук — 15 г, пшеничная мука — 5 г, сливочное масло — 10 г, яйца — 1/2 шт., сметана — 12 г, перец, гвоздика лавровый лист, соль по вкусу*

Подготовленная молодая крапива отваривается в воде в течение 3 минут, процеживается, протирается через сито или пропускается через мясорубку и тушится в масле 10 минут. Лук, морковь, петрушку пассеруют на масле. В кипящий бульон кладут крапиву, пассерованные овощи, зеленый лук, варят 30 минут, за 10 минут до готовности добавляют белый соус, лавровый лист, гвоздику, перец, щавель.

### **Борщ зеленый**

*Щавель — 40 г, шпинат — 40 г, томат — 10 г, морковь — 20 г, белые коренья — 20 г, свекла — 70 г, лук репчатый — 40 г, яйца — 1/2 шт., картофель —*

50 г, мука — 5 г, масло топленое — 10 г, сметана — 30 г, зелень петрушки — 5 г, бульон мясной — 300 г

Свеклу, морковь и белые корни нарезать соломкой, сложить в кастрюлю, добавить томат, жир, полстакана овощного отвара и при закрытой крышке довести до готовности. Лук репчатый нашинковать, слегка поджарить и соединить с овощами. В кипящий овощной отвар или мясной бульон положить нарезанный картофель, довести до кипения, затем добавить тушеные овощи, мучную заправку, нарезанные щавель, шпинат и варить 10–15 минут. При подаче в борщ положить крутое яйцо, сметану и рубленую зелень.

### **Борщ с грибами**

*Масло растительное — 10 г, грибы сушеные — 10 г, морковь — 20 г, лук репчатый — 15 г, корни белые — 10 г, картофель — 60 г, томат — 10 г, сметана — 35 г, капуста — 75 г, мука пшеничная — 5 г, маслины — 20 г, зелень петрушки — 5 г, отвар овощной — 300 мл*

Грибы тщательно помыть, залить холодной водой и отварить. Свеклу, морковь и белые корни нарезать соломкой, сложить в кастрюлю, добавить томат, уксус, полстакана воды или овощного отвара и тушить при закрытой крышке до готовности. Лук обжарить на масле, соединить с вареными, мелконашинкованными грибами и пассеровать еще 5–10 минут, затем добавить подсушенную муку и перемешать. Пассерованные лук и грибы соединить с овощами.

В кипящий грибной отвар положить нашинкованную капусту и нарезанный картофель, прокипятить, ввести тушеные овощи и варить 20–25 минут. При подаче положить маслины, сметану и посыпать рубленой зеленью.

## **Борщ с черносливом и грибами**

*Грибы — 12 г, морковь — 12 г, свекла — 30 г, лук — 15 г, белые коренья — 5 г, томат — 10 г, картофель — 30 г, сметана — 20 г, чернослив — 10 г, зелень — 6 г, соль по вкусу*

Хорошо промывают сушеные грибы и заливают их водой на 15 минут, еще несколько раз промывают и оставляют на 4 часа для набухания, а потом варят до готовности в той же воде. Отвар процеживают и на нем готовят борщ, добавляя морковь, свеклу, белые коренья, томат, шинкованную зелень. За 5 минут до окончания варки добавляют нарезанные соломкой грибы, ранее отдельно отваренный чернослив. Подают к столу со сметаной и мелко нарезанной зеленью.

## **Борщ со сметаной вегетарианский**

*Морковь — 20 г, свекла — 70 г, капуста — 70 г, картофель — 65 г, лук зеленый — 10 г, масло сливочное — 10 г, томат — 10 г, мука пшеничная — 5 г, петрушка — 5 г, сметана — 30 г, вода — 350 г, кислота лимонная 5%-ная — 10 г*

Свеклу, морковь и белые коренья шинковать соломкой, сложить в кастрюлю, добавить масло, томат, лимонную кислоту, полстакана овощного отвара или воды и, накрыв крышкой, тушить до готовности. В готовые овощи добавить подсушенную муку. Капусту шинковать, картофель нарезать дольками, положить в кипящий овощной отвар или воду и довести до кипения. Затем ввести тушеные овощи и варить все до тех пор, пока капуста не станет мягкой. При подаче положить сметану и посыпать рубленой зеленью и зеленым луком.

шинкованную капусту, морковь, лук, помидоры, зелень. Варят 10 минут.

### **Овощной отвар**

*Сельдерей — 200 г, петрушка — 100 г, лук порей — 100 г, морковь — 200 г, 1,5 л воды, соль*

Корнеплоды вымыть, очистить, ополоснуть под струей воды, нарезать, залить кипятком, посолить, варить до полной готовности. Когда отвар будет готов, процедить его.

### **Красный борщ**

*Нежирная говядина 400 г, свекла 400 г, коренья — 1 пучок, соль, сахар по вкусу, стакан свекольного отвара, немного закваски*

Вымытое мясо залить водой, посолить, варить.

Вымыть коренья, очистить, ополоснуть под струей воды, нарезать. Во время варки мяса добавить коренья, варить до полной готовности. Свеклу вымыть, очистить, ополоснуть под струей воды, нарезать, залить кипятком, посолить, сварить.

Отвар мяса и овощей соединить со свекольным отваром, добавить закваску, приправить по вкусу солью и сахарином. Подавать с картофелем, гречневой кашей.

## СОУСЫ

### Соус польский

*Масло сливочное — 10 г, мука пшеничная — 6 г, яйца — 1/4 шт., бульон рыбный — 65 г, сливки — 10 г, зелень петрушки — 3 г, лимон — 1/5 шт.*

Муку спассеровать на масле, развести рыбным бульоном, хорошо вымесить, прокипятить и процедить. Соус заправить сливками и положить в него крутое нашинкованное яйцо и зелень петрушки. Влить сок лимона. Подается к отварной рыбе.

### Соус сметанный

*Масло сливочное — 5 г, сметана — 35 г, мука пшеничная — 5 г, бульон — 55 г*

Муку спассеровать на масле до светло-желтого цвета, развести кипящим овощным или мясным бульоном, хорошо вымесить, добавить сметану и прокипятить 10–15 минут. Подается к мясным, рыбным, овощным блюдам.

### Соус сметанный розовый

*Масло сливочное — 10 г, сметана — 35 г, томат — 5 г, мука пшеничная — 5 г, бульон мясной — 50 г*

Муку спассеровать на масле (1/2 нормы) до светло-желтого цвета, развести мясным бульоном и варить 10–15 минут. Томат спассеровать на оставшем-

ся масле в течение 5 минут, соединить с соусом, затем добавить сметану и варить еще 10–15 минут, после чего процедить.

### **Соус сметанный с хреном холодный**

*Хрен — 20 г, сметана — 35 г, уксус по вкусу, вода — 10 мл, сахарин — 2 г*

Хрен натереть на терке, залить ложкой уксуса, смешать со сметаной, посолить и добавить в него сахарин. Хранить на холоде до подачи. В соус положить 5–10 г вареной или сырой свеклы, натертой на терке.

### **Соус грибной**

*Масло топленое — 10 г, грибы сушеные — 10 г, лук репчатый — 10 г, грибной отвар — 60 г, зелень петрушки — 6 г, мука пшеничная — 5 г*

Грибы промыть, залить холодной водой и сварить до готовности (полтора-два часа). Отвар процедить, грибы хорошо промыть и мелко нарубить, лук шинковать, слегка обжарить в масле (1/2 нормы), добавить грибы и жарить еще 5–10 минут. Муку обжарить на оставшемся масле до светло-желтого цвета, развести процеженным грибным бульоном, ввести грибы с луком и варить 10–15 минут.

Подается соус к картофельным, рисовым котлетам и биточкам. В грибной соус можно положить 5 г томата, 10–15 г чернослива, лавровый лист, а вместо топленого масла использовать растительное.

### **Соус майонез**

*Яичные желтки — 1/4 шт., готовая горчица — 1 г, уксус или лимонная кислота по вкусу, масло растительное — 20 г*

Яичные желтки отделить от белков, положить в фарфоровую миску или кастрюльку, добавить гор-

чицу, соль и, растирая смесь веселкой или веничком, влить в нее постепенно тонкой струйкой растительное масло; при этом желтки должны соединиться с маслом (эмульгироваться) и приобрести консистенцию густой сметаны. Соус заправить уксусом, хорошо перемешать и поставить на холод. Если в желтки ввести одновременно большое количество масла, желтки не успеют эмульгироваться и соединиться с маслом. В этом случае нужно заново приготовить майонез и постепенно, небольшими частями, ввести в него отмаслившийся соус.

В майонез можно вводить сметану (1/3 часть от общего количества соуса), мелконарубленные каперсы, соленые огурцы-корнишоны, а также свежие протертые помидоры или пюре из шпината. Соус подают к рыбным, овощным и мясным блюдам, а также используют его для приготовления салатов и винегретов.



## **БЛЮДА ИЗ РЫБЫ**

### **Зразы паровые из цельной рыбы, фаршированные яйцами**

*Судак — 150 г, масло сливочное — 15 г, яйца — 1/4 шт., молоко — 30 г, мука пшеничная — 3 г, зелень петрушки — 3 г*

Филе судака снять с кости и кожи, нарезать на порции и отбить тыжкой в виде тонкого блина. Крутые яйца мелко нарубить и смешать с густым молочным соусом и рубленой зеленью. Подготовленные куски судака начинить фаршем, завернуть в виде рулета или придать им круглую форму. Зразы положить на решетку паровой кастрюли или в глубокую сковороду, залить до половины водой. Закрывать крышкой и сварить до готовности. Подать с маслом или соусом.

### **Рыба фаршированная по-еврейски**

*Щука — 150 г, лук репчатый — 35 г, хлеб белый — 15 г, свекла — 15 г, морковь — 20 г, яйца — 1/4 шт.*

Некрупную рыбу очистить от чешуи, отрезать у нее голову и, не разрезая брюшка, удалить внутренности. Затем рыбу промыть и нарезать поперек на порции. Из нарезанных кусков концом ножа вырезать мякоть, не задевая при этом костей и кожи. Мякоть рыбы пропустить 2 раза через мясорубку

вместе с замоченным в воде хлебом и луком (1/2 нормы). Фарш посолить, добавить в него яйца, воду и все хорошо выбить.

Кожу вместе с позвоночником и реберными костями заполнить фаршем, а полученные куски рыбы сложить в кастрюлю и засыпать мелко нарезанными свеклой, морковью и репчатым луком.

К рыбе добавить лавровый лист, душистый перец, залить ее рыбным бульоном или водой, закрыть крышкой и варить на слабом огне в течение часа. Рыбу остудить, не снимая крышки.

Перед подачей полить бульоном, в котором она варилась, и посыпать рубленой зеленью.

### **Щука фаршированная, паровая**

*Филе щуки — 100 г, яйца — 1/4 шт., молоко — 20 г,  
хлеб белый — 10 г, масло сливочное — 10 г, овощи —  
20 г*

Щуку очистить от чешуи и, не разрезая брюшка, промыть. Вокруг головы сделать надрез, кожу отделить от мякоти и осторожно снять «чулком». В хвостовой части перерубить позвоночную кость, но так, чтобы не отделить хвоста от кожи. Внутренности удалить, рыбу промыть, мякоть отделить от кости, пропустить через мясорубку, смешать с замоченным в молоке и отжатым хлебом и еще 1–2 раза пропустить через мясорубку. В полученную массу ввести оставшееся молоко, яйца и все хорошо выбить. Кожу рыбы заполнить фаршем, положить на дно широкой кастрюли, добавить нарезанные овощи, залить до половины холодной водой. Закрыть крышкой и варить на слабом огне от 30 минут до полутора часов.

Готовую рыбу слегка остудить, нарезать на порции и подать с соусом. Рыбу можно подавать холод-

ной с хреном и различными салатами, а также заливать ее желе (при отсутствии противопоказаний).

### **Карась, тушенный в хрене**

*Рыба — 150 г, сметана — 35 г, хрен — 50 г, масло сливочное — 10 г, ксилит — 3 г, мука — 3 г, картофель или капуста, лавровый лист, соль, перец по вкусу*

Подготовленную рыбу нарезать кусками, посолить и посыпать молотым перцем. Растопить в кастрюле масло, положить рыбу в один ряд, посыпать ее тертым хреном, влить немного овощного отвара и тушить на медленном огне. Поджарить на масле муку, разбавить ее небольшим количеством бульона, немного поварить, добавить уксус, ксилит, сметану. Рыбу, находящуюся в кастрюле, залить и тушить несколько минут. Подать с гарниром из капусты или картофеля.

### **Треска, тушенная в овощах**

*Треска 200 г, лук — 35 г, томат — 20 г, морковь — 35 г, сметана — 35 г, вода 100 мл, соль по вкусу*

Подготовленную тушку трески нарезают кусочками и укладывают на сковороду с растительным маслом. Покрывают натертой морковью, мелко нарезанным луком, зеленью, томатом. Заливают кипяченой водой. Закрывают крышкой и тушат 20 минут. После этого заправляют сметаной, солят. Тушат еще 15 минут под крышкой.

### **Треска под сметанно-майонезным соусом**

*Треска — 200 г, лук — 30 г, морковь — 25 г, майонез — 15 г, сметана — 20 г, вода — 100 мл, специи, соль по вкусу*

Подготовленные кусочки трески укладывают на противень с растительным маслом и кусочками лука. Покрывают натертой морковью и кружочками лука, заливают сметаной и майонезом. Добавляют воды и тушат под крышкой.

### **Щука в томатном соусе**

*Рыба — 350 г, томат-пюре — 100 г, репчатый лук — 50 г, масло — 0,5 ст. л., зелень*

Очищенный лук мелко нарезать, поджарить в масле, смешать с томатом-пюре, добавить 0,5 стакана бульона или воды, соль, перец, 0,5 ч. л. сахара и вскипятить.

С рыбы снять филе, нарезать, промыть, обсушить полотенцем и залить подготовленным томатным соусом. Кастрюлю с рыбой накрыть крышкой, поставить на слабый огонь и варить 20–25 минут. При подаче рыбу выложить на блюдо, полить томатным соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

### **Сазан по-русски**

*Сазан — 122 г, специи, соль, сельдерей, петрушка, репчатый лук, гарнир — 150 г, соус 100 г*

Порционные куски рыбы с кожей и реберными костями положить в посуду с наклоном один на другой, налить бульон или воду, чтобы рыба была залита на треть, добавить соль, специи, сельдерей, петрушку, репчатый лук и, плотно накрыв крышкой, припустить на плите в течение 10–15 минут при очень слабом кипении.

Припущенный кусок сазана положить в глубокое блюдо, рядом поместить отварной горячий картофель и залить соусом томатным польским с про-

гретым в нем гарниром. Рыбу можно украсить кружочками очищенного лимона и раковой шейкой или крабами. Так же можно приготовить зеркального карпа.

### **Сазан в красном маринаде**

*Филе сазана — 75 г, морковь — 30 г, корень петрушки — 15 г, репчатый лук — 20 г, зелень петрушки — 5 г, томат-пюре — 15 г, мука — 5 г, растительное масло — 20 г*

Филе сазана нарезать на порции, обвалить в муке, обжарить на растительном масле. Лук и корни нашинковать в виде лапши или соломки, спассеровать на растительном масле вместе с томатом и специями, затем добавить рыбный бульон и довести до готовности, после чего заправить сахаром и по желанию — уксусом. Полученным маринадом залить обжаренную рыбу, прокипятить и остудить.

### **Сазан под белым маринадом**

*Филе сазана — 100 г, морковь — 45 г, корень петрушки — 30 г, репчатый лук — 50 г, лавровый лист, перец, соль, уксус — 0,5 стакана, бульон — 1 стакан, гвоздика — 3-5 шт, сахар*

Подготовленную рыбу посолить, посыпать перцем, обвалить в муке, поджарить на растительном масле, охладить и залить маринадом. Для приготовления маринада нарезать соломкой морковь, петрушку и лук, сложить в кастрюлю и слегка поджарить. Затем добавить лавровый лист, гвоздику, перец горошком, соль, сахар, влить уксус. Маринад вскипятить и охладить. В глубокое блюдо уложить слоями рыбу и корни, залить все маринадом и оставить для пропитки на 3-4 часа.

## **Рыбные палочки из сазана**

*Филе сазана — 1 кг, сыр — 300 г, репчатый лук — 2 головки, городская булочка — 0,75 г*

Филе рыбы, сыр, лук и булочку пропустить через мясорубку. Добавить в фарш 3 яйца и 200 г сметаны. Хорошо взбить. Жарить на сливочном масле в сухарях. Подать к блюду соус майонез с чесноком.

## **Сазан, запеченный с яйцом**

*Сазан — 100 г, мука — 100 г, растительное масло — 15 г, жареный картофель — 150 г, репчатый лук — 55 г, молоко — 100 г, яйца — 21 г*

Порционные куски рыбы с кожей и костями посыпать солью, молотым перцем, запанировать в муке и обжарить. На смазанную жиром порционную сковороду положить рыбу, кругом уложить обжаренный картофель, смешанный с жареным репчатым луком. Сырые яйца смешать с молоком, добавить муку, перемешать и полученной смесью залить рыбу, сверху посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

## **Сазан, фаршированный кашей**

*Рыба — 750 г, гречневая крупа — 100 г, яйца — 2 шт., сметана — 1 стакан, репчатый лук — 1 головка, мука — 1 ст. л. и растительное масло — 3 ст. л.*

Очистить рыбу, вынуть внутренности, не разрезая брюшка. Рыбу промыть, протереть полотенцем внутри брюшка, посолить и начинить гречневой кашей, смешанной с поджаренным луком и вареными рублеными яйцами. Сверху рыбу посыпать перцем и обвалить в муке, обжарить на сковороде с маслом и поставить в духовку. Через 5 минут вынуть, облить сметаной и опять поставить в духовку на 3–5 минут, поливая образовавшимся соусом.

## **Сазан отварной с картофелем и шпиком**

*Рыба — 750 г, картофель — 800 г, лук — 1-2 головки, шпик — 100 г*

Свиной шпик нарезать мелкими кусочками, поджарить на сковороде вместе с луком, положить картофель, нарезанный кружочками, посыпать солью, перцем и добавить стакан воды. Варить 5 минут на слабом огне. Затем подготовленную и нарезанную рыбу положить на картофель и варить до готовности.

## **Сазан, жаренный в сухарях**

*Рыба — 750 г, молоко — 0,25 стакана, лимон, толченые сухари — 0,5 стакана, яйца — 1 шт., мука — 2 ст. л., жир — 100 г*

Подготовленную рыбу промыть, обсушить, посолить, посыпать перцем, обвалить сначала в муке, а затем, смочив яйцом, разведенным молоком (0,25 стакана на 1 яйцо), обвалить в сухарях. Обжарить рыбу на жиру. Подать рыбу на разогретом блюде, гарнировать ломтиками лимона и украсить зеленью петрушки.

## **Сазан, жаренный в тесте**

*Филе сазана 500 г, мука 5 ст. л., растительное масло — 3 ст. л., лимон — 0,5 шт., яйца — 2 шт., жир — 100 г*

Приготовить тесто. В миске смешать муку и соль с 2 ст. л. масла, затем развести теплой водой так, чтобы не было комков. Миску с тестом накрыть и дать постоять. Рыбное филе нарезать кусочками, посыпать солью, перцем, зеленью; отжать на рыбу сок 0,5 лимона, прибавить 1 ст. л. растительного масла, перемешать и оставить так на 20 минут. В тесто до-

бавить 2 яйца, все взбить. Каждый кусочек рыбы обмакнуть в тесто и жарить на очень горячем жиру.

### **Запеченные сазан, карп или лещ**

*Рыба — 500 г, молоко — 0,25 стакана, мука и масло — по 2 ст. л.*

Очищенную и промытую рыбу разрезать вдоль хребтовой кости, нарезать поперек на куски и погрузить на 2—3 минуты в подсоленное молоко. Затем обвалять в муке или толченых сухарях и кожей кверху уложить на подмасленную сковороду. Кисточкой сбрызнуть рыбу маслом и поставить в духовку. Через 5 минут рыба начнет подрумяниваться. Филе запекается 6—7 минут, а куски с костью — 12 минут.

### **Отварная щука**

*Рыба — 500 г, лук и морковь — по 0,5 шт., вода — 0,5 л, зелень петрушки и сельдерея — 20 г, соль по вкусу*

Щуку очистить, выпотрошить, удалить внутренности и нарезать крупными кусками. Вскипятить воду, положить морковь, лук, петрушку и соль, проварить 10 минут, затем опустить подготовленную рыбу. Варить на среднем огне так, чтобы вода все время кипела. Готовую рыбу подавать с вареным картофелем и свежими огурцами.

### **Щука паровая**

*Рыба — 1 кг, рыбный бульон — 500 мл, свежие грибы — 200 г, репчатый лук — 30 г, соус — 100 г, перец, соль, лимон*

Разделать щуку на филе, посолить, посыпать перцем, уложить в сотейник, добавить мелко нарезанные ломтиками петрушку и репчатый лук, залить буль-



оном и припустить на слабом огне. Рыбу выложить на блюдо, украсить вареными грибами и крабами. Бульон уварить наполовину, добавить белый соус, сливочное масло и лимонный сок, полить рыбу полученным соусом.

### **Пудинг из филе щуки**

*Рыба — 500 г, молочный соус — 300 г, яйца — 1 шт.,  
мясо крабов — 30 г, соус «Белое вино» 300 г, гри-  
бы — 90 г*

Филе щуки без кожи и костей пропустить через мясорубку 3–4 раза. Приготовленный молочный соус смешать с рыбой, добавить сырые яичные желтки, посолить, поперчить, ввести белки и перемешать. Выложить массу в форму, поставить в посуду с горячей водой и сварить на плите при слабом кипении. Пудинг гарнировать вареными грибами и крабами, полить соусом «Белое вино».

### **Щука тушеная по-венгерски**

*Рыба — 500 г, репчатый лук — 1 головка, яйцо —  
1 шт., масло — 1 ст. л., белое вино — 0,5 стакана,  
сметана — 25 г, лавровый лист, гвоздика — 2 бут-  
она, красный молотый перец — 0,5 ч. л., соль*

Подготовленную щуку нарезать на куски. Репчатый лук мелко нарезать и обжарить с маслом, добавив красный перец. Развести стаканом воды и вина (1:1), посолить, положить лавровый лист, гвоздику и переложить в этот соус рыбу.

Тушить до готовности. Затем рыбу вынуть, уложить на блюдо, а в соус добавить сметану и взбитое яйцо. Готовым соусом полить рыбу.

## **Щука, тушенная в белом вине**

*Рыба — 800 г, сметана — 100 г, сливочное масло — 100 г, мука — 1 ст. л., белое вино — 0,75 стакана, вода — 0,75 стакана, репчатый лук — 50 г, грибы — 70 г, соль — 0,3 ч. л., черный молотый перец — 0,25 ч. л.*

Щуку очистить, промыть, удалить внутренности и нарезать порционными кусками. Подготовленную рыбу обжарить в сливочном масле, затем посыпать мукой, залить водой и вином, добавить лук, грибы, посолить, поперчить и варить до готовности. В последний момент добавить сметану.

## **Филе щуки с голландским соусом**

*Филе щуки — 500 г, сливочное масло — 30 г, мука — 15 г, сухари — 25 г, голландский соус — 300 г, перец, соль*

Щуку разделать на филе, нарезать кусками, посолить, поперчить, запанировать в муке, смочить растопленным сливочным маслом, запанировать в сухарях, уложить на подмасленный противень, поставить в духовку и довести до готовности. При подаче к столу облить рыбу голландским соусом.

## **Щука жареная с орехами**

*Филе щуки — 800 г, сливочное масло — 50 г, сливки — 300 г, ядра грецких орехов — 20 шт., сливочное масло для жаренья, сок 1 лимона, мука, соль, перец*

Подготовленное филе щуки промыть, посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и обжарить на сковороде в смеси сливочного и растительного масла. Рыбу выложить на блюдо. В чистую сковороду влить сливки, вскипятить и уварить на треть, положить

орехи, полить лимонным соком, добавить соль и перец. Вылить соус на блюдо, сверху уложить кусочки рыбы и посыпать зеленью.

### **Щука по-английски**

*Филе щуки — 500 г, сливочное масло — 40 г, мука — 0,5 ст. л., молотые сухари — 40 г, перец, соль*

Щуку разделать на филе без кожи и костей, нарезать на куски, посолить, поперчить, обвалить в муке, сбрызнуть сливочным маслом и запанировать в сухарях. Противень смазать маслом, уложить куски рыбы и запечь в духовке.

### **Щука, запеченная с апельсиновым соком**

*Щука — 1 кг, белое вино — 100 г, сливочное масло — 50 г, растительное масло — 70 г, апельсин, мука — 15 г, лавровый лист, зелень петрушки, гвоздика, тмин, соль и перец*

Филе щуки нарезать кусками, положить в глубокую посуду, добавить гвоздику, лавровый лист, тмин, зелень петрушки, соль, перец, добавить сливочное масло и мариновать рыбу сутки. Затем переложить щуку на противень, смазанный маслом, залить белым вином и апельсиновым соком и поставить в духовку. Когда рыба будет готова, жидкость слить и приготовить на ней соус, добавив сливочное масло и муку. Щуку подать на блюде, украсив ломтиками апельсина.

### **Щука, запеченная с лимоном**

*Рыба — 500 г, молотые сухари — 0,5 стакана, лимон — 0,25 шт., масло — 1,5 ст. л., мускатный орех — на кончике ножа, лавровый лист, душистый перец — 2 горошины, соль, перец молотый по вкусу*

Щуку разделать на филе и нарезать порционными кусками. Смазать сотейник маслом, выложить слой рыбы, посолить, посыпать перцем, молотым мускатным орехом, покрыть рыбу кружочками лимона, посыпать молотыми сухарями, влить немного рыбного бульона, положить кусочек сливочного масла и запечь в духовке.

### **Щуки по-испански**

*2 маленькие щуки, сливочное масло — 150 г, репчатый лук — 70 г, белое вино — 100 г, яйца — 1 шт., лимонный сок, соль, перец*

Щук очистить, выпотрошить и промыть. Смазать противень сливочным маслом, положить на него щук, покрыть кружочками лука, полить белым вином, посолить, поперчить, положить лавровый лист. Запекать в духовке 40 минут. Подавать на блюде, полив лимонным соком и яичным желтком.

### **Щука по-немецки**

*1 щука, сливочное масло — 150 г, сметана — 170 г, петрушка, соль, перец*

Щуку очистить, промыть, удалить внутренности, заполнить сливочным маслом, смешанным с мелко нарезанной петрушкой, положить рыбу на противень, посолить, поперчить, добавить маленькие кусочки масла и поставить в горячую духовку. Подавать к столу, посыпав мелко нарезанной петрушкой.

### **Щука в белом соусе**

*Рыба — 500 г, мука — 20 г, подсолнечное масло — 80 г, лук — 300 г, гарнир — 600 г, соус — 400 г, зелень, соль, перец*

Картофель нарезать кружочками и поджарить. На подсолнечном масле и рыбном бульоне приготовить жидкий белый соус. Щуку разделать на филе, нарезать порционными кусками, посолить, посыпать перцем, запанировать в муке и поджарить на подсолнечном масле. Поджаренную рыбу уложить в сотейник, закрыть кружочками картофеля, залить белым соусом, поставить на плиту и дать прокипеть. При подаче на рыбу положить репчатый лук, жаренный во фритюре, и посыпать зеленью петрушки.

### **Щука, запеченная в сметане**

*1 щука, сливочное масло — 2 ст. л., сметана 700 г, лимон — 1 шт., щепотка мускатного ореха, перец, соль по вкусу*

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, натереть солью и перцем, обмазать маслом и целиком уложить на сковороду. Поставить рыбу в духовку и слегка зарумянить. Затем залить сметаной, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 30 минут. Готовую рыбу уложить на блюдо, полить лимонным соком и сметаной, посыпать тертым мускатным орехом.

### **Щука под сметанным соусом**

*Филе щуки — 500 г, мука — 20 г, растительное сало — 40 г, яйца — 1 шт., сыр — 20 г, картофель — 650 г, соус — 400 г, зелень, перец, соль*

Подготовленные куски рыбы посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на растительном сале. На сковороду налить немного сметанного соуса, положить рыбу, разместить вареный картофель, ломтики вареного яйца, залить все соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

## **Щука, запеченная с помидорами**

*Щука — 100 г, мука — 6 г, растительное масло — 11 г, свежие помидоры — 107 г, раковая шейка, соус — 125 г, сыр — 5 г, сливочный маргарин — 7 г*

Порционный кусок щуки без костей и кожи посыпать солью, запанировать в муке и жарить на сливочном масле. Свежие помидоры опустить в горячую воду, после чего снять с них кожицу, разрезать пополам, удалить семена, посыпать солью, перцем и поджарить на сковороде с жиром. На смазанную жиром порционную сковороду положить кусок жареной щуки, а сверху уложить поджаренные помидоры, раковую шейку или крабы, залить томатным соусом с эстрагоном, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

## **Щука фаршированная**

*Рыба 2 кг, белый хлеб — 100 г, репчатый лук — 300 г, свекла — 2 шт., морковь — 3 шт., сахарин — 1 ст. л., яйца — 2 шт., сливочное масло — 1 ст. л.*

Рыбу очистить от чешуи, отрезать голову и, не разрезая брюшка, вынуть внутренности. Удалить из головы жабры, промыть холодной водой и нарезать рыбу поперечными кусками. Из каждого куска рыбы вырезать мякоть, не повредив кожи. Для приготовления фарша вырезанную мякоть вместе с луком и хлебом, намоченным в воде и отжатым, пропустить через мясорубку. В фарш добавить яйцо, сахарин, масло, соль, перец и все перемешать. Заполнить фаршем куски рыбы в тех местах, где была вырезана мякоть. На дно кастрюли положить нарезанные кружочками овощи. Поверх овощей поместить рыбу, на которую уложить еще слой овощей. Залить рыбу с овощами холодной водой и варить на слабом огне 1,5 часа.

Перед подачей на стол рыбу с овощами переложить на блюдо.

### **Паровые битки из щуки**

*Филе щуки — 500 г, стручки фасоли — 300 г, мякиш белого хлеба — 100 г, молоко — 0,5 стакана, свежие грибы — 200 г, белое столовое вино — 1 стакан, яйца — 1 шт., масло — 4 ст. л.*

Филе щуки пропустить через мясорубку, добавить мякиш белого хлеба, смоченный в молоке, и еще раз пропустить через мясорубку. Сформовать битки, разместить их в один ряд на дне кастрюли, смазанной маслом, в промежутки положить очищенные, промытые и нарезанные грибы. Сбрызнуть маслом, залить белым вином и долить бульоном, сваренным из костей рыбы, так, чтобы битки были погружены в жидкость на три четверти. Варить 20 минут. Отдельно отварить стручки фасоли и заправить их маслом. При подаче на стол битки переложить на блюдо, сверху уложить грибы, гарнировать фасолью и полить соусом.

### **Щука в морковно-томатном соусе**

*Филе щуки — 700 г, мука — 50 г, сливочное масло — 60 г.*

*Для соуса: тертая морковь — 3 шт., сливочное масло — 0,5 стакана, репчатый лук — 2 головки, острый томатный соус — 0,75 стакана, крахмал — 1 ч. л., соль*

Филе нарезать кусочками, посолить, обвалить в муке, обжарить, выложить на блюдо и залить горячим соусом.

Для соуса: морковь и лук жарить до готовности, добавить томатный соус, крахмал, соль, воду, вскипятить.

## **Щука, тушенная под молочным соусом**

*Рыба — 1 кг, соль*

*Для соуса: сливочное масло — 1 ст. л., мука — 1 ч. л.,  
молоко — 3 ст. л., соль*

Щуку очистить, удалить внутренности, промыть, нарезать на куски. Уложить в казанок, залить молоком, посолить, тушить 25 минут, выложить на блюдо, полить молочным соусом.

## **Судак жареный**

*Судак — 300 г, лимонный сок или уксус — 7 г,  
мука — 10 г, сливочное масло — 20 г, зелень петрушки — 6 г, лимон — 15 г*

Судака разделать на чистое филе без кожи и реберных костей, нарезать на порции, посолить, сбрызнуть лимонным соком или уксусом и запанировать в муке. Рыбу положить на разогретую сковороду с маслом и жарить по 4–5 минут с каждой стороны.

Готового судака переложить на разогретое блюдо, полить образовавшимся при жарении соком, гарнировать жареным картофелем, украсить зеленью петрушки и нарезанным дольками лимоном.

## **Филе судака на вертеле**

*Филе судака — 125 г, горчица — 7 г, лимонный сок — 5 г, репчатый лук — 5 г, маринованные огурцы — 30 г,  
сливочное масло — 5 г, грудинка — 20 г*

Филе сбрызнуть лимонным соком, смазать горчицей и посолить. Положить на него мелко нарубленный лук, кусочек огурца, свернуть рулетом и закрепить деревянной шпилькой. Филе смазать маслом и нанизать на вертел, чередуя со свернутыми в рулет ломтиками грудинки. Обжарить в шашлычном шкафу.



## **Судак особый**

*Судак — 1 кг, уксус 3% ный — 1 бутылка, лук — 10 головок, сливочное масло — 100 г, имбирь*

Судака очистить и отварить в слабом уксусе с солью, выложить на блюдо, залить рубленым и поджаренным в масле луком, смешанным с уксусом, в котором варилась рыба, посыпать толченым имбирем.

## **Кнельная масса из судака**

*Мякоть судака — 1 кг, пшеничный хлеб — 150 г, молоко или сливки — 500 г, соль — 20 г, яичный белок — 4 шт*

Мякоть судака без кожи и костей нарезать на мелкие кусочки и пропустить через мясорубку, добавить набухший в молоке пшеничный хлеб, перемешать и еще 2–3 раза пропустить через мясорубку. Затем мясо потолочь в ступке и протереть через сито, добавить яичные белки и на холоде при непрерывном выбивании постепенно вводить холодное молоко или сливки, а затем соль.

## **Рыбные кнели под соусом «Белое вино»**

*Масса кнельная из судака — 180 г, пюре шпинатное — 20 г, томат-пюре — 10 г, пюре из моркови — 20 г, шампиньоны — 20 г, крабы — 10 г, топленое масло — 5 г, соус — 100 г*

Кнельную массу разделить на кусочки при помощи двух ложек: в одну набирать массу, а другой снимать кусочки и укладывать их на смазанную жиром сковороду. В сырую кнельную массу можно добавить отварные мелко рубленые шампиньоны, шпинатное пюре, пюре из моркови, томат-пюре, причем часть кнельной массы приготавливают с одним видом продуктов, другую — с другими. В ре-

зультате получают готовые кнели различного вкуса, цвета и формы. В посуду с кнелями налить немного бульона и припустить кнели до готовности. Готовые кнели уложить на блюдо и при подаче на стол полить соусом «Белое вино».

### **Бигос из судака**

*Филе судака — 300 г, капуста — 300 г, лук — 15 г, шпик — 5 г, жир — 5 г, мука — 5 г, грибы свежие — 37 г, яблоки — 36 г, томат — 10 г, соль, перец, сахарин, уксус*

Филе рыбы нарезать на куски, запанировать в муке и обжарить, нарезать соломкой капусту и тушить с добавлением вареных нарезанных грибов и нарезанного кольцами лука. По готовности заправить мучной пассеровкой, приготовленной на шпике, добавить яблоки, натертые на крупной терке, и томат-пюре. Заправить солью, сахарином, перцем, уксусом и перемешать. Обжаренную рыбу уложить на капусту в сотейнике и тушить 10–15 минут под крышкой.

### **Судак балатонский**

*Судак — 300 г, белое столовое вино — 50 г, раки — 3 шт., сливочное масло — 40 г, яйца — 2/3 шт., сливки — 10 г, бульон — 10 г, лимонная кислота — 1 г, паприка — 2 г, соль — 3 г*

Обработанного и разделанного на филе судака припустить в белом вине. Сделать перкельт из раков. Для этого мякоть шеек и клешней раков прогреть, помещивая, на масле с паприкой.

При подаче на стол на куски рыбы положить перкельт из раков и полить голландским соусом.

## **Рагу из судака**

*Судак — 250 г, жир — 15 г, мука — 5 г, соль — 2 г, лук — 15 г, укроп — 3 г, эстрагон — 2 г, белые грибы свежие — 180 г, уксус — 10 г, морковь — 20 г, корень петрушки — 20 г*

Обработанную и разделанную на филе рыбу нарезать на куски, промариновать в уксусе, посолить, запанировать в муке. Затем куски рыбы обжарить, соединить их с обжаренными грибами, залить белым соусом, добавить пассерованные коренья и лук и тушить до готовности.

## **Рыб, тушенная с помидорами и сладким перцем**

*Судак — 300 г, копченое сало — 10 г, морковь — 30 г, петрушка — 6 г, мука — 20 г, сладкий перец — 100 г, помидоры — 30 г, томатный соус — 75 г*

Филе судака нарезать на куски и уложить в сотейник. Сверху на рыбу положить ломтики копченого сала, кружочки помидоров, коренья, сладкий перец, пассерованный лук. Все залить томатным соусом и тушить до готовности.

Подавать на стол с отварным картофелем и салатом.

## **Судак, запеченный с картофелем**

*Рыба — 750 г, картофель — 800 г, мука — 1 ст. л., сухари — 2 ст. л., масло — 2-3 ст. л.*

Очищенную и промытую рыбу разрезать вдоль по хребту, потом нарезать поперек, посыпать перцем и уложить куски на смазанную маслом сковороду. Сверху рыбу засыпать сырым картофелем, измельченным в виде лапши. По краям сковороды уложить тонкие ломтики картофеля. Все это посолить, посы-

пать сначала мукой, а затем, полив рыбным бульоном, — толчеными сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке.

### **Котлеты из судака**

*Филе судака — 500 г, белый хлеб — 100 г, молоко — 0,5 стакана, сухари — 3 ст. л., масло — 2 ст. л.*

Рыбное филе пропустить через мясорубку, смешать с хлебом, размоченным в молоке, с солью и перцем, и пропустить еще раз через мясорубку. После этого в фарш добавить размягченное масло, хорошо перемешать, сделать котлеты и обвалить их в сухарях. Жарить котлеты на разогретой сковороде с маслом. При подаче на стол положить котлеты на подогретое блюдо и полить маслом.

### **Рыба, отваренная в пергаменте**

*Рыба — 500 г, морковь — 1 шт., лук — 1 головки, лимонный сок — 1 ст. л., масло — 2 ст. л.*

Филе судака нарезать на куски, на 5 минут залить соленой водой, затем вынуть и дать стечь воде. На пергаментную бумагу, смазанную маслом, положить рыбное филе. Поверх рыбы положить масло, смешанное с перцем, натертые морковь и лук, сбрызнуть лимонным соком и посыпать зеленью. Затем сложить края бумаги в виде пакета, перевязать шпагатом, варить 15 минут на слабом огне.

### **Судак, запеченный в раковинах**

*Филе судака — 30 г, жир — 3 г, белые грибы или шампиньоны — 5 г, паровой соус — 8 г, молочный соус средней густоты — 30 г, сыр — 2 г, машины 1 шт., раковая шейка — 1 шт. (на одну порцию)*

Филе судака нарезать продолговатыми ломтиками по 10–15 г, припустить, добавить готовые ломтики свежих грибов, прогретые в паровом соусе. Металлические формочки для запекания в виде раковин смазать сливочным маслом, налить немного молочного соуса, положить горкой припущенную рыбу, затем грибы и все залить молочным соусом, после чего посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь. При подаче сверху положить маслину без косточки или раковую шейку.

### **Судак в томатном соусе с грибами**

*Судак — 40 г, шампиньоны — 30 г, раковая шейка — 1 шт., лимон, соус — 25 г*

Припущенные кусочки филе судака уложить на порционную сковороду. На рыбу положить прогретые шампиньоны и полить томатным соусом. При подаче блюдо довести до кипения, украсить раковыми шейками и кружочками лимона.

### **Судак отварной с польским соусом**

*Судак — 125 г, морковь и репчатый лук по 4 шт., петрушки — 3 г, соус — 50 г*

В сотейник положить куски судака, залить горячей водой, добавить овощи и специи, довести до кипения и варить без кипения 15 минут. Отваренный кусок судака положить на подогретое блюдо, сбоку уложить отварной картофель, полить рыбу польским соусом. Блюдо украсить зеленью петрушки.

## **Судак в красном вине**

*Рыба — 500 г, красное столовое вино — 1 стакан, мука — 1 ст. л., картофель — 800 г, петрушка и лук — по 1 шт., масло — 2 ст. л.*

На дно кастрюли положить очищенные, промытые и нарезанные петрушку и лук, прибавить 4 шт. гвоздики, немного перца, лавровый лист. Поверх корней поместить подготовленную и нарезанную на куски рыбу, посолить, залить красным столовым вином, стаканом бульона или воды. Накрыть кастрюлю крышкой и варить 15–20 минут. При подаче на стол куски рыбы переложить на подогретое блюдо, полить соусом и гарнировать отварным целым картофелем.

## **Судак в белом вине**

*Филе судака — 500 г, столовое вино — 0,5 стакана, свежие грибы — 200 г, мука — 1 ст. л., яйцо — 1 шт., белый хлеб — 200 г, масло — 4 ст. л.*

Филе судака, нарезанное на куски, и ломтики грибов уложить в кастрюлю, посолить, поперчить, влить белого вина и 0,75 стакана бульона. Варить рыбу 15–20 минут.

Мякиш булки нарезать ломтиками и поджарить на масле. При подаче на стол положить на подогретое блюдо ломтики булки и на каждый из них — кусок рыбы, на который уложить грибы. Залить рыбу белым соусом.

## **Отварная рыба под майонезом**

*Судак — 1 кг, майонез — 150 г, яйцо — 1 шт., морковь — 2 шт., корень петрушки — 1 шт., лук — 1 головка, перец, лавровый лист — 2 шт.*

Рыбу очистить, промыть, нарезать кусочками. Залить холодной водой, добавить морковь, петрушку, лук, перец, лавровый лист. Варить 20 минут. После чего рыбу вынуть, охладить, удалить кости. Выложить рыбу на блюдо, полить майонезом. Укра­ сить мелко нарезанным крутым яйцом.

### **Судак жареный фри с зеленым маслом**

*Судак — 30 г, мука — 2 г, яйца — 2 шт., сухари — 5 г, жир — 3 г, зеленое масло — 4 г, зелени — 1 г*

*Для зеленого масла: сливочное масло — 850 г, зелень петрушки — 150 г, лимон — 1 шт.*

Филе судака посолить, обвалять в муке, смочить в яйце, запанировать в сухарях и жарить во фритюре. Положить рыбу на блюдо, на каждый кусочек рыбы поместить по кружочку зеленого масла и украсить зеленью.

Для приготовления масла зеленого измельчить зелень петрушки, соединить с размягченным сливочным маслом, добавить соль, лимонный сок и все перемешать до образования однородной массы.

### **Судак рубленый в сухарях**

*Судак — 85 г, лук — 17 г, молоко — 8 г, яйца — 4 г, сухари — 12 г, сало — 10 г, гарнир — 150 г, соус — 50 г, зелень петрушки*

Мякоть судака без кожи и костей нарезать на кусочки, перемешать с измельченным луком, зеленью петрушки и изрубить ножом. Из полученной массы сформовать изделия овальной формы, окунуть их в лезон, запанировать в сухарях и жарить. Жареные кусочки судака положить на блюдо, рядом уложить отварной картофель. В соуснике подать томатный соус и полить им рыбу.

## Корзиночки с судаком в томатном соусе

*Корзиночка — 1 шт, грибы — 5 г, судак — 25 г, соус — 15 г, крабы — 3 г*

Филе судака нарезать кусочками и припустить, добавить припущенные грибы и прогреть. После этого бульон слить, влить томатный соус, проварить. Корзиночки из слоеного или сдобного теста наполнить подготовленным судаком и украсить кусочками краба или раковой шейкой.

## Зразы из судака по-ленинградски

*Судак — 120 г, репчатый лук — 35 г, сливочный маргарин — 6 г, яйца — 21 г, пшеничный хлеб для панировки — 18 г, мука — 6 г, растительное сало — 8 г, соус — 75 г, зелень петрушки*

Из мякоти судака без кожи и костей вырезать порционный кусок в виде квадрата и слегка отбить тупкой. На середину положить фарш и завернуть края отбивного куска рыбы так, чтобы изделие приобрело форму четырехугольника. После этого зразы посолить, запанировать в муке, окунуть в льезон и запанировать в сухарях.

Для фарша: мелко нарезанный, слегка пассерованный лук, рубленые крутые яйца, молотые сухари, зелень петрушки, соль, перец хорошо перемешать.

Зразы жарить во фритюре, вынуть шумовкой, положить на сухой противень и довести до готовности в духовке.

## Тельное из судака

*Судак — 65 г, хлеб — 18 г, молоко — 25 г, лук — 11 г, грибы — 10 г, сухари — 15 г, яйца — 7 г, сливочный маргарин — 10 г, соус — 75 г*



Из котлетной массы сформовать кружок толщиной до 1 см, положить его на полотенце, смоченное водой. На середину кружком уложить фарш и при помощи полотенца соединить края так, чтобы фарш посередине был закрыт со всех сторон котлетной массой, а форма тельного имела вид полумесяца.

Для фарша свежие грибы отварить и нарезать ломтиками. Мелко нарезанный лук спассеровать, зелень петрушки и укропа мелко нарубить. В подготовленные продукты добавить сухари, все перемешать, посолить и поперчить.

Тельное окунуть в льезон, запанировать в сухарях и жарить во фритюре 4 минуты, затем вынуть шумовкой и поставить в духовку на 5 минут.

### **Солянка рыбная на противне**

*Судак — 30 г, жир — 4 г, тушеная капуста — 40 г, соленые огурцы — 3 г, головизна — 8 г, томат-пюре — 4 г, репчатый лук — 2 г, сыр или молотые сухари — 2 г, маргарин — 3 г, маслины — 3 г, зеленый лук — 3 г, лимон*

Приготовить тушеную капусту. Филе судака нарезать кусочками и припустить. Очищенные соленые огурцы нарезать дольками, положить в сотейник, добавив тонко нарезанные вареные хрящи, томат-пюре, немного бульона, поджаренный лук и варить под крышкой 15 минут. На смазанный жиром противень положить половину тушеной капусты, на ней разместить кусочки рыбы, все покрыть слоем оставшейся капусты. Поверхность капусты разровнять, посыпать сыром, сбрызнуть маргарином и запечь в духовке. Готовую солянку посыпать зеленым луком, украсить маслинами и лимоном.

## **Рыбные тефтели в томатном соусе**

*Филе судака — 20 г, пшеничный хлеб — 4 г, молоко — 7 г, лук — 5 г, сало — 3 г, соус — 30 г, зелень*

Филе судака пропустить через мясорубку, добавить замоченный в молоке белый хлеб, соль, перец. Все хорошо размешать и добавить слегка поджаренный репчатый лук. Массу разделить на порции, сформовать шарики, запанировать их в муке, обжарить, залить томатным соусом и припустить до готовности.

## **Рыбное филе, тушенное в сметане**

*Судак — 500 г, морковь — 2 шт., репчатый лук — 1 головка, корень петрушки — 1 шт., сметана — 3 ст. л., сливочное масло — 1 ст. л., лавровый лист — 1 шт., соль*

Филе нарезать кусочками, уложить в сотейник на слой овощей, добавить специи, рыбный бульон и тушить 15 минут, затем прибавить сметану и довести до готовности на слабом огне.

## **Сом по-грузински**

*Рыба — 500 г, кориандр (кинза) — 10 г, лавровый лист — 1 шт., кислый лаваш — 25 г, соль, перец по вкусу*

Филе сома хорошо промыть, нарезать кусочками, уложить в кастрюлю, залить водой и поставить варить, снимая пену. Во время варки добавить соль, лавровый лист, перец горошком, кислый лаваш, нарезанную зелень кинзы. Вместо кислого лаваша можно положить 2 ст. л. томата-пюре.

## **БЛЮДА ИЗ МЯСА**

### **Бефстроганов из вырезки**

*Мясо говяжье — 150 г, лук репчатый — 25 г, масло сливочное — 10 г, соус сметанный — 50 г, зелень петрушки — 5 г, томат — 4 г, мясной бульон — 20 мл*

*Гарнир — жареный картофель, салат овощной, огурцы, помидоры*

Мясо (вырезку или тонкий край) нарезать тонкими брусочками, посолить и обжарить на хорошо разогретой сковороде с маслом в течение 7–10 минут, затем добавить нашинкованный лук и жарить еще 5 минут. В поджаренное мясо ввести 1–2 ложки бульона, сметанный соус, пассерованный томат, все прокипятить и заправить кусочком сливочного масла. При подаче посыпать рубленой зеленью петрушки.

### **Говядина отварная, запеченная в молочном соусе**

*Мясо говяжье — 150 г, соус молочный — 80 г, яблоки — 50 г, масло сливочное — 6 г, зелень петрушки — 6 г, сыр — 6 г*

Вареное мясо нарезать поперек мышечных волокон по 2 ломтика на порцию. На однопорционную сковородку, смазанную маслом, налить  $1/4$  часть соуса, положить ломтики вареного мяса вперемешку с

ломтиками яблок, залить оставшимся соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в жарочном шкафу до золотистого цвета. При подаче посыпать рубленой зеленью.

### **Мясо отварное с тушеной капустой**

*Мясо — 125 г, капуста — 250 г, молоко — 50 г, масло сливочное — 50 г*

Мясо нарезают на 2 кусочка и варят до полуготовности. Капусту шинкуют, тушат в небольшом количестве молока. Мясо и тушеную капусту выкладывают на сковороду, поливают маслом, добавляют молоко и тушат в духовке до готовности. При подаче блюдо посыпают мелко нарезанной зеленью.

### **Говядина отварная с отварным жареным луком**

*Мясо говядины — 150 г, лук — 45 г, морковь — 6 г, белые коренья — 6 г, масло топленое — 15 г, салат лиственный — 5 г*

Говядину (мягкую часть задней ноги) сварить с овощами. Готовое мясо нарезать поперек мышечных волокон по 2 ломтика на порцию и обжарить в небольшом количестве масла. Лук нашинковать, отварить, откинуть на сито и обжарить до золотистого цвета. При подаче на говядину положить лук и посыпать изделие рубленой зеленью салата.

### **Мясо тушеное или отварное с кабачками**

*Мясо говяжье — 150 г, кабачки — 250 г, овощи — 25 г, томат — 10 г, зелень петрушки или укропа — 6 г, масло сливочное — 16 г*

Отварное мясо нарезать поперек мышечных волокон по 2 куску на порцию и до подачи хранить в

горячем бульоне. Если вместо вареного мяса используется сырое, то его следует обжарить в кастрюле с хорошо разогретым маслом до образования со всех сторон румяной корочки, добавить нарезанные овощи, томат, специи и тушить на слабом огне при закрытой крышке до готовности. При выпаривании влаги добавить 2–3 ложки бульона или воды. Готовое мясо нарезать поперек мышечных волокон. При подаче полить соком, оставшимся при тушении говядины, и посыпать зеленью петрушки.

Кабачки очистить от кожи и сердцевины, нарезать небольшими кусочками и обжарить на сливочном масле; кабачки можно тушить с маслом или сметаной.

Подать кабачки к мясу, посыпав изделие рубленой зеленью.

### **Мясо тушеное по-болгарски**

*Мясо говяжье — 150 г, кабачки или баклажаны — 50 г, лук репчатый — 30 г, цветная капуста — 50 г, зеленая фасоль — 35 г, помидоры — 50 г, зелень петрушки — 6 г, томат — 10 г, чеснок — 3 г, масло — 15 г*

Мясо потушить. Лук крупно нашинковать, обжарить в масле, положить в него томат и жарить еще 5–7 минут. Нарезанные небольшими дольками кабачки или баклажаны обжарить, соединить с луком и довести до готовности. Цветную капусту разобрать на маленькие кочешки, зеленую фасоль нарезать поперек на 3–4 части и все отдельно сварить. К готовым овощам добавить нарезанные небольшими дольками помидоры и мелко нарубленный чеснок. Подготовленные овощи соединить с мясом, подлить 2–3 ложки бульона и продолжать тушение еще

10 минут. Перед подачей посыпать рубленой зеленью петрушки.

### **Котлеты из отварного мяса**

*Говядина — 125 г, яйца — 1 шт., сухари — 10 г, хлеб — 20 г, сливочное масло — 15 г, специи, соль*

Мясо отваривают и пропускают через мясорубку. Добавляют яйцо, хлеб, отбивают, разделяют на котлеты. Панируют в сухарях и обжаривают.

### **Котлеты из говядины**

*Говядина — 100 г, молоко — 20 г, хлеб — 23 г, сухари — 12 г, свекла — 100 г, масло сливочное — 20 г, специи, соль*

Мясо пропускают через мясорубку, смешивают с размоченным в молоке хлебом, еще раз пропускают через мясорубку. Добавляют яйцо, соль, мелко порезанный лук и хорошо взбивают массу. Разделяют на котлеты, панируют в сухарях и обжаривают. Подают с овощным гарниром.

### **Котлеты из отварного мяса и творога**

*Говядина — 125 г, творог — 55 г, яйца — 1 шт., капуста — 100 г, сливочное масло — 15 г, сухари — 15 г, специи, соль по вкусу*

Мясо отваривают до почти полной готовности. Пропускают через мясорубку вместе с творогом. Добавляют яйцо, соль, хлеб, отбивают и разделяют на котлеты. Панируют в сухарях и обжаривают. Подают с овощным гарниром.

## **Отбивные диетические**

*Говядина — 110 г, лук — 20 г, капуста — 100 г, масло сливочное — 10 г, морковь — 10 г, зелень — 12 г, соль по вкусу*

Говядину нарезают на тонкие куски, отбивают их, солят, обжаривают до образования корочек, затем на маленьком огне тушат с овощами. Подают с винегретом.

## **Котлеты паровые, запеченные в молочном соусе**

*Говядина — 100 г, молоко — 60 мл, хлеб белый — 20 г, сыр — 5 г, зелень — 25 г, мука — 5 г, соль, специи по вкусу*

Через мясорубку пропускают мясо, а также размоченный в молоке хлеб. Добавляют яйцо, соль, мелко нарезанный лук. Массу хорошо взбивают, разделяют на котлеты и варят на пару. Затем на сковороде заливают их молочным соусом, посыпают тертым сыром и зеленью, сбрызгивают растопленным маслом и запекают в духовом шкафу.

## **Котлеты паровые**

*Мясо — 110 г, хлеб белый — 20 г, молоко — 20 мл, яйца — 1/2 шт., сливочное масло — 15 г, специи, соль*

Мясо пропускают через мясорубку, смешивают с размоченным в молоке белым хлебом, яйцом. Добавляют соль. Разделяют котлеты и варят на пару. Подают с маслом.

## **Суфле из говядины и творога**

*Говядина — 125 г, творог — 45 г, молоко — 20 г, сливочное масло — 15 г, сыр — 6 г, зелень — 5 г, хлеб — 10 г, яйца — 1/2 шт., специи, соль по вкусу*

Отварную говядину пропускают через мясорубку вместе с творогом и замоченным в молоке белым хлебом. Добавляют желток и масло, смешивают со взбитым белком, выкладывают в формочку, смазанную маслом. Посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом. Запекают в духовке. Подают с овощным гарниром.

## **Суфле из отварного мяса**

*Говядина — 125 г, масло сливочное — 20 г, яйца — 1/4 шт., соус молочный — 85 мл, зелень — 5 г, специи, соль по вкусу*

Отварную телятину пропускают через мясорубку и смешивают, постепенно подливая молочный соус. Добавляют желтки, растопленное масло и взбитые белки. Выкладывают массу в смазанные маслом формочки и запекают в духовке. Подают с овощным гарниром.

## **Ростбиф**

*Говядина — 125 г, зелень — 15 г, лук — 25 г, масло сливочное — 15 г, соль по вкусу*

Мясо нарезают поперек волокон, солят, жарят в духовке, поливая соком. Подают к столу с овощами, зеленью.

## **Лангет**

*Говядина — 125 г, соус сметанный — 80 г, масло сливочное — 15 г, зелень — 5 г, лук — 20 г, специи, соль по вкусу*



Вырезку нарезают наискось плоскими овальными кусочками, отбивают и обжаривают до образования корочки. Подают с зеленью и маслом. Гарнир обычно — гречневая каша.

### **Рулет из отбивной говядины**

*Говядина — 125 г, грибы — 25 г, сухари — 5 г, лук — 20 г, зелень — 12 г, мука — 5 г, сливочное масло — 15 г, яйца — 1 шт., сметана — 10 г, специи, соль*

Вырезают и отбивают кусок мяса. Кладут пассерованные грибы, яйцо рубленое, зелень, перец, лук. На смазанном маслом противне сворачивают мясо рулетом, поливают сметаной, посыпают мукой, сухарями и запекают в духовке. Готовый рулет разрезают на порции, поливают соусом. Подают с овощным гарниром.

### **Ромштекс**

*Мясо — 125 г, сухари — 15 г, масло сливочное — 10 г, яйца — 1/4 шт., перец, соль по вкусу*

Вырезку тонко нарезают, отбивают, макают в яйцо, панируют в сухарях, обжаривают на сливочном масле. Подают к столу с овощами.

### **Биточки в сметанном соусе**

*Говядина — 100 г, сливочное масло — 15 г, сметанный соус — 80 мл, белый хлеб — 20 г, сухари — 20 г, специи, соль по вкусу*

Мясо и лук пропускают через мясорубку, смешивают с размоченным в воде белым хлебом и вновь пропускают через мясорубку, солят, взбивают, разделяют на биточки. Панируют и обжаривают. Подают под сметанным соусом с гарниром из картофельного пюре.

## **Рагу мясное с картофелем**

*Мясо — 125 г, картофель — 20 г, морковь — 150 г,  
лук — 15 г, сливочное масло — 10 г, томат паста,  
соль*

Мясо нарезают и отваривают до готовности. Нарезанную морковь припускают в небольшом количестве бульона с томатом-пастой. Картофель, лук нарезают и обжаривают. Отварное мясо, подготовленные морковь, лук, картофель тушат в небольшом количестве бульона в кастрюле под крышкой.

## **Гуляш**

*Мясо — 125 г, мука — 5 г, лук — 20 г, сметана — 20 г, сливочное масло — 10 г, чеснок — 2 г, зелень петрушки — 5 г, специи, соль*

Мясо нарезают кусочками, солят, обжаривают, заливают до половины мясным бульоном и тушат. Добавляют пассерованную муку с луком, разведя бульоном. Тушат мясо с пассеровкой. В процессе тушения можно положить сметану, чеснок. Подают к столу с зеленью.

## **Бифштекс натуральный жареный**

*Говядина — 125 г, сливочное масло — 15 г, специи, соль по вкусу*

Вырезку нарезают на порционные куски, отбивают, солят, обжаривают до образования румяной корочки. Доводят до готовности в духовом шкафу. Подают к столу с отварным картофелем, хреном и зеленью.

## **Бифштекс паровой**

*Говядина — 125 г, сливочное масло — 15 г, лимон — 10 г, лук — 20 г, соль, специи по вкусу*

Вырезку нарезают на порционные куски, отбивают, тушат. Подают к столу с ломтиками лимона, сливочным маслом, овощным гарниром и зеленью.

### **Говядина отварная с гарниром**

*Говядина — 100 г, чеснок — 2 г, зелень — 5 г, масло сливочное — 5 г, соль по вкусу*

Отбивают большой кусок говядины, нарезают тонкими ломтиками. Подают с картофельным пюре.

### **Антрекот жареный**

*Говядина — 120 г, масло сливочное — 15 г, специи, соль по вкусу*

Мясо нарезают поперек волокон, по одному куску на порцию, отбивают, солят и обжаривают до образования румяной корочки. Доводят до готовности в духовом шкафу. Поливают маслом. Подают к столу с овощным гарниром.

## **БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ**

### **Оладьи из отварных кур жареные**

*Мясо кур — 100 г, молоко — 75 г, яйца — 1/2 шт.,  
масло сливочное — 10 г, мука пшеничная — 6 г*

Мясо вареных кур пропустить 2–3 раза через мясорубку, ввести молочный соус, растопленное масло (1/3 часть нормы), желтки, взбитые в пену белки и осторожно перемешать. На хорошо разогретую сковороду с маслом выложить ложкой оладьи (5–6 шт. на порцию) и обжарить их с обеих сторон до золотистого цвета. При подаче полить растопленным маслом. На гарнир рекомендуются пюре из овощей или тушеный чернослив. Вместо муки можно взять 15–20 г белого хлеба, замочить его в молоке, соединить с мясом и пропустить через мясорубку.

### **Котлеты куриные поджаренные**

*Курица — 100 г, сливочное масло — 15 г, белый хлеб — 20 г, сухари — 10 г, молоко — 20 г, яйца — 1/3 шт., соль, специи по вкусу*

Филе курицы с кожей пропускают через мясорубку, смешивают с хлебом, размоченным в молоке, вновь перемалывают. Добавляют соль, масло и хорошо отбивают. Разделяют котлеты, панируют в сухарях и яйце, обжаривают в духовке. Подают с картофельным пюре или гречневой кашей.

## Котлеты куриные по-киевски

*Филе куриное — 85 г, яйца — 1/2 шт., масло сливочное — 10 г, хлеб — 20 г, сухари — 20 г, специи, соль по вкусу*

Зачищают и отбивают филе, кладут на середину кусочек масла и накрывают отбитым малым филейчиком, края филе заворачивают. Смочив изделия в яйце, панируют в белых сухарях и вторично смачивают в яйце. Обжаривают и подают с картофельным пюре.

## Котлеты из отварной курицы паровые

*Куриное филе — 100 г, яйца — 1/3 шт., молоко 20 мл, белый хлеб — 20 г, сухари — 10 г, сливочное масло — 15 г, специи и соль по вкусу*

Мякоть отварной курицы пропускают через мясорубку, смешивают с размоченным в молоке хлебом, еще раз перемалывают. Добавляют соль, масло и хорошо отбивают. Разделяют котлеты, панируют в сухарях и яйце, обжаривают в духовке. Подают к столу с цветной капустой или овсяной кашей.

## Цыплята-табака

*Цыпленок — 200 г, масло сливочное 15 г, соль, чеснок, специи по вкусу*

Тушке придают плоскую форму, отбивают ее, солят, смазывают сметаной и жарят на сковороде под тяжелым прессом. Подают на стол с зеленью.

## Цыплята жареные

*Цыпленок — 200 г, масло сливочное 15 г, соль специи по вкусу*

Тушку цыпленка, разделанную и подготовленную, обжаривают в масле, затем доводят до готовно-

сти в духовке, изредка поливая соком. Подают на стол с салатным гарниром.

### **Чахохбили из кур**

*Курица — 155 г, масло сливочное — 15 г, лук — 30 г, зелень — 15 г, помидоры — 50 г, томат — 15 г, бульон — 80 мл, долька лимона, перец, соль по вкусу*

Разделяют тушку курицы на 3 части, обжаривают в масле и припускают в бульоне. Заливают соусом из пассерованного лука, лаврового листа, лимона, томата, зелени петрушки. Добавляют помидоры, кипятят, посыпают зеленью. Подают с картофельным пюре.

## **БЛЮДА МЯСНЫЕ СМЕШАННЫЕ**

### **Голубцы с отварным мясом и рисом**

*Капуста белокочанная — 190 г, мясо говяжье — 110 г, рис — 25 г, масло сливочное — 10 г, соус — 100 г, укроп — 5 г, зелень петрушки — 5 г, яйца — 1/4 шт., отвар овощной — 30 мл*

Мясо отварить, остудить, пропустить через мясорубку с крупной решеткой и соединить с вареным рассыпчатым рисом, рублеными яйцами и зеленью. На капустные листья положить фарш и сделать голубцы по 2 шт. на порцию. Голубцы сложить в сковороду, влить 2–3 ложки овощного отвара или воды и поставить в жарочный шкаф на 10 минут, затем залить их соусом и тушить в жарочном шкафу 20–30 минут. При подаче полить соусом, оставшимся при жаренье голубцов, и посыпать рубленой зеленью.

### **Кабачки, фаршированные отварным мясом и цветной капустой**

*Кабачки — 200 г, мясо говяжье — 100 г, капуста цветная — 55 г, лук репчатый — 15 г, соус — 75 г, масло сливочное — 10 г, яйца — 1/4 шт., зелень укропа — 10 г*

Вареное мясо пропустить через мясорубку. Цветную капусту отварить, не переваривая, отжать и на-

рубить. Кабачки очистить от кожуры, нарезать кружками толщиной 4-5 см по 2 шт. на порцию и, удалив столовой ложкой сердцевину, отварить до полуготовности. Лук нарубить, обжарить в масле (1/2 нормы), соединить с подготовленным мясом, капустой, сырыми яйцами, измельченной зеленью и все перемешать. Кабачки заполнить фаршем, поставить в жарочный шкаф на 10 минут, затем залить соусом и еще раз поставить в жарочный шкаф на 15-20 минут. Подать кабачки вместе с соусом, посыпав их рубленой зеленью.

### **Кабачки, фаршированные мясом и морковью**

*Кабачки — 150 г, мясо — 55 г, морковь — 20 г, зелень петрушки — 5 г, сметана — 30 г, перец, соль по вкусу*

Кабачки очищают от кожуры и сердцевины, нарезают кружочками. Заполняют фаршем из тушеного масла, лука и моркови. На противне заливают сметанным соусом и запекают в духовке. Подают с зеленью.

### **Перец фаршированный**

*Перец — 85 г, мясо — 50 г, рис — 20 г, масло растительное — 10 г, сметана — 20 г, лук — 20 г, зелень, соль по вкусу*

Сладкий перец промывают, срезают плодоножки, вынимают семена и кипятят в подсоленной воде. Начиняют перец фаршем и укладывают в глубокую гусятницу. Поливают бульоном, сметаной, посыпают зеленью и ставят в духовку тушиться до готовности.



## **Помидоры, фаршированные мясом и рисом**

*Помидоры — 2 шт., мясо говяжье — 100 г, рис — 25 г, лук репчатый — 25 г, зелень петрушки — 6 г, соус — 80 мл*

С помидоров средней величины срезать верхушки (со стороны плодоножки), вырезать сердцевину и удалить семена. Мясо пропустить через мясорубку и смешать с отварным рисом, а также мелко рубленным жареным луком и укропом. Полученным фаршем заполнить помидоры, сложить их на смазанную маслом сковороду, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в жарочном шкафу. При подаче на стол полить соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

## **БЛЮДА ИЗ СУБПРОДУКТОВ**

### **Оладьи из печени**

*Печень — 130 г, яйцо — 1/2 шт., сметана — 10 г,  
масло топленое — 10 г, мука пшеничная — 10 г,  
сыр — 5 г*

Печень замочить на 10–15 минут в холодной воде, освободить от пленок, вырезать желчные протоки и пропустить через мясорубку. Затем смешать с мукой, сметаной, тертым сыром, яичными желтками, добавить взбитые белки, соль, осторожно перемешать и на хорошо разогретой сковороде с маслом изжарить оладьи (5–6 шт. на порцию). При подаче полить маслом или сметанным либо мясным соусом.

### **Печень в сметане**

*Печень — 150 г, масло сливочное — 10 г, соус сметанный — 80 мл, мука пшеничная, лук репчатый — 20 г, укроп — 5 г*

Печень промыть и, удалив пленку и желчные протоки, нарезать тонкими широкими ломтями, затем посолить, обвалить в муке и обжарить на хорошо разогретой сковороде с маслом. На нее положить пассерованный лук, залить все сметанным соусом, закрыть крышкой и прокипятить.

Перед подачей посыпать мелко измельченной зеленью.

## **Печень тушеная**

*Печень — 125 г, сливочное масло — 15 г, помидоры — 10 г, морковь — 10 г, мука — 10 г, картофель — 10 г, лук — 35 г, зелень — 10 г, специи, соль по вкусу*

Печень нарезают тонкими ломтиками, панируют в муке, обжаривают. В красный мясной соус добавляют морковь, лук, помидоры, заливают печень и тушат в духовке 30 минут. Подают с зеленью и картофельным пюре.

## **Сердце тушеное**

*Сердце — 125 г, помидоры — 20 г, картофель — 100 г, лук — 20 г, петрушка — 6 г, лавровый лист, соль по вкусу*

Сердце отваривают до полуготовности, нарезают ломтиками, тушат в мясном бульоне. Перед готовностью заправляют пассерованным луком и помидорами, лавровым листом. Подают с картофельным пюре.

## **Язык жареный**

*Язык — 125 г, масло сливочное — 20 г, соль по вкусу, лавровый лист*

Язык варят в подсоленной воде до готовности, затем перекладывают в холодную воду и снимают кожу. Нарезают ломтиками и поджаривают. Подают на стол с гречневой кашей или картофельным пюре.

## **Почки по-русски**

*Почки гоняжьи — 155 г, морковь — 45 г, огурцы соленые — 45 г, лук репчатый — 25 г, зелень петрушки — 10 г, масло топленое — 15 г, белые корни — 20 г, соус томатный — 100 мл*

Почки крупных животных вымыть, разрезать вдоль до половины, удалить пленки вместе с жиром и замочить на 2–3 часа в холодной воде, периодически меняя ее. Вымоченные почки залить холодной водой, поставить на огонь и при тихом кипении довести до готовности. Сваренные почки промыть в теплой воде, разрезать вдоль на 2 части, нарезать поперек тонкими ломтиками, слегка поджарить на масле (1/3 нормы) и сложить в кастрюлю. Лук нашинковать, обжарить на оставшемся масле, добавить нарезанные мелкими брусочками морковь и белые коренья, все перемешать, обжарить в течение 5–10 минут и соединить с почками. Огурцы очистить, нарезать небольшими ромбиками, добавить в почки вместе со специями, залить соусом и при закрытой крышке тушить 15–20 минут. При подаче посыпать рубленой зеленью. На гарнир рекомендуется отварной картофель.

### **Почки жареные**

*Почки — 125 г, грибы — 30 г, сливочное масло — 15 г, лук — 25 г, соль, специи по вкусу*

Телячьи почки нарезают тонкими ломтиками и поджаривают. Посыпают пассерованными грибами и луком, прогревают и подают с зеленью и картофельным пюре.

## ГАРНИРЫ

### Картофель отварной

*Картофель — 200 г, масло сливочное — 15 г,  
укроп — 7 г*

Очищенный картофель положить в кастрюлю, залить горячей водой, посолить, накрыть крышкой и сварить до готовности, не допуская переваривания. Затем воду слить и, не снимая крышки, подсушить картофель в течение 5 минут на краю плиты.

Перед подачей готовые изделия полить разогретым сливочным маслом и посыпать мелко рубленной зеленью.

### Кабачки тушеные

*Кабачки — 220 г, масло сливочное — 10 г, сметана — 15 г, зелень петрушки — 6 г, подсушенная мука — 3 г*

Кабачки очистить от кожуры и семян, нарезать небольшими ромбиками, сложить в кастрюлю, добавить сметану и при закрытой крышке довести до готовности. Затем добавить подсушенную муку, соль, сахар, все перемешать и довести до кипения. Перед подачей положить кусочек масла и посыпать кабачки рубленной зеленью. Кабачки можно заправить молочным или сметанным соусом.

## **Баклажаны, тушенные в сметане**

*Баклажаны — 220 г, соус сметанный — 55 г, масло сливочное — 6 г, зелень петрушки — 6 г*

Очищенные от кожицы баклажаны нарезать небольшими дольками или брусочками, сложить в кастрюлю, добавить масло (1/2 нормы), ложку воды и при закрытой крышке довести до готовности. Готовые баклажаны залить сметанным соусом и прокипятить. Перед подачей полить маслом и посыпать рубленой зеленью.

## **Капуста жареная**

*Капуста — 220 г, масло сливочное — 12 г, укроп — 6 г*

Капусту нарезать крупными квадратами, отварить в подсоленной воде до полуготовности, откинуть на сито или дуршлаг и дать слегка обсохнуть. Лук обжарить на масле, соединить с капустой, перемешать и довести на слабом огне до готовности. При подаче посыпать измельченным укропом.

## **Бобы зеленые с маслом**

*Бобы — 190 г, масло сливочное — 12 г*

Бобы зеленые очистить от жилок, нашинковать в виде соломки или нарезать поперек наискось в виде ромбиков и сварить в подсоленной кипящей воде. Готовые бобы откинуть и заправить маслом. Бобы можно посыпать подсушенными толчеными сухарями из белого хлеба или залить яйцами, смешанными с молоком, и запечь.

## **БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА**

### **Творожники с морковью жареные**

*Творог — 135 г, сахарин — 10 г, морковь — 30 г, яйцо — 1/2 шт., муки пшеничная — 20 г, сметана — 30 г, масло топленое — 6 г*

Вареную морковь соединить с творогом, пропустить через мясорубку и смешать с мукой (15 г), сахарин и яйцами. Приготовить творожники. Творожники можно положить на смазанную маслом сковороду, смазать сметаной и запечь в жарочном шкафу.

### **Оладьи творожные без сахара**

*Творог — 110 г, яйца — 1 шт., сметана — 20 г, масло топленое — 12 г, муки пшеничная — 10 г*

Творог пропустить через мясорубку, смешать с мукой, молоком и яйцами. Из полученного теста выпечь на горячей сковороде с маслом небольшие оладьи (по 3–4 шт. на порцию) и обжарить их с обеих сторон до золотистого цвета. Подать со сметаной.

### **Творожная паста с сыром и шпинатом**

*Творог — 85 г, шпинат — 25 г, сыр неострый — 10 г, сметана — 25 г, масло сливочное — 12 г*

Шпинат положить в кастрюлю, добавить 2–3 ложки воды и тушить в течение 10–15 минут, затем слить воду и протереть шпинат через сито. Размяг-

ченное масло, остывший протертый шпинат и натертый на терке сыр (2/3 нормы) соединить с тщательно протертым творогом, добавить сметану и все хорошо перемешать.

Готовую пасту уложить горкой на тарелку, загладить влажной ложкой и посыпать изделие оставшимся натертым сыром.

### **Творожная паста с яблоками и медом**

*Творог — 85 г, мед — 25 г, яблоки — 35 г, масло сливочное — 12 г, сметана — 25 г, сахарин — 10 г*

Творог пропустить через мясорубку или протереть через сито. Размягченное масло, натертые на терке сырые очищенные яблоки, сахарин и сметану соединить с творогом и все хорошо перемешать. Готовую пасту уложить на тарелку, охладить и перед подачей полить растопленным и слегка остывшим медом.

### **Ватрушки творожные с фруктами**

*Творог — 120 г, сахарин — 15 г, яйца — 1/3 шт., яблоки — 55 г, изюм — 12 г, муки пшеничная — 15 г, масло сливочное — 6 г, сметана — 45 г*

Творог пропустить через мясорубку и соединить с мукой (12 г), сахаринном и яйцами. Полученную массу разделить в форме 2—3 чашечек и положить их на сковороду, смазанную маслом. Очищенные яблоки мелко нашинковать, смешать с вымытым изюмом, сахаринном (1/3 частью) и полученным фаршем заполнить творожные чашечки. 15 г сметаны соединить с 3 г муки, полученным соусом залить ватрушки и запечь их в жарочном шкафу. Подать со сметаной.



## **Яблоки, фаршированные творогом**

*Яблоки — 150 г, творог — 112 г, сахарин — 15 г,  
яйца — 1/3 шт., крупа манная — 10 г, сметана —  
30 г*

Два крупных яблока разрезать поперек, удалить сердцевину и придать им форму чашечек.

Творог пропустить через мясорубку, смешать с нарубленной мякотью яблок, яйцами, сахарином и манной крупой.

Полученным фаршем наполнить чашечки и испечь их в жарочном шкафу, наблюдая за тем, чтобы яблоки не потеряли своей формы. Подать со сметаной.

## **БЛЮДА ИЗ ЯИЦ**

### **Яйца вкрутую**

Вымытые яйца положить в кипящую воду и варить 10 минут, а затем опустить на 1–2 минуты в холодную воду.

### **Омлет белковый запеченный**

*Белки — 3 шт., молоко — 60 г, масло сливочное — 6 г, сметана — 12 г*

Белки соединить с молоком, тщательно смешать венчиком, вылить на сковородку, смазанную маслом, сбрызнуть сметаной и запечь в жарочном шкафу.

### **Омлет со шпинатом**

*Шпинат — 100 г, масло сливочное — 10 г, яйца — 1 шт., молоко — 25 мл, лук репчатый — 22 г*

В сковороду кладут масло, нагревают, выливают омлет и обжаривают с двух сторон до подрумянивания. На середину омлета выкладывают листья тушеного шпината с луком, края омлета загибают к центру и поливают маслом, затем прогревают в духовке листья шпината.

### **Омлет с зеленым луком**

*Яйца — 2 шт., зеленый лук — 35 г, масло сливочное — 10 г, молоко — 50 мл, соль*

**Яйца взбивают, добавляют молоко, соль, мелко нарезанный зеленый лук. Все хорошо перемешивают, выливают на горячую сковородку с горячим растопленным сливочным маслом и помещивают, жарят на сильном огне. Готовый омлет посыпают зеленым луком. Подают в горячем виде.**

## **БЛЮДА ИЗ КРУП И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ**

### **Каша гречневая рассыпная**

*Крупа гречневая — 65 г, масло сливочное — 20 г,  
вода — 110 г*

Крупку подсушить в жарочном шкафу до коричневого цвета, всыпать в кипящую воду с маслом (1/2 нормы) и варить 15–20 минут, затем плотно закрыть крышкой, поставить на водяную баню и варить еще не менее 2–3 часов. Каша должна быть хорошо упаренной. При подаче полить маслом.

### **Каша гречневая рассыпчатая с луком и печенью**

*Крупа гречневая — 65 г, печень говяжья — 65 г, лук  
репчатый — 25 г, масло сливочное — 20 г, вода —  
110 мл*

Крупку подсушить в жарочном шкафу до коричневого цвета, перебрать, всыпать в кипящую воду с маслом (1/2 нормы) и варить 15 минут, затем плотно накрыть крышкой, поставить на водяную баню и варить еще 2 часа.

Лук мелко нарубить и обжарить, положить в него пропущенную через мясорубку сырую печень и еще раз обжарить в течение 10–15 минут.

Готовую кашу высыпать на противень, смешать с печенью, сложить в кастрюлю и упарить на водяной бане (10-15 минут).

### **Каша овсяная с морковью**

*Крупа овсяная — 45 г, морковь — 20 г, молоко — 60 мл, ксилит — 5 г, масло сливочное — 10 г, вода — 65 мл, соль*

Морковь шинкуют, пассеруют с маслом, охлаждают и пропускают через мясорубку. Измельченную морковь кладут в кипящую воду с молоком и, всыпав промытую крупу, соль и ксилит, варят до готовности.

### **Каша пшенная с тыквой**

*Крупа пшенная — 35 г, тыква — 60 г, ксилит — 3 г, масло сливочное — 5 г, молоко — 100 г, соль*

Тыкву очищают от кожицы, семена удаляют вместе с семенной мякотью и нарезают мелкими кубиками. Подготовленную тыкву кладут в кипящее молоко, затем засыпают вымытую крупу и варят до готовности на слабом огне.

## ИЗДЕЛИЯ ИЗ ОТРУБЕЙ

### Пирожки из отрубей с капустой и яйцами

*Для теста: отруби — 42 г, творог — 20 г, масло сливочное — 10 г, яйца — 1/2 шт., сметана — 16 г*

*Для фарша: капуста белокочанная — 100 г, яйца — 1/2 шт., молоко — 25 г, зелень петрушки — 6 г, масло сливочное — 6 г*

Капусту мелко нарубить, добавить в нее молоко, масло и на слабом огне довести до готовности. Готовую капусту соединить с крутыми рублеными яйцами и зеленью.

Из отрубей, творога, сливочного масла, яйца и сметаны замесить тесто, дать ему постоять 20 минут, разделить из него влажной рукой две лепешки, заполнить их фаршем, завернуть в виде пирожков и положить на смазанные маслом противень или сковороду, сверху пирожки смазать яйцом и выпечь в жарочном шкафу.

### Пирожки из отрубей с мясом

*Для теста: отруби — 42 г, яйца — 1/2 шт., творог — 20 г, сметана — 16 г, масло сливочное — 11 г*

*Для фарша: мясо говяжье — 85 г, лук репчатый — 16 г, яйца — 1/2 шт., масло сливочное — 6 г, зелень укропа — 6 г*

Из подготовленных отрубей, а также творога, яиц, масла и сметаны замесить тесто, дать ему по-

стоять 20–30 минут, а затем влажной рукой разделить на 2 тонкие лепешки.

Лук мелко нарубить и слегка обжарить на масле, затем положить в него вареное или тушеное мясо, пропущенное через мясорубку, и продолжать обжаривание еще 5 минут, затем добавить крутые рубленые яйца и зелень.

Лепешки начинить фаршем, завернуть в виде пирожков и положить на смазанный маслом противень или сковороду. Сверху смазать яйцом и выпечь в жарочном шкафу.

### **Печенье из отрубей и орехов**

*Отруби — 25 г, орехи грецкие — 20 г, яйца — 1 шт., сахарин по вкусу, масло сливочное — 5 г*

Белки отделить от желтков и венчиком взбить в густую пену. Во взбитые белки ввести желтки, сахарин (по вкусу), добавить просеянные отруби, мелко нарубленные подсушенные орехи и все слегка перемешать. На смазанный маслом противень выложить ложкой 8–10 шт. продолговатых лепешек и выпечь их в жарочном шкафу при умеренной температуре.

## **БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ**

### **Свекла жареная с яблоками**

*Свекла — 180 г, яблоки — 110 г, масло сливочное — 10 г*

Свеклу испечь или сварить с кожурой в подкисленной воде, очистить, нарезать небольшими брусочками или ромбиками и слегка обжарить в масле. Яблоки очистить, нарезать так же, как и свеклу, обжарить, соединить со свеклой и подать.

### **Пудинг из свеклы, творога и яблок**

*Свекла — 85 г, яблоки — 45 г, творог — 55 г, ксилит — 8 г, манная крупа — 12 г, яйца — 1/2 шт., масло сливочное — 10 г*

Вареную свеклу пропускают через мясорубку, смешивают с нарезанными яблоками и протертым творогом. Добавляют яйцо, ксилит. Все хорошо перемешивают, кладут на противень, смазанный маслом, и запекают в духовке. Подают со сметаной.

### **Оладьи капустные со сметаной**

*Капуста белокочанная — 210 г, крупа манная — 10 г, яйца — 1 шт., молоко — 35 мл, масло топленое — 15 г, сметана — 35 г*



Капусту мелко нарубить, сложить в кастрюлю, добавить 5 г масла и тушить с молоком до готовности, затем соединить с крупой, все хорошо перемешать, проварить 10 минут и слегка остудить. В полученную массу ввести сахар, яичные желтки, взбитые белки и все осторожно перемешать. На сковороду с хорошо разогретым маслом выложить ложкой оладьи и обжарить их с обеих сторон до золотистого цвета. Подать со сметаной.

### **Котлеты из белокочанной капусты**

*Капуста — 26 г, манная крупа — 4 г, сметана — 20 г, яйца — 1/4 шт., молоко — 22 мл, масло сливочное — 10 г, сухари молотые — 12 г, соль*

Капусту мелко нарезают, кладут в кастрюлю, добавляют масло, молоко и тушат до полуготовности. Тонкой струей засыпают манную крупу, тщательно размешивают, чтобы не образовались комочки. Варят 15 минут. Добавляют сырые яйца и сметану. Готовую массу немного охлаждают и разделяют в виде котлет, обваливают в сухарях и жарят на сковороде с жиром до образования золотистой корочки с обеих сторон.

### **Солянка овощная**

*Капуста белокочанная — 155 г, морковь — 25 г, кабачки — 45 г, горошек зеленый — 25 г, укроп — 6 г, корни белые — 22 г, салат лиственный — 12 г, молоко — 35 г, масло сливочное — 16 г, сметана — 12 г, яблоки — 26 г*

Капусту нашинковать, сложить в кастрюлю, добавить молоко, 5 г масла и тушить при закрытой крышке до готовности. Морковь и белые корни нарезать брусочками, сложить в кастрюлю, добавить

2—3 ложки воды, 5 г масла и тушить на слабом огне до полуготовности. К кореньям добавить зеленый горошек, кабачки, яблоки, нарезанные небольшими дольками, нарезанный салат и тушить все до готовности. Около половины капусты положить на смазанную маслом сковороду, сверху разместить горкой смешанные тушеные овощи, закрыть их оставшейся капустой, разровнять, сбрызнуть сметаной и запечь в жарочном шкафу. Перед подачей посыпать рубленой зеленью. В солянку можно положить картофель и помидоры.

### **Запеканка из белокочанной капусты**

*Капуста белокочанная — 320 г, молоко — 22 мл, яйца — 1 шт., масло сливочное — 11 г, панировочные сухари — 10 г*

Капусту шинкуют, тушат, добавив масло и молоко. После этого охлаждают, добавляют яйцо, соль, все тщательно перемешивают. Противень смазывают маслом, посыпают сухарями и выкладывают в него подготовленную капусту. Разравнивают, посыпают сухарями и запекают в духовке в течение 15 минут.

### **Голубцы с овощами в сметанном соусе**

*Капуста белокочанная — 185 г, сельдерей — 12 г, кабачок — 55 г, морковь — 55 г, корень петрушки — 16 г, салат лиственный — 12 г, зелень петрушки — 6 г, укроп — 6 г, яйца — 1/3 шт., масло топленое — 15 г, соус сметанный — 80 г, рис — 23 г*

У кочана капусты вырезать кочерыжку и отварить его в подсоленной воде до полуготовности, затем остудить, разобрать на отдельные листья и срезать утолщенную часть стеблей. Морковь и белые

коренья нарезать кубиками или соломкой, сложить в кастрюлю, добавить 5 г масла, две-три ложки воды и при закрытой крышке тушить до полуготовности, затем добавить очищенные кабачки, нарезанные так же, как и морковь, и тушить все до готовности. В готовые овощи положить вареный рассыпчатый рис, мелко нарубленные укроп, салат, сырые яйца и все хорошо перемешать. На капустные листья выложить фарш, оформить их в виде плоских квадратов, выложить на сковороду, сбрызнуть маслом и слегка запечь в жарочном шкафу, затем залить сметанным соусом и тушить в жарочном шкафу еще 15–20 минут. При подаче посыпать рубленой зеленью.

### **Голубцы с грибами, луком и яйцами**

*Капуста белокочанная — 185 г, грибы свежие — 110 г, яйца — 1/3 шт, зелень петрушки — 6 г, лук репчатый — 25 г, масло растительное — 16 г, сметана — 35 г*

У кочана капусты вырезать кочерыжку и отварить его в подсоленной воде до полуготовности, затем остудить, разобрать на отдельные листья и срезать утолщенную часть стеблей. Свежие грибы очистить, вымыть, ошпарить кипятком и мелко нашинковать. Лук нашинковать, слегка обжарить на масле, соединить с грибами и жарить еще 15–20 минут, а затем добавить крутые нашинкованные яйца, рубленую зелень и хорошо перемешать. Подготовленный фарш положить на капустные листья, оформить их в виде рулетов или квадратов, обжарить с обеих сторон и подать со сметаной, посыпав измельченной зеленью.

## **Капуста паровая с морковью и зеленым горошком**

*Капуста белокочанная — 110 г, морковь — 12 г, горошек — 15 г, молоко — 35 г, ксилит — 2 г, масло сливочное — 16 г, мука — 3 г, соль*

Капусту нарезают мелкими полосками, морковь — кубиками, тушат с молоком. После готовности добавляют зеленый горошек, ксилит, заливают молочным соусом.

## **Рулет из капусты**

*Капуста белокочанная — 125 г, манная крупа — 16 г, рис — 11 г, морковь — 32 г, яйца — 1/2 шт., молоко — 25 мл, масло сливочное — 16 г*

Капусту шинкуют, тушат в молоке с маслом, смешивают с манной крупой и прогревают в течение 5 минут. После охлаждения вымешивают с яйцом и тушеной морковью, вареным рисом. Капусту укладывают на мокрую салфетку слоем в 2 см и сворачивают рулет. Смазывают яйцами и запекают в духовке. Подают с маслом и зеленью.

## **Капуста цветная с сыром и молочным соусом**

*Капуста цветная — 200 г, сыр — 6 г, соус молочный — 100 г, масло сливочное — 6 г*

У капусты удалить листья, очистить ее от загрязнения и вместе с кочерыжкой сварить до готовности в соленой воде. На сковородку, смазанную маслом, налить соус (1/5 часть), положить слегка обсушенную капусту, залить ее оставшимся соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь.

## **Оладьи из цветной капусты**

*Цветная капуста — 200 г, яйца — 1 шт., мука пшеничная — 12 г, масло сливочное — 16 г, сметана — 20 г*

Капусту сварить в подсоленной воде до готовности, хорошо отжать и мелко нарубить или пропустить через мясорубку. В капустное пюре добавить сметану, муку, 5 г масла, яичные желтки, все перемешать, соединить со взбитыми белками и еще раз осторожно перемешать. На сковороду с хорошо разогретым маслом выложить ложкой оладьи (по 4-5 шт. на порцию) и обжарить их с обеих сторон до золотистого цвета. При подаче полить маслом. К оладьям можно подать 30 г сметаны.

## **Оладьи картофельные с сыром**

*Картофель — 200 г, молоко — 22 мл, яйца — 1/2 шт., сыр — 10 г, мука пшеничная — 11 г, масло растительное — 10 г, сметана — 35 г*

Очищенный картофель отварить в подсоленной воде, затем воду слить, а картофель пропустить через мясорубку и смешать с яичными желтками, мукой, молоком и натертым сыром. В подготовленную массу добавить взбитые белки, осторожно перемешать и на хорошо разогретой сковороде с маслом испечь оладьи (по 3-4 шт. на порцию). Подать со сметаной.

## **Баклажаны, тушеные в сметане**

*Баклажаны — 155 г, сметана — 22 г, зелень — 6 г, масло сливочное — 16 г, соль по вкусу, мука — 6 г*

Очищенные баклажаны нарезают кусочками, панируют в муке и слегка обжаривают. Укладывают

ют на сковороде, заливают сметанным соусом и тушат 15 минут. Охлаждают и подают с зеленью.

### **Баклажаны, тушеные с помидорами**

*Баклажаны — 125 г, помидоры — 125 г, сметана — 32 г, масло растительное — 42 г, перец, зелень, соль по вкусу*

Нарезают баклажаны и помидоры, обжаривают на растительном масле, заливают сметанным соусом и тушат. В приготовленное блюдо добавляют немного бульона, чеснока, перца, соли.

### **Баклажаны, тушеные с овощами**

*Баклажаны — 155 г, лук — 35 г, морковь — 25 г, чеснок — 3 г, петрушка — 6 г, лавровый лист, соль по вкусу*

Баклажаны очищают, нарезают кубиками, солят, затем пропаривают 2 минуты кипятком для удаления горечи. Тушат на сковороде с растительным маслом, морковью, луком, петрушкой. Подают в охлажденном виде с чесноком и зеленью.

### **Баклажаны, запеченные в молочном соусе**

*Баклажаны — 155 г, масло сливочное — 16 г, сыр — 10 г, молочный соус — 85 мл, зелень — 6 г, мука пшеничная — 10 г, соль*

Баклажаны моют, очищают, нарезают пластинками, солят, панируют в муке и обжаривают. Укладывают на сковороду, заливают молочным соусом, посыпают тертым сыром и зеленью и запекают в духовке.

## **Баклажаны жареные**

*Баклажаны — 200 г, масло сливочное — 15 г, сметана — 30 г, зелень петрушки — 7 г, соль*

Баклажаны моют, нарезают пластинками, солят, панируют в муке и обжаривают. Подают к столу со сметаной и зеленью.

## **Кабачки, запеченные в сметанном соусе**

*Кабачки — 200 г, мука пшеничная — 10 г, масло сливочное — 12 г, соус сметанный — 80 г, сыр — 6 г*

Очищенные кабачки (без зерен) нарезать кружками или дольками, обвалять в муке, обжарить в масле и довести до готовности в жарочном шкафу (на диету № 5 дольки кабачков отварить до полуготовности). Жареные или отварные кабачки положить на сковородку, залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в жарочном шкафу до золотистого цвета. При подаче посыпать рубленой зеленью.

## **Кабачки, тушеные с грибами и помидорами**

*Кабачки — 155 г, грибы свежие — 65 г, помидоры — 55 г, лук репчатый — 25 г, зелень петрушки — 6 г, масло сливочное — 12 г, соус сметанный — 55 г*

Лук нашинковать и обжарить в масле. Грибы очистить, ошпарить крутым кипятком, нашинковать, соединить с луком и продолжать жарение 10–15 минут, после чего сложить в кастрюлю, добавить нарезанные небольшими дольками и обжаренные кабачки и тушить все до полуготовности, затем ввести сметанный соус, помидоры, нарезанные небольшими дольками, и тушить еще 5–10 минут. Перед подачей посыпать рубленой зеленью.

## **Рагу из кабачков**

*Кабачки — 155 г, помидоры — 55 г, цветная капуста — 55 г, лук репчатый — 25 г, горошек зеленый — 35 г, зелень петрушки — 6 г, масло растительное — 12 г, соус сметанный — 80 г*

Очищенные кабачки нарезать небольшими ромбиками или кубиками, обжарить в масле и сложить в кастрюлю. Лук и помидоры, нарезанные небольшими дольками, обжарить в масле, соединить с кабачками, зеленым горошком, цветной капустой, заправить соусом, перемешать и тушить 5–10 минут. При подаче посыпать рубленой зеленью.

## **Кабачки тушеные**

*Кабачки — 160 г, томатный сок — 52 г, морковь — 30 г, масло растительное — 16 г, лук — 22 г, лавровый лист, чеснок, соль*

Кабачки очищают и нарезают кубиками. Пассеруют лук и морковь на растительном масле, добавляют кабачки, заливают томатным соком и тушат.

## **Кабачки натуральные жареные**

*Кабачки — 210 г, масло сливочное — 15 г, мука — 12 г, соль*

Кабачки очищают, нарезают кружочками, удаляют сердцевину, панируют в муке и обжаривают в духовом шкафу.

## **Оладьи из кабачков**

*Кабачки — 135 г, масло сливочное — 16 г, яйцо — 1/2 шт., мука — 22 г, соль*

Кабачки очищают, натирают на терке. Смешивают с мукой и яйцом. Выкладывают на сковороду и



обжаривают до образования румяной корочки. Подают со сметаной.

### **Тыква, запеченная в сметане**

*Тыква — 210 г, яичные желтки — 1/2 шт., масло сливочное — 10 г, сыр — 5 г, соус сметанный — 80 г, мука пшеничная — 6 г*

Тыкву очистить, нарезать небольшими тонкими пластинками, обвалить в муке, обжарить в масле и довести до готовности в жарочном шкафу. Готовую тыкву положить на смазанную маслом сковороду, залить сметанным соусом, смешанным с яичными желтками, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в жарочном шкафу.

### **Тыква тушеная**

*Тыква — 122 г, масло сливочное — 10 г, яблоки 31 г, молоко — 62 мл, соль по вкусу*

Тыкву очищают, нарезают небольшими кубиками, помещают в глубокую сковороду, на дне которой немного воды. Слегка солят и накрывают крышкой, тушат до размягчения. Добавляют сливочное масло, заливают молоком. Перед подачей на стол добавляют мелко нарезанные свежие яблоки, посыпают ксилитом по вкусу.

### **Каша тыквенная**

*Тыква — 126 г, пшено — 16 г, молоко — 52 мл, сливочное масло — 10 г, соль, ксилит по вкусу*

Очищенную от кожуры и сердцевины тыкву нарезают мелкими кубиками, кладут в горячее молоко и варят 15 минут. После этого засыпают промытое пшено, ксилит, соль и, помешивая, варят до го-

товности. Для того чтобы каша хорошо упревала, ставят в духовку. Перед подачей на стол заправляют сливочным маслом.

### **Тыква жареная**

*Тыква — 255 г, масло топленое — 11 г, муки пшеничная — 12 г, сыр — 6 г, соус молочный — 50 мл*

Тыкву очистить, нарезать тонкими ломтиками, обвалять в муке и обжарить в масле. Довести до готовности в жарочном шкафу. Подать с маслом.

Обжаренную тыкву можно залить молочным соусом и запечь в жарочном шкафу, предварительно посыпав ее тертым сыром.

### **Бобы зеленые по-грузински**

*Бобы зеленые — 155 г, лук зеленый — 22 г, зелень петрушки — 6 г, яйца — 1 шт., молоко — 42 мл, масло сливочное — 10 г*

Стручки бобов освободить от жилок, мелко нашинковать, сварить в подсоленной воде до готовности и откинуть на сито. Лук зеленый нашинковать, слегка обжарить в масле, положить в него вареные бобы, все перемешать и продолжать жарение еще 5 минут, после чего добавить рубленую зелень петрушки. Готовые бобы выложить на смазанную маслом сковородку, залить яйцами, смешанными с молоком, сбрызнуть маслом и запечь.

### **Кольраби, тушенная в сметане с помидорами**

*Кольраби — 152 г, сметана — 32 г, помидоры — 110 г, масло сливочное — 12 г, зелень петрушки — 6 г, мука пшеничная — 4 г*

Очищенную от кожуры капусту нарезать небольшими брусочками или кубиками, сложить в кастрюлю, добавить сливочное масло (1/2 нормы), 2–3 ложки воды и тушить при закрытой крышке до готовности, затем влить сметану, смешанную с мукой, и тушить еще 5–10 минут. Помидоры обжарить в масле. При подаче капусту украсить жареными помидорами и посыпать зеленью.

### **Отварные баклажаны**

*Баклажаны — 3 шт., панировочные сухари — 1 ст. л., сливочное масло — 5 г, соль по вкусу*

Баклажаны вымыть, очистить, разрезать вдоль на несколько частей, удалить семена. Вскипятить воду, добавить соль и опустить кусочки баклажанов, сварить. С готовых баклажанов слить воду, подавать, заправив поджаренными панировочными сухарями и кусочком свежего сливочного масла.

### **Свекла вареная протертая**

*Свекла — 500 г, масло сливочное — 5 г, мука — 2 ч. л., молоко 0,5 стакана, соль по вкусу.*

Свеклу отварить до мягкости, вынуть, остудить, очистить и протереть через густое сито, добавить молоко, разведенную в воде муку, заправить солью, соком лимона. Довести до кипения. Подавать с кусочком сливочного масла.

### **Стручковая фасоль**

*Стручковая фасоль — 450 г, панировочные сухари — 1 ч. л., масло сливочное — 5 г, соль по вкусу*

Молодую стручковую фасоль очистить от волокон, отварить в подсоленной кипящей воде. Варить

в открытой посуде. Когда фасоль сварится, слить воду и подавать, посыпав обжаренными тертыми сухарями. Добавить кусочек сливочного масла.

### **Зеленый горошек**

*Зеленый горошек — 450 г, мука — 1 ст. л., сливочное масло — 5 г*

Молодой горошек вылущить из стручков, бросить в подсоленную кипящую воду. Варить в небольшом количестве воды. Когда сварится, посыпать мукой, еще раз вскипятить, подсолить по вкусу. Перед подачей на стол добавить кусочек сливочного масла.

### **Овощное рагу**

*Сельдерей — 90 г, петрушка — 95 г, морковь — 300 г, томатная паста — 45 г, сливочное масло — 5 г, соль, зелень укроп*

Коренья натереть на овощной терке или нарезать соломкой, залить небольшим количеством горячей воды, посолить, сварить. Когда овощи сварятся, добавить томатную пасту, еще раз вскипятить, посолить, положить масло. Перед подачей на стол посыпать зеленью укропа.

### **Капуста отварная**

*Белокочанная капуста — 700 г, панировочные сухари 1 ст. л., молоко — 1 стакан, сливочное масло — 5 г, соль*

Капусту очистить, нашинковать, опустить в кипящую воду, добавить молоко, соль, отварить, слить воду. Подавать, посыпав обжаренными панировочными сухарями, с кусочком сливочного масла.

## **Цветная капуста**

*Цветная капуста — 1 головка, панировочные сухари — 1 ст. л., сливочное масло — 5 г, соль*

**Цветную капусту почистить, разделить на соцветия. Капусту положить в кипящую подсоленную воду, сварить до готовности, слить воду, посыпать обжаренными сухарями. Добавить кусочек сливочного масла.**

## СЛАДКИЕ БЛЮДА

### Яблоки в сиропе

*Яблоки — 110 г, сахарин — 30 г, вода — 122 г*

Фрукты очистить и сварить в воде с добавлением сахарина, предварительно удалив семенные коробочки.

Остудить в сиропе. При подаче залить процеженным сиропом.

### Компот из сушеных фруктов

*Фрукты сушеные — 45 г, сахарин — 22 г, вода — 185 мл*

Фрукты перебрать и хорошо вымыть в теплой воде. Груши и яблоки нарезать кусками, положить в кипящую воду с сахаринном и варить 15–20 минут, затем добавить оставшиеся фрукты (чернослив, изюм, урюк и др.) и варить еще 5–8 минут.

Готовый компот снять с огня и охладить, не снимая крышки.

Перед подачей в компот можно добавить 15–20 г сырого ягодного сока, 20–25 г сырых мелко нашинкованных яблок, толченую корицу.

## Крем клубничный

Сливки — 52 г, желатин — 4 г, сахарин — 30 г, молоко — 26 г, яичные желтки — 1/2 шт., клубника — 55 г

Яичные желтки соединить с сахарином, залить кипящим молоком и проварить на огне, не давая смеси закипеть. Затем добавить в нее желатин, замоченный в холодной воде, дать ему раствориться и процедить. Клубнику протереть через сито. Сливки поставить на холод и венчиком взбить в густую пену. Затем ввести в нее яичную смесь с желатином, охлажденную до комнатной температуры, и клубничное пюре, все хорошо перемешать, разлить в формочки и остудить. При подаче полить сиропом, сваренным из 10 г сахара и 30 г воды. Часть клубники можно не протирать, а положить мелко нарезанной.

Так же можно готовить крем из абрикосов, персиков, малины и других фруктов и ягод.

## Кондитерские изделия

### Кукурузные палочки

*Мука кукурузная — 26 г, яйца 1/3 шт., молоко — 16 мл, масло сливочное — 12 г*

Молоко соединить с маслом и вскипятить, затем, быстро помешивая, всыпать в него кукурузную муку, снять с огня, охладить примерно до 50° С, добавить яйца и хорошо выбить веселкой. Тесто выпустить из кондитерского мешка в виде палочек и выпечь в жарочном шкафу при умеренной температуре.

### Печенье овсяное из геркулесовой крупы

*Геркулес — 80 г, масло сливочное — 15 г, сметана — 25 г, желтки яичные — 1/2 шт.*

Крупку подсушить, а затем истолочь в ступке или смолоть в кофемолке. Масло растереть, добавить желтки, сметану, все вымешать и соединить с крупой. Замесить тесто, разделить его на 5-6 частей и выложить на смазанный маслом противень в виде круглых или продолговатых лепешек. Выпечь при умеренной температуре.

### Печенье из геркулеса и творога

*Геркулес — 82 г, творог — 52 г, масло сливочное — 10 г, сметана — 6 г, ванилин — 0,01 г, яичные белки — 1/4 шт.*



Подсушенную крупу смолоть в кофемолке или истолочь в ступке. Протертый творог, размягченное масло, яйца хорошо растереть и соединить с крупой и ванилью. Замесить тесто, разделить его на 5–6 частей и выложить на смазанную маслом сковороду в виде круглых или продолговатых лепешек, смазать сметаной и выпечь в жарочном шкафу при умеренной температуре.

## **ОВОЩНЫЕ СОКИ**

**Сок капустно-свекольный.** Извлечь сок из свежей капусты и столовой свеклы, смешать их в соотношении 1 : 1 или 1 : 2. Они хорошо дополняют друг друга по вкусу и цвету.

Капустно-свекольный сок может храниться длительное время при температуре около 0 С в закрытой посуде.

**Сок капустно-свекольный пастеризованный.** Корнеплоды столовой свеклы тщательно вымыть, соскоблить кожицу и измельчить на терке. На 1 кг свекольной массы добавить 14 г соли, перемешать и выдержать 1–2 ч, после чего отжать сок. На 1 л полученного сока добавить 5–7 г лимонной кислоты. Сок из столовой свеклы смешать с соком квашеной капусты в соотношении 1 : 1 или 1 : 2.

**Сок из квашеной капусты и свеклы.** Свежую очищенную свеклу разрезать на куски, отжать сок соковыжималкой или при ее отсутствии натереть на терке и отжать вручную. Полученный сок смешать с соком квашеной капусты (3 : 2).

**Сок капустно-сельдерейный.** Корнеплоды сельдерея вымыть, очистить, измельчить на терке (мясорубке с мелкими отверстиями решетки) и отжать сок. Из квашеной капусты извлечь сок и смешать с соком сельдерея в соотношении 1 : 1.

**Сок капустно-свекольно-сельдерейный.** Корнеплоды сельдерея вымыть, очистить, измельчить на терке или мясорубке и отжать сок. Извлечь сок из квашеной капусты и столовой свеклы и все вместе смешать в соотношении 2 : 2 : 1 или 1 : 1 : 1.

**Сок моркови, одуванчика и репы.** Приготовить и смешать соки в следующем соотношении: морковный сок — 136 мл, одуванчика — 15 мл, сок репы — 10 мл. Принимать не позднее 15 мин после приготовления.

**Сок моркови, петрушки, сельдерея и других растений.** Приготовить и смешать: морковный сок — 162 мл, сок петрушки — 32 мл, сельдерея — 25, редиски (редис) — 16, свеклы — 16, огуречный сок — 10 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови, сельдерея и петрушки.** Приготовить и смешать: морковный сок — 92 мл, сок сельдерея — 52, сок петрушки — 22 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови, сельдерея, шпината и петрушки.** Приготовить и смешать: морковный сок — 105 мл, сок сельдерея — 22, шпината — 15, сок петрушки — 12 мл.

**Сок моркови, сельдерея, свеклы, латука, шпината.** Приготовить и смешать: морковный сок — 122 мл, сок сельдерея — 25, сок петрушки — 16, шпината — 16, латука — 12, свеклы — 8, огуречный сок — 6 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови, свеклы, огурцов и редьки.** Приготовить и смешать: морковный сок — 190 мл, сок редьки — 25, свеклы — 16, огуречный сок — 12 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови, шпината, репы и кресс-салата.** Приготовить и смешать: морковный сок — 172 мл, сок шпината — 52, сок репы — 12, сок кресс-салата — 12 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови, шпината, капусты, свеклы и др.** Приготовить и смешать: морковный сок (240 мл), сок шпината (122 мл), сок свеклы (16 мл), огуречный сок (12 мл), сок капусты (25 мл). Сок принимать свежим.

**Сок моркови, огурцов, свеклы с ботвой.** Приготовить и смешать следующие соки: морковный (283 мл), огуречный (86 мл), свекольный (86 мл). Сок принимать свежим.

**Сок моркови, салата, свеклы.** Приготовить и смешать следующие соки: морковный — 255 мл, сок салата — 113, сок из ботвы свеклы — 86 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови, репы, салата, свеклы с ботвой.** Приготовить и смешать следующие соки: морков-

ный — 198 мл, салата латука — 113, свеклы с ботвой — 86, репы — 57 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови, свеклы, шпината.** Приготовить и смешать: 283 мл морковного сока, 86 — свекольного, 86 мл — сока шпината. Сок принимать свежим.

**Сок моркови и капусты.** Приготовить и смешать: морковного сока — 311 мл, белокочанной капусты — 142 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови, капусты, сельдерея.** Приготовить и смешать: морковный сок — 198 мл, капустный — 113, сельдерея — 142 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови, капусты, салата латука.** Приготовить и смешать: 226 мл морковного сока, 113 — капустного, 113 мл — сока салата латука. Сок принимать свежим.

**Сок моркови и сельдерея.** Приготовить и смешать: морковный сок — 255 мл, сельдерейный — 198 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови, сельдерея, эндивия.** Приготовить и смешать следующие соки: морковный — 255 мл, сок сельдерея — 142, эндивия — 57 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови, сельдерея, салата латука.** Приготовить и смешать: морковный сок — 198 мл, сок сельдерея — 142, сок салата латука — 113 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови, сельдерея, петрушки.** Приготовить смесь морковного сока — 255 мл, сока сельдерея — 142, сока петрушки — 57 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови, сельдерея, редиски, брюссельской капусты.** Приготовить и смешать соки: моркови — 226 мл, сельдерея — 142, редиски — 85, брюссельской капусты — 85 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови, сельдерея, шпината.** Приготовить и смешать следующие соки: морковный — 198 мл, сельдерея — 142, шпината — 113 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови, сельдерея, репы.** Приготовить и смешать следующие соки: морковный (226 мл), сельдерея (172 мл), репы (57 мл). Сок принимать свежим.

**Сок моркови и огурца.** Смешать соки в следующей пропорции: морковный — 340 мл, огуречный — 113 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови и одуванчика.** Приготовить и смешать следующие соки: морковный — 340 мл, сок одуванчика — 113 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови, одуванчика и салата латука.** Приготовить и смешать следующие соки: морковного — 255 мл, одуванчика — 86 мл, салата латука — 113 мл и смешать. Сок принимать свежим.

**Сок моркови, одуванчика и шпината.** Приготовить и смешать следующие соки: морковный —

283 мл, одуванчика — 86, шпината — 86 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови, одуванчика, репы.** Смешать в следующей пропорции соки: морковный — 311 мл, одуванчика — 86, репы — 57 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови и эндивия** приготовить, смешав: морковный сок — 368 мл, эндивия — 85 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови, сельдерея, эндивия, петрушки.** Приготовить и смешать в следующем количестве соки: морковный — 198 мл, сельдерея — 142, петрушки — 57, эндивия — 57 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови и зеленого перца.** Приготовить и смешать следующие соки: морковный — 342 мл, зеленого перца — 113 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови и салата латука** приготовить в следующем сочетании: морковного — 283 мл, салата латука — 172 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови, салата латука, люцерны.** Приготовить и смешать следующие соки: морковный — 255 мл, люцерны — 86, салата латука — 113 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови, салата латука, огурца.** Приготовить и смешать в пропорции: морковного сока — 198 мл, огуречного — 113, сока салата латука — 142 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови, салата латука, шпината.** Приготовить и смешать: морковного — 170 мл, шпината — 86, салата латука — 142 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови, салата латука, фасоли стручковой.** Приготовить и смешать в соотношении: морковного сока — 255 мл, сока фасоли стручковой — 86, салата латука — 113 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови, салата латука, репы.** Приготовить и смешать в количестве: морковного сока — 28 мл, репы — 75, салата латука — 113 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови и петрушки.** Приготовить и смешать в пропорции: морковного сока — 342 мл, сока петрушки — 113 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови и редиса.** Приготовить и смешать в количестве: морковный сок — 311 мл, редиса — 142 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови и шпината.** Приготовить, смешав 283 мл морковного сока и 170 мл сока шпината. Сок принимать свежим.

**Сок моркови, сельдерея, петрушки и шпината.** Приготовить и смешать в количестве: морковного — 198 мл, шпината — 86, петрушки — 57, сельдерея — 113 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови, свеклы и сельдерея.** Приготовить и смешать соки в пропорции: морковного — 226 мл,



свекольного — 86, сельдерейного — 142 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови и фенхеля.** Приготовить и смешать: морковного сока — 255 мл, фенхеля — 198 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови, шпината, репы и кресса водяного.** Приготовить и смешать в пропорции: морковного сока — 226 мл, сока шпината — 113, сока репы — 57, сока кресса водяного — 57 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови и репы** приготовить и смешать: морковный сок — 342 мл, репы — 113 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови, репы и кресса водяного.** Приготовить, смешав морковный сок (283 мл), сок репы (85), кресса водяного (86 мл). Сок принимать свежим.

**Сок моркови и кресса водяного.** Приготовить и соединить 342 мл морковного сока и 113 мл сока кресса водяного. Сок принимать свежим.

**Сок моркови и люцерны** приготовить и смешать в количестве: морковного сока — 342 мл, люцерны — 113 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови и салата латука** приготовить и соединить в количестве: морковного сока — 198 мл, салата латука — 113 мл. Сок принимать свежим.

**Сок из капусты и сельдерея** приготовить и смешать в количестве — капустного — 142 мл, сельдерея — 311 мл. Сок принимать свежим.

**Сок сельдерея, салата латука и шпината.** Приготовить и смешать: сельдерейного сока — 198 мл, салата латука — 142, сока шпината — 113 мл. Сок принимать свежим.

**Сок сельдерея, шпината, петрушки** приготовить, соединив: сельдерейного сока — 342 мл, сока петрушки — 57, шпината — 113 мл. Сок принимать свежим.

**Сок сельдерея и фасоли стручковой** приготовить и соединить в пропорции: сельдерейного сока — 340 мл, фасоли стручковой — 113 мл. Сок принимать свежим.

**Сок брюссельской капусты и фасоли стручковой.** Приготовить и смешать 198 мл сока брюссельской капусты, 255 мл сока фасоли стручковой. Сок принимать свежим.

**Сок моркови и брюссельской капусты.** Приготовить и соединить 172 мл морковного сока и 142 мл сока брюссельской капусты. Сок принимать свежим.

**Сок моркови, спаржи, салата латука.** Приготовить и смешать: 226 мл морковного сока, 113 — салата латука, 113 мл спаржи. Сок принимать свежим.

**Сок моркови, редиса, кресса водяного.** Приготовить и смешать в пропорции: 226 мл морковного

сока, 113 — сока редиса, 113 мл сока кресса водяного. Сок принимать свежим.

**Сок моркови, пастернака, картофеля, кресса водяного.** Приготовить и соединить в пропорции — 172 мл морковного сока, 113 — сока пастернака, 113 — сока картофеля, 57 мл кресса водяного. Сок принимать свежим.

**Сок огуречно-томатно-перечный.** Огурцы тщательно вымыть, нарезать кружочками толщиной 2–3 см и вымыть в подсоленной воде (20 г соли на 1 л воды) для удаления горечи. Затем промыть огурцы водой, измельчить и извлечь сок.

Помидоры тщательно вымыть, удалив плодоножки. Извлечь сок, для чего подогретую массу протереть через густое сито.

Перец тщательно вымыть, вычистить семена, опустить в кипящую воду и кипятить 12–15 минут, после чего измельчить и протереть через сито.

Взять 5 л огуречного сока, 4,4 л томатного, 400 г пюре из красного сладкого перца, 122 г сахарина, 80 г соли. Огуречный и томатный соки и пюре из перца тщательно смешать, добавить соль и сахарин.

**Сок свекольно-капустный** (1 кг свеклы, 252 г квашеной капусты, цедра лимона). Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Свеклу и цедру лимона положить в эмалированную кастрюлю, добавить 0,4–0,5 л воды. Сок слить, а оставшуюся массу вновь залить 0,3–0,4 л воды и кипятить 5–10 минут. Сок квашеной капусты смешать со свекольным соком.

**Сок из помидоров и сладкого перца.** Свежеприготовленные томатный сок (1 л) и сок из сладкого перца (0,2 л) смешать, подогреть, добавить соль, сахарин по вкусу, молотый перец.

**Сок из помидоров с овощами для приправы.** Взять 3 кг красного сладкого перца, 1 кг моркови, 0,5 кг лука, корень сельдерея; протушить с 2 стаканами воды и пропустить через мясорубку. Соединить полученное пюре с 10 л томатного сока и, добавив толченый черный перец (10 горошин), мускатный орех и корицу, варить 20–30 минут, не более, чтобы не разрушить ценные и питательные вещества.

**Сок томатно-капустный.** Смешать 1 л томатного сока и 0,25 л сока квашеной капусты, добавив по вкусу соль и сахарин.

**Сок томатно-огуречный.** Смешать 1 л томатного сока и 1 л рассола из огурцов, подогреть, растворить в нем 50–100 г сахарина.

**Сок томатный с перцем и луком.** Взять 1 л томатного сока с мякотью, 1 кг сладкого перца, 1 кг лука, 3–4 зубка чеснока, 1–3 г кориандра, щепотку корицы, маленький стручок острого перца, 100–150 г растительного масла, 30–40 г соли, 50–60 г сахарина. Перец очистить от плодоножек и семян, мелко порезать и вместе с измельченным луком и чесноком, 2–4 ложками горячей воды, добавив приправы, растительное масло, тушить под крышкой до размягчения. Массу протереть через сито и смешать с томатным соком с мякотью. Уварить в кастрюле 15–20 мин, помешивая, добавить по вкусу соль, сахарин.

**Сок томатный с овощами** (2 кг помидоров, 2 кг моркови, 1 кг сельдерея, 500 г лука-порея). Корнеплоды и лук измельчить и, отжав сок, смешать с томатным соком. Добавить по вкусу соль и сахарин, довести до кипения.

**Сок шпината, моркови, свеклы и огурцов.** Приготовить и смешать 110 мл сока шпината, 112 мл морковного сока, 15 мл сока свеклы, 12 мл огуречного сока. Сок принимать свежим.

**Сок шпината, моркови, латука, сельдерея и др.** Приготовить и соединить сок шпината (142 мл), морковный сок (142 мл), сок сельдерея (22 мл), сок петрушки (12 мл), сок огуречный (12 мл), сок свеклы (15 мл), сок латука (25 мл). Сок принимать свежим.

### **Овощные соки с мякотью**

**Сок морковный с мякотью.** В морковном соке с мякотью сохраняются все ценные свойства моркови, витамины и вещества.

Морковь тщательно вымыть и очистить, залить небольшим количеством воды и разварить до мягкости. Отвар процедить, морковь протереть через сито, слить все в эмалированную кастрюлю. Если пюре слишком густое, разбавить его небольшим количеством кипяченой воды.

**Сок морковно-яблочный с мякотью** (по 1 кг моркови и кислых яблок, 150–200 г сахара, соль). Морковь тщательно вымыть, залить небольшим количеством воды и разварить до мягкости. Протереть через сито или пропустить через мясорубку. Отвар

моркови процедить. Из яблок приготовить пюре. Отвар моркови, пюре из моркови и яблок слить в эмалированную кастрюлю, добавив сахарин и соль по вкусу. Если пюре слишком густое, разбавить его небольшим количеством кипяченой воды.

**Сок морковный с мякотью по-чешски.** Морковь тщательно вымыть и очистить, залить небольшим количеством воды и разварить до мягкости. Отвар процедить, морковь протереть через сито. Отвар и пюре моркови слить в эмалированную кастрюлю. На 0,4 л морковного сока добавить 0,6 л кипяченой воды, 3 столовые ложки свежеотжатого лимонного сока и 70 г сахарина.

**Сок томатный с мякотью — 1.** Зрелые помидоры вымыть, нарезать дольками и распарить в кастрюле под крышкой, протерев через сито. Сок подогреть до 95°, добавить соль и сахарин по вкусу.

**Сок томатный с мякотью — 2.** Зрелые свежесобранные помидоры вымыть, нарезать дольками, переложить в эмалированную кастрюлю, добавив немного горячей воды, и распарить под крышкой. Когда плоды размякнут, протереть их через сито и отделить семена и кожицу.

**Сок с мякотью томатно-яблочный** (по 1 кг помидоров и яблок, 122–152 г сахара, 0,5 г аскорбиновой кислоты). Зрелые помидоры вымыть, нарезать дольками и распарить в кастрюле под крышкой. Горячую массу протереть через сито. Зрелые плоды яблок тщательно вымыть, нарезать кусочками и вместе с кожицей и сердцевинной переложить в кастрюлю. Добавить

несколько ложек воды с растворенной в ней аскорбиновой кислотой (во избежание потемнения мякоти) и распаривать на слабом огне под крышкой. Затем массу протереть через частое сито. Отвар, а также пюре томатов и яблок слить в эмалированную кастрюлю, добавив по вкусу сахарин.

## **Флодоовощные соки**

**Сок грейпфрута, моркови, шпината и др.** 170 мл сока из грейпфрута, 55 мл морковного сока, 32 мл сока шпината, 22 мл сока из капусты, 15 мл сока из свеклы, 12 мл огуречного сока. Сок принимать свежим.

**Сок яблочно-грушево-сливово-томатный** (по 1 кг яблок, груш, слив, помидоров, 800–900 г сахарина). Яблоки, груши, сливы и помидоры тщательно вымыть, удалить плодоножки. Сливы разрезать на половинки и удалить косточки. Все нарезать мелкими кусочками, перемешать с сахаринот. Варить в соковарке 45–60 минут.

**Сок грушево-яблочно-сливовый с помидорами** (по 0,5 кг груш, яблок, слив, помидоров, 0,4 кг сахара). Фрукты и помидоры вымыть, удалить плодоножки и косточки у слив; яблоки, груши, помидоры разрезать на 4–8 частей. Перемешать с сахаром, переложить в соковарку и варить 40–50 минут от начала закипания.

**Сок облепихово-морковный** (по 0,5 л облепихового и морковного сока, 0,1–0,3 л сиропа). Приготовить соки из облепихи и моркови, добавить по вкусу сахарин.

**Сок яблочно-томатный с мякотью** (1 кг яблок, 1 кг помидоров). Берут зрелые свежие помидоры, моют, нарезают дольками. Переложив их в эмалированную кастрюлю, добавить немного горячей воды и распарить под крышкой, после чего протереть через редкое сито, чтобы отделить семена и кожицу. Готовый яблочный сок смешивают с томатным.

## **Овощно-плодово-ягодные соки**

**Сок капустно-клюквенный.** Одну часть свежесжатого клюквенного сока смешать с 2–3 частями сока квашеной капусты (или с 2–3 частями сока из квашеной столовой свеклы).

**Сок моркови и апельсина.** Приготовить и смешать следующие соки: морковный — 31 мл, апельсиновый — 142 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови и граната.** Приготовить и смешать 311 мл морковного сока и 142 мл гранатового. Сок принимать свежим.

**Сок моркови и яблок.** Приготовить и соединить 255 мл морковного сока и 198 мл яблочного. Сок принимать свежим.

**Сок моркови, свеклы и граната.** Приготовить и смешать 255 мл морковного сока, 85 мл свекольного, 113 мл сока граната. Сок принимать свежим.

**Сок моркови, свеклы, шпината, сельдерея и др.** Приготовить и смешать соки в следующем составе: морковный — 400 мл, сок свеклы — 62 мл, сок



шпината — 62 мл, сок сельдерея — 52 мл, сок петрушки — 22 мл, огуречный сок — 22 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови, свеклы, шпината и др.** Приготовить и смешать морковный сок — 520 мл, сок свеклы — 62, сок шпината — 62, сок сельдерея — 52, сок зеленого перца — 40, сок редьки — 32, огуречный сок — 42 мл. Принимать не позднее 15 минут после приготовления.

**Сок моркови, свеклы и яблока.** Приготовить смесь следующих соков: морковного — 198 мл, свеклольного — 85, яблочного — 172 мл. Сок принимать свежим.

**Сок моркови, шпината, свеклы, петрушки, яблок и др.** Приготовить и смешать морковный сок (128 мл), сок шпината (32 мл), сок свеклы (18 мл), сок латука (8 мл), сок сельдерея (12 мл), сок петрушки (12 мл), огуречный сок (4 мл).

**Сок моркови, шпината, сельдерея, свеклы, петрушки и др.** Приготовить и смешать: морковный сок — 112 мл, сок шпината — 52, сок сельдерея — 28, сок свеклы — 18, сок петрушки — 8, огуречный сок — 4 мл. Сок принимать свежим.

**Сок из ревеня и земляники** (1,5 кг черешков ревеня, 1,5 кг земляники, 750 г сахара). Ревень вымыть, очистить, мелко нарезать, перемешать с сахаром. Землянику вымыть, перебрать, удалить плодоножки. Все сложить в соковарку. Через 45–60 минут с момента закипания сок слить.

**Сок из ревеня и малины.** Для получения сока берут 1 кг молодых, не огрубевших черешков листьев летнего сбора. Очищенные черешки нарезать небольшими кусочками, опустить на 2–3 минуты в кипящую воду и отжать сок на прессе. Ревеневый сок профильтровать, смешать с 0,2 л малинового.

**Сок свекольно-черносмородиновый (0,7 л свекольного, 0,3 л черносмородинового).** Смешать свекольный и черносмородиновый соки, подогреть до 80°, разлить в тару, пастеризовать в кипящей воде, как обычно. Банки укупорить и охладить.

**Сок свекольно-клюквенный (0,7 л свекольного, 0,3 л клюквенного).** Смешать свекольный и клюквенный соки.

**Свекольный напиток с черной смородиной (750 г свеклы, 250 г черной смородины, 50 г сахарина).** Свеклу моют, очищают и измельчают на мелкой терке. Ягоды черной смородины перебирают, моют и измельчают. Смесь свекольной массы и измельченной черной смородины заливают холодной кипяченой водой (на 1 кг массы 0,5 л воды) и настаивают 1–2 часа. Затем сок отжимают, добавляют сахарин.

**Сок тыквенно-клюквенный (по 1 л тыквенного и клюквенного сока).** Тыкву измельчить, отжать сок и смешать с клюквенным соком, добавив сахар по вкусу.

**Сок тыквенно-крыжовенный (по 1 л тыквенного и крыжовенного сока).** Тыкву измельчить, отжать сок и смешать с крыжовенным соком, добавить сахарин по вкусу и лимонную корочку.

**Сок тыквенно-смородиновый.** Тыкву измельчить, отжать сок (1 л) и смешать с красно- или черносмородиновым соком (1 л), добавить 1 кг красной или черной смородины, сахарин по вкусу, лимонную корочку. Укупорить и охладить.

**Сок тыквенно-яблочный** (по 1 кг очищенной тыквы и яблок). Тыкву измельчить, отжать сок и смешать его с яблочным соком, добавив сахарин по вкусу и лимонную корочку.

**Сок томатно-вишневый** (1 л томатного и 0,2 л вишневого сока). Смешать томатный и вишневый соки, подогреть, растворить в соке 50 г сахарина.

# Содержание

<b>Основные правила диетического питания при сахарном диабете</b> .....	3
<b>Рецепты блюд, рекомендуемые при диабетической диете</b> .....	7
<b>Салаты</b> .....	7
Салат из свежей капусты и яблок .....	7
Салат из белокочанной капусты .....	7
Салат из квашеной капусты и тыквы .....	7
Салат из белокочанной капусты и свеклы .....	8
Салат из кабачков, моркови, хрена .....	8
Салат из кабачков и моркови .....	8
Салат из сладкого перца .....	8
Салат из перца, чеснока и орехов .....	9
Салат из сладкого перца с помидорами .....	9
Салат из сборных овощей .....	9
Салат из крапивы с яйцами .....	10
Салат из репчатого лука и яблок .....	10
Салат из свекольной ботвы .....	10
Салат из свеклы и яблок .....	10
Салат из свеклы с редькой .....	11
Салат из свеклы и хрена .....	11
Салат из хрена с яйцами и зеленью .....	11
Салат из моркови с зеленым горошком под майонезом .....	11
Салат из моркови и яблок .....	12
Салат из моркови и петрушки .....	12
Салат из петрушки, моркови и орехов .....	12
Салат из петрушки, помидоров и лука .....	12
Салат из петрушки, лука и грибов .....	13
Салат из сельдерея и грибов .....	13
Салат из сельдерея, яблок и моркови .....	13
Салат из сельдерея, яблок и орехов .....	13
Салат из редиса и огурцов .....	14
Салат из редиса, зеленого лука и сметаны с яйцом .....	14

Салат из помидоров, фаршированных петрушкой и огурцами .....	14
Салат из помидоров со сметаной .....	14
Салат из помидоров и зеленого горошка .....	15
Салат из помидоров, огурцов и яблок .....	15
Салат из помидоров с орехами .....	15
Салат из огурцов .....	16
Салат из огурцов с зеленым салатом .....	16
Салат из огурцов и болгарского перца .....	16
Салат из огурцов с творогом .....	16
Салат из огурцов и помидоров .....	17
Салат из огурцов, фаршированных петрушкой и морковью .....	17
Салат из огурцов, редиса и зелени .....	17
Салат из тыквы .....	17
Салат из тыквы, яблок и орехов .....	18
Салат мясной .....	18
Салат из печени трески и помидоров .....	18
Салат из красной капусты .....	18
Салат овощной .....	19
<b>Закуски</b> .....	20
Яйца под майонезом .....	20
Яйца, фаршированные творогом и зеленью, под майонезом .....	20
Рыба в маринаде .....	21
Рыба заливная .....	21
Хек фаршированный заливной .....	21
Язык заливной .....	22
Курица заливная .....	22
Говядина отварная .....	22
Студень из говяжьей .....	23
Паштет из печени .....	23
Паштет мясной .....	23
Форшмак из сельди с яблоками .....	24
<b>Супы и уха</b> .....	25
Суп из сборных овощей весенний .....	25
Суп из цветной капусты и белых кореньев .....	25

Суп холодный весенний .....	26
Суп капустный .....	26
Суп овощной сборный .....	27
Суп с баклажанами .....	27
Суп из помидоров с чесноком .....	27
Суп грибной .....	28
Суп-рассольник из рыбы .....	28
Солянка рыбная .....	28
Солянка мясная сборная .....	29
Суп рисовый из курицы .....	29
Суп из гречневой крупы .....	29
Овощной суп .....	30
Суп томатный .....	30
Суп картофельный .....	31
Суп с укропом .....	31
Суп из свежих огурцов .....	31
Овощной суп-пюре .....	32
Суп «Жюльен» .....	32
Уха холодная .....	33
Уха двойная .....	33
Уха из налима .....	34
Уха натуральная .....	34
Уха донская .....	34
Уха из трески .....	35
Уха с фрикадельками .....	35
Уха из камбалы .....	36
Уха сборная .....	36
Уха из сардин и морского окуня .....	37
Уха из стерляди .....	37
Щи с головизной .....	37
Суп с головизной .....	38
Уха ростовская .....	38
Свекольник с рыбой .....	39
Солянка рыбная .....	39
Солянка с осетриной донская .....	40
Рассольник с салакой .....	40
Рассольник с селедочными фрикадельками .....	41

Суп картофельный с сельдью .....	41
Рассольник со свежей рыбой .....	41
Суп русский с рыбой .....	42
Суп рыбный с фасолью .....	42
Суп рыбацкий .....	43
Суп рыбный с пшеном .....	43
Суп молочный с рыбой .....	44
Суп из осетрины .....	44
Раковый суп по-венгерски .....	44
Ботвинья .....	45
Суп пикантный с креветками .....	45
Суп с кальмарами .....	46
Окрошка с кальмарами .....	46
Борщ с кальмарами .....	47
<b>Щи и борщи .....</b>	<b>48</b>
Щи из свежей капусты вегетарианские .....	48
Щи зеленые холодные .....	48
Щи из шпината .....	49
Щи из крапивы .....	49
Борщ зеленый .....	49
Борщ с грибами .....	50
Борщ с черносливом и грибами .....	51
Борщ со сметаной вегетарианский .....	51
Борщ красный .....	52
Борщ украинский .....	52
Борщ на овощном бульоне .....	52
Овощной отвар .....	53
Красный борщ .....	53
<b>Соусы .....</b>	<b>54</b>
Соус польский .....	54
Соус сметанный .....	54
Соус сметанный розовый .....	54
Соус сметанный с хреном холодный .....	55
Соус грибной .....	55
Соус майонез .....	55

Зразы паровые из цельной рыбы, фаршированные яйцами .....	57
Рыба фаршированная по-еврейски .....	57
Щука фаршированная, паровая .....	58
Карась, тушеный в хрене .....	59
Треска, тушенная в овощах .....	59
Треска под сметанно-майонезным соусом .....	59
Щука в томатном соусе .....	60
Сазан по-русски .....	60
Сазан в красном маринаде .....	61
Сазан под белым маринадом .....	61
Рыбные палочки из сазана .....	62
Сазан, запеченный с яйцом .....	62
Сазан, фаршированный кашей .....	62
Сазан отварной с картофелем и шпиком .....	63
Сазан, жаренный в сухарях .....	63
Сазан, жаренный в тесте .....	63
Запеченные сазан, карп или лещ .....	64
Отварная щука .....	64
Щука паровая .....	64
Пудинг из филе щуки .....	65
Щука тушенная по-венгерски .....	65
Щука, тушенная в белом вине .....	66
Филе щуки с голландским соусом .....	66
Щука жареная с орехами .....	66
Щука по-английски .....	67
Щука, запеченная с апельсиновым соком .....	67
Щука, запеченная с лимоном .....	67
Щуки по-испански .....	68
Щука по-немецки .....	68
Щука в белом соусе .....	68
Щука, запеченная в сметане .....	69
Щука под сметанным соусом .....	69
Щука, запеченная с помидорами .....	70
Щука фаршированная .....	70
Паровые битки из щуки .....	71



Щука в морковно-томатном соусе .....	71
Щука, тушенная под молочным соусом .....	72
Судак жареный .....	72
Филе судака на вертеле .....	72
Судак особый .....	73
Кнельная масса из судака .....	73
Рыбные кнели под соусом «Белое вино» .....	73
Бигос из судака .....	74
Судак балатонский .....	74
Рагу из судака .....	75
Рыба, тушенная с помидорами и сладким перцем .....	75
Судак, запеченный с картофелем .....	75
Котлеты из судака .....	76
Рыба, отваренная в пергаменте .....	76
Судак, запеченный в раковинах .....	76
Судак в томатном соусе с грибами .....	77
Судак отварной с польским соусом .....	77
Судак в красном вине .....	78
Судак в белом вине .....	78
Отварная рыба под майонезом .....	78
Судак жареный фри с зеленым маслом .....	79
Судак рубленый в сухарях .....	79
Корзиночки с судаком в томатном соусе .....	80
Зразы из судака по-ленинградски .....	80
Тельное из судака .....	80
Солянка рыбная на противне .....	81
Рыбные тефтели в томатном соусе .....	82
Рыбное филе, тушенное в сметане .....	82
Сом по-грузински .....	82
<b>Блюда из мяса .....</b>	<b>83</b>
Бефстроганов из вырезки .....	83
Говядина отварная, запеченная в молочном соусе .....	83
Мясо отварное с тушеной капустой .....	84
Говядина отварная с отварным жареным луком .....	84

Мясо тушеное или отварное с кабачками .....	84
Мясо тушеное по-болгарски .....	85
Котлеты из отварного мяса .....	86
Котлеты из говядины .....	86
Котлеты из отварного мяса и творога .....	86
Отбивные диетические .....	87
Котлеты паровые, запеченные в молочном соусе .....	87
Котлеты паровые .....	87
Суфле из говядины и творога .....	88
Суфле из отварного мяса .....	88
Ростбиф .....	88
Лангет .....	88
Рулет из отбивной говядины .....	89
Ромштекс .....	89
Биточки в сметанном соусе .....	89
Рагу мясное с картофелем .....	90
Гуляш .....	90
Бифштекс натуральный жареный .....	90
Бифштекс паровой .....	90
Говядина отварная с гарниром .....	91
Антрекот жареный .....	91
<b>Блюда из птицы .....</b>	<b>92</b>
Оладьи из отварных кур жареные .....	92
Котлеты куриные поджаренные .....	92
Котлеты куриные по-киевски .....	93
Котлеты из отварной курицы паровые .....	93
Цыплята-табака .....	93
Цыплята жареные .....	93
Чахохбили из кур .....	94
<b>Блюда мясные смешанные .....</b>	<b>95</b>
Голубцы с отварным мясом и рисом .....	95
Кабачки, фаршированные отварным мясом и цветной капустой .....	95
Кабачки, фаршированные мясом и морковью .....	96

Перец фаршированный .....	96
Помидоры, фаршированные мясом и рисом .....	97
<b>Блюда из субпродуктов .....</b>	<b>98</b>
Оладьи из печени .....	98
Печень в сметане .....	98
Печень тушеная .....	99
Сердце тушеное .....	99
Язык жареный .....	99
Почки по-русски .....	99
Почки жареные .....	100
<b>Гарниры .....</b>	<b>101</b>
Картофель отварной .....	101
Кабачки тушеные .....	101
Баклажаны, тушеные в сметане .....	102
Капуста жареная .....	102
Бобы зеленые с маслом .....	102
<b>Блюда из творога .....</b>	<b>103</b>
Творожники с морковью жареные .....	103
Оладьи творожные без сахара .....	103
Творожная паста с сыром и шпинатом .....	103
Творожная паста с яблоками и медом .....	104
Ватрушки творожные с фруктами .....	104
Яблоки, фаршированные творогом .....	105
<b>Блюда из яиц .....</b>	<b>106</b>
Яйца вкрутую .....	106
Омлет белковый запеченный .....	106
Омлет со шпинатом .....	106
Омлет с зеленым луком .....	106
<b>Блюда из круп и макаронных изделий .....</b>	<b>108</b>
Каша гречневая рассыпная .....	108
Каша гречневая рассыпчатая с луком и печенью .....	108
Каша овсяная с морковью .....	109
Каша пшенная с тыквой .....	109

<b>Изделия из отрубей .....</b>	<b>110</b>
Пирожки из отрубей с капустой и яйцами .....	110
Пирожки из отрубей с мясом .....	110
Печенье из отрубей и орехов .....	111
<b>Блюда из овощей и фруктов .....</b>	<b>112</b>
Свекла жареная с яблоками .....	112
Пудинг из свеклы, творога и яблок .....	112
Оладьи капустные со сметаной .....	112
Котлеты из белокочанной капусты .....	113
Солянка овощная .....	113
Запеканка из белокочанной капусты .....	114
Голубцы с овощами в сметанном соусе .....	114
Голубцы с грибами, луком и яйцами .....	115
Капуста паровая с морковью и зеленым горошком .....	116
Рулет из капусты .....	116
Капуста цветная с сыром и молочным соусом .....	116
Оладьи из цветной капусты .....	117
Оладьи картофельные с сыром .....	117
Баклажаны, тушеные в сметане .....	117
Баклажаны, тушеные с помидорами .....	118
Баклажаны, тушеные с овощами .....	118
Баклажаны, запеченные в молочном соусе .....	118
Баклажаны жареные .....	119
Кабачки, запеченные в сметанном соусе .....	119
Кабачки, тушеные с грибами и помидорами .....	119
Рагу из кабачков .....	120
Кабачки тушеные .....	120
Кабачки натуральные жареные .....	120
Оладьи из кабачков .....	120
Тыква, запеченная в сметане .....	121
Тыква тушеная .....	121
Каша тыквенная .....	121
Тыква жареная .....	122
Вобы зеленые по-грузински .....	122

Кольраби, тушенная в сметане с помидорами .....	122
Отварные баклажаны .....	123
Свекла вареная протертая .....	123
Стручковая фасоль .....	123
Зеленый горошек .....	124
Овощное рагу .....	124
Капуста отварная .....	124
Цветная капуста .....	125
<b>Сладкие блюда .....</b>	<b>126</b>
Яблоки в сиропе .....	126
Компот из сушеных фруктов .....	126
Крем клубничный .....	127
<b>Кондитерские изделия .....</b>	<b>128</b>
Кукурузные палочки .....	128
Печенье овсяное из геркулесовой крупы .....	128
Печенье из геркулеса и творога .....	128
<b>Овощные соки .....</b>	<b>130</b>
Овощные соки с мякотью .....	141
Флодоовощные соки .....	143
Овощно-плодово-ягодные соки .....	144

Серия «Будь здоров!»

**Автор-составитель**  
**Владимир Борисович Ставицкий**

**ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ**  
**БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ**  
*Советы диетолога*

Ответственный редактор: *Э. Юсупянц*  
Технический редактор: *Г. Логвинова*  
Корректоры: *Н. Никанорова, Н. Передистый*  
Макет обложки: *Ю. Ханукаева*  
Верстка: *В. Хорев*

Подписано в печать 22.07.2008  
Формат 84х108/32. Бумага типографская № 2  
Гарнитура SchoolBook. Печать высокая.  
Усл. п. л. 8,4.  
Тираж 3000 экз. Заказ №\_4077

Отпечатано с готовых диапозитивов в типографии ООО «КубаньПечать»  
350059, г Краснодар ул Уральская, 98/2  
Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов.

**ООО «ФЕНИКС»**  
**344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80**



ISBN 978-5-222-14140-3



Диетическое питание больных с сахарным диабетом. Советы диетологов

9 785222 141403

109.00

2175748

445704

578