

	БРУТТО	НЕТТО
Маса напівфабрикату	—	150
Кулінарний жир	15	15
Маса готових пончиків	—	140
Цукрова пудра	2	2
Вихід	—	142

Сир протирають, додають цукор, яйця, сіль і перемішують. Потім додають борошно, гашену розведеною лимонною кислотою соду, перемішують, формують кульки (по 2 шт. на порцію) і смажать у жиру.

Перед подаванням пончики посипають цукровою пудрою.

1.231. КІЛЬЦЯ СИРНІ

Сир	30,3	30
Борошно пшеничне	29	29
у тому числі на підпилення	2	2
Яйця	¹ / ₅ шт.	8
Родзинки	5,1	5
Цукор	5	5
Сода харчова	0,3	0,3
Оцет 9% -й	1	1
Маса напівфабрикату	—	75
Кулінарний жир	8	8
Маса готових кілець	—	70
Рафінадна пудра	1	1
Сметана	10	10
Вихід	—	81

Сир протирають, додають яйця, розтерті із цукром і сіллю, перебрані й промиті родзинки, борошно й соду, гашену оцтом, замішують тісто й залишають на 10—15 хв. Потім із підготовленої маси формують вироби у вигляді кілець завтовшки 1 см і смажать у фритюрі.

Під час подавання посипають рафінадною пудрою й поливають сметаною.

СТРАВИ З РИБИ

Рибу можна варити, припускати, тушкувати, смажити, запікати та фарширувати. Солону рибу смажити та запікати не рекомендується, її готують вареною, припущеною й тушкованою.

У рецептурах вказані найменування найбільш розповсюджених риб. У рецептурах на страви зі свіжої риби закладка сировини та вихід готової риби вказані на рибу крупну або всіх розмірів нерозібрану. Виняток становить окунь морський, луфар, тріска, зубатка п'ятниста, мерланг, які надходять частіше випотрошеними без голови, а також осетер, севрюга, білуга, палтус чорнокорий та білокорий, які надходять випотрошеними з головою.

Для визначення норми закладки і виходу страв із риб, не вказаних у рецептурах, і тих, що надходять в іншому вигляді промислового розбирання, слід керуватись даними, наведеними в таблиці № 16 "Розрахунок витрат сировини, виходу напівфабрикатів та готових виробів із риб із кістковим скелетом (усіх родин) у разі використання сировини й риби спеціального розбирання".

У вступних статтях до розділів або в рецептурах до страв вказано традиційні способи розбирання риби, від яких залежать норми відходів на механічне кулінарне розбирання (порційні куски, філе без шкіри й кісток).

Для більшості других рибних страв норма гарніру 150 г може бути збільшена до 200—250 г.

Краще за все до риби за смаком пасує гарнір із картоплі. Додатково до всіх рибних страв можна подавати огірки, помідори свіжі, солоні або мариновані, а також інші солоні або мариновані овочі, салат із капусти в кількості 50—70 г (нетто) на порцію, зменшивши відповідно норму виходу страви.

Під час теплового оброблення риби використовують спеції з розрахунку на порцію: солі — 3 г, перцю чорного — 0,01 г, лаврового листу — 0,01 г.

Перед подаванням рибні страви посипають подрібненою зеленню петрушки, селери або кропу (1—3 г нетто на порцію) або оформлюють гілочкою зелені.

РИБА ВАРЕНА

Варити можна рибу різних видів, але такі, як хек сріблястий, карась, лящ у вареному вигляді менш смачні, ніж у смаженому.

Варять рибу цілими тушками й порційними кусками.

Невелику рибу нарізують на порційні куски, не пластуючи, разом із хребтом, рибу масою 1—1,5 кг слід попередньо пластувати вздовж хребта.

Бульйон, одержаний під час варіння риби, використовують для приготування супів і соусів. Рибу океанічну й морську, яка має специфічний запах і присмак, варять із додаванням огіркового розсолу, кропу або свіжого солодкого стручкового перцю.

Перед подаванням рибу кладуть на блюдо або тарілку, гарнірують, соус подають окремо або поливають ним рибу.

1.232. РИБА ВАРЕНА

	БРУТТО	НЕТТО
Судак	145	94
або щука (крім морської)	162	94
або сом (крім океанічного)	155	96
або окунь морський ¹	113	94
або тріска, пікша, сайда ¹	105	91
або палтус чорнокорий ¹	145	94
або скумбрія азово-чорноморська	132	94
або минтай	152	91
або ставрида океанічна	154	94
або льодяна риба	160	91
З напівфабрикатів:		
Макрурус	98	94
або скумбрія далекосхідна	99	94
Морква	4	3
Цибуля ріпчаста	4	3
Петрушка (корінь)	3	2
Молоко (для палтуса)	15	15
Маса вареної риби	—	75
Гарнір № 1.324, 1.328	—	150
Соус № 1.369	—	50
Вихід	—	275

¹ Норми закладки вказані на рибу випотрошену й без голови.

Оброблену непластовану рибу нарізують на куски (по одному на порцію). Потім куски риби укладають в один шар у посудину шкірою доверху, заливають гарячою водою, рівень якої має бути на 3—5 см вище від поверхні риби, додають цибулю ріпчасту, моркву, петрушку, лавровий лист, перець чорний горошком, сіль.

Коли вода закипить, знімають піну й варять рибу до готовності без кипіння при температурі 85—90°C протягом 5—7 хв. Під час варіння палтуса додають молоко.

Гарніри: картопля варена, пюре картопляне.

Соус — білий із шавлем.

РИБА ПРИПУЩЕНА

Припускання — це варіння в невеликій кількості рідини.

Припущена риба смачніша, ніж відварна, бо в ній краще зберігаються поживні речовини. Рибу припускають на малому вогні в щільно закритій посудині.

Смак припущеної риби можна покращити, додавши грибний відвар. Для поліпшення смаку припущеної щуки, тріски й сайри в рідину додають майонез і використовують її для приготування соусу.

Тривалість припускання залежить від виду риби й товщини кусків. Бульйон, одержаний під час припускання, використовують для приготування соусів, супів.

Подають припущену рибу з різними соусами. Можна посипати подрібненою зеленню петрушки або кропу.

На гарнір подають варену картоплю, овочі варені, картопляне пюре. Додатково до зазначених гарнірів можна подавати свіжі, мариновані або солоні овочі.

Для риби, припущеної з кістковим скелетом, норми закладки вказані, як для риби, розібраної й нарізаної порційними кусками, з філе зі шкірою, без кісток. При іншому виді обробки для визначення норм закладки слід керуватися таблицями, наведеними в додатку до Збірника.

1.233. РИБА З КИСЛО-СОЛОДКИМ СОУСОМ

	БРУТТО	НЕТТО
Судак	178	91
або щука (крім морської)	198	91
або короп	186	91
або сом (крім океанічного)	182	91
або окунь морський ¹	130	91
або минтай	186	93
З напівфабрикатів:		
Судак	118	91
або щука	120	91
або сом	106	91
або окунь морський	107	91
З філе промислового виготовлення:		
Судак	99	91
або щука	99	91
або сом	99	91
або окунь морський	97	91
Цибуля ріпчаста	4	3

¹ Норма закладки вказана на окунь морський випотрошений і без голови.

	БРУТТО	НЕТТО
Петрушка (корінь)	4	3
або селера (корінь)	4	3
Маса припущеної риби	—	75
Масло вершкове або маргарин	4	4
Борошно пшеничне	2	2
Томатне пюре	5	5
Кислота лимонна	0,05	0,05
Родзинки	8	7
Цукор	1	1
Бульйон або вода	75	75
Маса соусу	—	50
Гарнір № 1.324—1.340	—	150
Вихід	—	275

Підготовлену рибу нарізують порційними кусками, додають ріпчасту цибулю, корені, сіль, спеції, бульйон або воду й припускають. Для приготування соусу борошно пасерують на маслі вершковому або маргарині, додають бульйон, в якому припускалась риба, пасероване томатне пюре, лимонну кислоту й варять до готовності. Потім кладуть перебрані й промиті родзинки, кип'ятять 3—5 хв і заправляють цукром.

Рибу подають із гарніром та кисло-солодким соусом.

Гарніри: варена картопля, овочеві.

РИБА ТУШКОВАНА

Тушкована риба вирізняється приємним смаком, тому що готують її з додаванням коренів, цибулі ріпчастої, томатного пюре тощо.

Для надання рибі особливого аромату й смаку за 10—15 хв до закінчення тушкування додають спеції й прянощі з такого розрахунку на порцію: солі — 3 г, перцю чорного горошком — 0,01 г, лаврового листу — 0,01 г, гвоздики — 0,01 г, кориці — 0,01 г. Тушкувати рибу можна сирого або попередньо підсмаженою.

Тушковану рибу подають разом із овочами, з якими вона тушувалася. Можна посипати дрібно нарізаною зеленню.

1.234. РИБА, ТУШКОВАНА В СМЕТАНІ

Судак	178	91
або щука (крім морської)	228	91
або окунь морський ¹	130	91
або минтай	186	93
або льодяна риба	196	94
З напівфабрикатів:		
Судак	118	91
або тріска	105	91
або окунь морський	107	91
або льодяна риба	115	94
З філе промислового виготовлення:		
Судак	99	91

¹ Норма закладки вказана на окунь морський випотрошений і без голови.

	БРУТТО	НЕТТО
або щука	99	91
або окунь морський	97	91
Картопля	220	165
Масло вершкове або маргарин	10	10
і олія	5	5
або масло вершкове чи маргарин	15	15
Сметана	75	75
Маса тушкованої риби	—	75
Маса тушкованої картоплі	—	—
зі сметаною	—	175
Вихід	—	250

I спосіб.

Підготовлену рибу нарізують порційними кусками, солять та обсмажують на частині жиру, картоплю нарізують кружальцями й обсмажують. У змащений маслом або маргарином сотейник або порційну сковороду кладуть рибу, навколо картоплю, посипають перцем, заливають сметаною й тушкують до готовності в духовій шафі.

II спосіб.

Підготовлену рибу нарізують порційними кусками. У змащений маслом або маргарином сотейник кладуть шар риби, а на нього нарізану кружальцями картоплю, посипають сіллю й перцем, заливають розігрітим вершковим маслом і олією, або маргарином, сметаною й тушкують до готовності.

1.235. РИБА, ТУШКОВАНА ІЗ ЦИБУЛЕЮ ТА ПОМІДОРАМИ

Судак	178	91
або тріска ¹	120	91
або короп	186	91
або лящ	198	91
або минтай	186	93
або ставрида океанічна	198	91
або скумбрія далекохідна	169	91
або окунь морський ¹	130	91
або льодяна риба	196	94
З напівфабрикатів:		
Судак	118	91
або тріска	105	91
або окунь морський	107	91
або льодяна риба	115	94
З філе промислового виготовлення:		
Судак	99	91
або тріска	95	91
або окунь морський	97	91
або хек сріблястий	132	99
Бульйон або вода	27	27
Цибуля ріпчаста	10	8
Помідори свіжі	31	26
або сік томатний	20	20
Масло вершкове	10	10

¹ Норми закладки вказані на тріску, окунь морський випотрошені й без голови.

	БРУТТО	НЕТТО
Маса тушкованої риби	—	75
Маса готової риби із соусом	—	125
Гарнір № 1.344 — 1.363	—	150
Вихід	—	275

Філе риби зі шкірою, без кісток нарізують на порційні куски, заливають бульйоном або водою, додають напатковану цибулю, нарізані скибочками помідори або томатний сік, масло вершкове, солять і тушкують 45—60 хв до готовності. Рибу виймають, а з бульйону, що залишився після тушкування, і овочів готують соус. Овочі протирають, з'єднують із бульйоном і доводять до кипіння.

Подають рибу із соусом, в якому вона тушкувалася.

Гарніри: комбіновані.

1.236. РИБА, ТУШКОВАНА З ГРИБАМИ Й ПОМІДОРАМИ

Судак	169	86
або тріска ¹	117	89
або окунь морський ¹	127	89
або минтай	168	84
або льодяна риба	179	86
Із напівфабрикатів:		
Судак	112	86
або тріска	102	89
або окунь морський	105	89
або льодяна риба	105	86
Із філе промислового виготовлення:		
Судак	93	86
або окунь морський	95	89
або хек сріблястий	96	86
або палтус білокрий	93	86
Борошно пшеничне	5	5
Олія	5	5
Маса смаженої риби	—	75
Цибуля ріпчаста	10	8
Помідори свіжі	21	18
Гриби білі свіжі	45	34
або гриби білі сушені	15	30 ²
Бульйон або вода	30	30
Маса готової риби з тушкованими овочами, грибами та соусом	—	150
Гарнір № 1.324, 1.328	—	150
Вихід	—	300

Порційні куски риби, нарізані з філе зі шкірою, без кісток, посипають сіллю, перцем чорним меленим, обкачують у борошні й смажать. Смажену рибу кладуть у посуд, додають пасеровану цибулю, помідори, нарізані скибочками.

¹ Норми закладки вказані на тріску, окунь морський випотрошені й без голови.

² Маса варених грибів.

ками, нарізані свіжі або попередньо зварені сушені гриби (реп. № 1.21), заливають бульйоном і тушкують 20—25 хв.

Подають рибу із соусом з овочами й грибами, в якому тушкувалась риба.

Гарніри: картопляне пюре, картопля варена.

РИБА СМАЖЕНА

Для смаження можна використовувати рибу всіх видів. Для смаження рибу розбирають на філе з реберними кістками або без кісток, зі шкірою й без неї, а також використовують непластовану, нарізану порційними кусками. Дрібну рибу смажать цілою з головою або без голови.

Щоб під час смаження в риби збереглася форма кусків, на поверхні шкіри роблять 2—3 надрізи ножем. Рибу смажать у невеликій кількості жиру. Перед смаженням рибу посипають сіллю, перцем і обкачують у пшеничному борошні не нижче 1-го сорту, кладуть на розігрітий із жиром лист або сковороду, обсмажують з обох боків до утворення рум'яної кірочки й доводять до готовності в духовій шафі або під кришкою електричної сковороди.

Тривалість смаження риби 10—20 хв. Для смаження використовують олію, кулінарний жир. Для холодних страв рибу смажать тільки на олії.

Подають рибу смажену з картоплею смаженою, вареною, пюре картопляним, кашами розсипчастими, овочами тушкованими. Додатково до гарніру можна подати свіжі, мариновані або солоні овочі, овочеві салати.

Під час подавання рибу смажену поливають жиром або до неї подають соус, можна посипати дрібно нарізаною зеленню.

1.237. КОРОП ФАРШИРОВАНІЙ	БРУТТО	НЕТТО
Короп	122	60
Для фаршу:		
Гриби білі сушені	8	16 ¹
Цибуля ріпчаста	10	8/4 ²
Жир тваринний топлений харчовий	3	3
Крупи рисові	7	7
або крупи гречані	9,5	9,5
Яйця	1/4 шт.	10
Маса фаршу	—	50
Борошно пшеничне	6	6
Маса напівфабрикату	—	115
Олія	6	6
Маса смаженого коропа	—	100
Масло вершкове або маргарин	7	7
Гарнір № 1.324, 1.328, 1.333—1.336, 1.338	—	150
Вихід	—	257

Короп очищують від луски, промивають, надрізують вздовж спинки, видаляють нутрощі й кістки, стежачи, щоб м'ясо не відокремлювалось від шкіри.

¹ Маса варених грибів.

² Маса пасерованої цибулі.

Підготовленого коропа наповнюють фаршем, запивають, обкачують у борошні, обсмажують і доводять до готовності в духовій шафі.

Для приготування фаршу варені гриби (реп. № 1.21) шаткують і обсмажують разом із дрібно нарізаною цибулею. На грибному відварі варять розсипчасту кашу, додають до неї смажені гриби із цибулею, сирі яйця, перець, сіль і перемішують.

Перед подаванням рибу нарізують на порції й поливають маслом вершковим або маргарином.

Гарніри: картопля смажена, варена, пюре картопляне, овочі тушковані.

1.238. ТРУБОЧКИ РИБНІ	БРУТТО	НЕТТО
Судак	179	86
або сом (крім океанічного)	191	86
або окунь морський ¹	130	86
або тріска ¹	118	86
або хек тихоокеанський	195	86
або льодяна риба	191	86
або мерланг ¹	119	86
З напівфабрикатів:		
Судак	119	86
або сом (крім океанічного)	106	86
або тріска	101	86
або льодяна риба	109	86
або макрурус	100	86
Для фаршу:		
Яйця	1/4 шт.	10
Цибуля зелена	6	5
або цибуля ріпчаста	6	5
Петрушка (зелень)	4	3
Сметана	5	5
Маса фаршу	—	23
Борошно пшеничне	5	5
Яйця	1/6 шт.	7
Сухарі пшеничні	12	12
Маса напівфабрикату	—	125
Олія	12	12
Маса смажених трубочок	—	110
Гарнір № 1.328	—	150
Масло вершкове або маргарин	6	6
Вихід	—	266

Філе без шкіри й кісток нарізують тонкими кусочками, відбивають, солять, посипають перцем. На підготовлене філе кладуть фарш, загортають його у вигляді трубочок, обкачують у борошні, змочують в яйцях, обкачують у сухарях, смажать у жиру й ставлять на 2—3 хв у духову шафу.

Для приготування фаршу варені яйця, цибулю, зелень петрушки дрібно нарізують, додають сметану, сіль і перемішують.

Під час подавання трубочки поливають маслом вершковим або маргарином.

Гарнір: картопляне пюре.

¹ Норми закладки вказані на окунь морський, тріску, мерланг вижиті й без голови.

1.239. КОВБАСКИ РИБНІ УКРАЇНСЬКІ

	БРУТТО	НЕТТО
Минтай	160	80
або тріска ¹	110	80
Сало шпик	20,8	20
Часник	1,3	1,0
Яйця	1/5 шт.	8
Сухарі пшеничні	15	15
Маса напівфабрикату	—	120
Олія	15	15
Маса смажених ковбасок	—	100
Соус № 1.379	—	20
або масло вершкове	5	5
Гарнір № 1.328, 1.334, 1.342	—	150
Вихід: із соусом	—	270
з маслом	—	255

Філе риби зі шкірою, без кісток разом із салом і часником подрібнюють 2 рази на м'ясорубці. В одержану масу додають сіль, перець, вибивають її, формують ковбаски по 2 шт. на порцію, змочують у льезоні, обкачують у сухарях. Смажать у розігрітому фритюрі, доводять до готовності в духовій шафі.

Подають із картопляним пюре, вареним рисом або тушкованою капустою, поливають маслом вершковим або соусом майонез.

Запропоновано кухарями Донецької області.

1.240. КОТЛЕТИ РИБНІ "БУЖОК"

Минтай	141	65
або тріска ¹	89	65
З напівфабрикатів:		
Льодяна риба	82	65
або тріска	76	65
З філе промислового виготовлення:		
Тріска	69	65
Сало-сирець	17	17
Хліб пшеничний	9	9
Молоко	12	12
Цибуля ріпчаста	24	20/10 ²
Маргарин	3	3
Сир твердий	16	15
Яйця	1/8 шт.	5
Сухарі пшеничні	12	12
Маса напівфабрикату	—	144
Олія	12	12
Маса смажених котлет	—	125
Гарнір № 1.324, 1.328, 1.333—1.336	—	150
Масло вершкове або маргарин	5	5
Вихід	—	280

¹ Норма закладки вказана на тріску випотрошену й без голови.
² Маса пасерованої цибулі.

Філе риби без шкіри й кісток нарізують на куски, подрібнюють на м'ясорубці разом із салом-сирцем, попередньо замоченим у молоці черствим пшеничним хлібом і пасерованою на маргарині ріпчастою цибулею. В одержану масу додають яйця, натертий на тертці з великими отворами сир твердий, сіль, ретельно перемішують і вибивають. З рибної маси формують котлети, обкачують їх у сухарях, надаючи овальної форми, обсмажують з обох боків на сковороді протягом 8—10 хв і доводять до готовності в духовій шафі.

Під час подавання котлети (2 шт. на порцію) поливають маргарином або маслом, гарнірують.

Гарніри: картопля варена, картопляне пюре, овочі тушковані.

Запропоновано кухарями Хмельницької області.

1.241. РИБА В МЛИНЧИКАХ

	БРУТТО	НЕТТО
Судак	179	86
або тріска ¹	122	89
або капітан-риба	226	95
або окунь морський ¹	135	89
або хек сріблястий	176	86
Із напівфабрикатів:		
Судак	119	86
або тріска	105	89
або капітан-риба	125	95
або окунь морський	110	89
Борошно пшеничне	5	5
Олія	5	5
Маса смаженої риби	—	75
Млинчики — напівфабрикат (оболонка) № 1.466	—	100
Маса напівфабрикату	—	175
Маргарин	12	12
Маса смажених млинчиків із рибою	—	155
Масло вершкове або маргарин	10	10
або соус № 1.370	—	75
Вихід: з маслом або маргарином	—	165
із соусом	—	230

Підготовлене філе риби без шкіри й кісток нарізують тонкими порційними кусками, солять, обкачують у борошні й смажать до готовності. Потім кожний кусок риби кладуть на підсмажений бік млинчика, загортають у вигляді конверта й обсмажують.

Подають із маслом вершковим або маргарином, або томатним соусом.

РИБА ЗАПЕЧЕНА

Рибу запікають сирію, припущеною або обсмаженою з картоплею, овочами, фруктами під соусом. Вироби запікають у порційних сковородах і на листах.

Запікають рибу цілою, нарізаною на порційні куски зі шкірою, або без шкіри, а також у вигляді виробів із котлетної маси.

Підготовлену рибу кладуть на змащені жиром порційні сковороди або листи, іноді додають гарнір, усе поливають соусом, посипають тертим твердим

¹ Норми закладки вказані на тріску, окунь морський випотрошені й без голови.

сиром або сухарями, збризкують жиром і запікають у духовій шафі за температури 250—260°C до утворення рум'яної кірочки.

Для запеченої риби втрати під час теплового оброблення прийнято такі, як і для смаженої (у стравах, де вона попередньо обсмажується), або як для припущеної (у стравах, де вона запікається сиром або попередньо припущеною).

Під час запікання втрати становлять 10% від загальної маси страви.

Для змащування порційних сковорід і форм використовують 2 г жиру на порцію від норми жиру, передбаченої рецептурою.

Перед подаванням страву можна посипати дрібно нарізаною зеленню.

1.242. РИБА, ЗАПЕЧЕНА ПІД МАЙОНЕЗОМ

	БРУТТО	НЕТТО
Минтай	226	113
або хек сріблястий	219	116
або тріска ¹	157	119
або окунь морський ¹	170	119
або льодяна риба	242	116
З напівфабрикатів:		
Тріска	137	119
або окунь морський	140	119
або льодяна риба	141	116
З філе промислового виготовлення:		
Хек сріблястий	129	116
або окунь морський	127	119
Борошно пшеничне	6	6
Олія	6	6
Маса смаженої риби	—	100
Цибуля ріпчаста	64	54
Соус № 1.379	—	43
Маса запеченої риби	—	175
Гарнір № 1.324, 1.328	—	150
Вихід	—	325

Філе риби зі шкірою, без кісток нарізують порційними кусками, солять, обкачують у борошні й обсмажують до готовності. Половину норми сирі цибулі кладуть у сотейник, заливають 1/3 частиною майонезу, викладають смажену рибу, зверху ріпчасту цибулю, що залишилась, заливають майонезом (можна посипати тертим сиром) і запікають у духовій шафі.

Рибу подають із гарніром, підливаючи соус, в якому вона запікалась.

Гарніри: картопля варена або картопляне пюре.

1.243. РИБА, ЗАПЕЧЕНА ПІД ЯЄЧНИМ БІЛКОМ

Хек сріблястий	219	116
або минтай	226	113
або льодяна риба	242	116
або тріска ¹	157	119
З напівфабрикатів:		
Тріска	137	119
З напівфабрикатів промислового виготовлення:		

¹ Норми закладки вказані на тріску, окунь морський випотрошені й без голови.

	БРУТТО	НЕТТО
Хек сріблястий	129	116
Цибуля ріпчаста	7	6
Олія	3	3
Оцет 9%-й	3	3
Вода	10	10
Петрушка (зелень)	4	3
Борошно пшеничне	6	6
Олія	6	6
Маса смаженої риби	—	100
Гарнір № 1.338	—	150
Яйця (білок)	1 шт.	24
Сир твердий	6,5	6
Масло вершкове або маргарин	10	10
Маса напівфабрикату	—	285
Вихід	—	255

Порційні куски риби зі шкірою, без кісток заливають маринадом (з олії, оцту, води кип'яченої, цибулі ріпчастої, солі, перцю чорного меленого, зелені петрушки) і маринують 20—30 хв.

Після маринування рибу обкачують у борошні й смажать. Потім смажену рибу укладають на змащені жиром порційні сковороди, обкладають скибочками смаженої картоплі, заливають збитими яєчними білками, збризкують маслом вершковим або маргарином, посипають тертим твердим сиром і запікають.

Подають запечену рибу на порційній сковороді.

1.244. КАРАСІ, ЗАПЕЧЕНІ ПІД СМЕТАННИМ СОУСОМ

Карась річковий або озерний	117	89
Борошно пшеничне	5	5
Олія	5	5
Маса смаженої риби	—	75
Гарнір № 1.338	—	150
Соус № 1.375	—	75
Сухарі пшеничні	3	3
Масло вершкове або маргарин	5	5
Маса напівфабрикату	—	307
Вихід	—	275

Підготовлені карасі солять, посипають перцем, обкачують у борошні й смажать. Потім смажену рибу кладуть на порційну сковороду, змащену маслом, обкладають кружальцями смаженої картоплі, заливають сметанним соусом, посипають сухарями, збризкують розтопленим маслом вершковим або маргарином і запікають у духовій шафі.

Подають карасі на порційній сковороді.

1.245. ПОМІДОРИ, ФАРШИРОВАНІ РИБОЮ

Помідори свіжі	176	150
Фарш:		
Тріска ¹	41	30
або окунь морський ¹	45	30

¹ Норми закладки вказані на тріску, окунь морський випотрошені й без голови.

	БРУТТО	НЕТТО
або щука (крім морської) З напівфабрикатів:	75	30
Тріска	35	30
або щука (крім морської) або окунь морський	46	30
З філе промислового виготовлення:	37	30
Щука (крім морської) або тріска	33	30
Крупи рисові	32	30
Цибуля ріпчаста	11	11
Маргарин	24	20/10 ¹
Маса фаршу	10	10
Сухарі пшеничні	—	70
Маса напівфабрикату	5	5
Маса готових помідорів	—	225
Соус № 1.376	—	200
Вихід	—	50
		250

Помідори середніх розмірів із видаленою серцевиною наповнюють фаршем, посипають сухарями, збризкують маргарином і запікають 15—20 хв.

Для приготування фаршу рибне філе без шкіри й кісток подрібнюють на м'ясорубці, змішують із припущеним рисом, пасерованою цибулею та дрібно нарізаною й обсмаженою серцевиною помідорів, додають сіль, перець і добре перемішують.

Перед подаванням помідори поливають соусом сметанним із томатом.

СТРАВИ З КОТЛЕТНОЇ МАСИ

Для приготування котлетної маси використовують рибу, розроблену на філе без шкіри й кісток.

У котлетну масу з нежирної риби для збільшення пухкості можна покласти подрібнену на м'ясорубці охолоджену варену рибу в кількості 20—30% від маси м'якоті сирової риби.

До котлетної маси можна додати молоки від свіжої риби, але не більш як 6% від маси нетто, за рахунок зменшення закладки риби.

Рибні котлети не рекомендується готувати з жирних риб або риб із різким специфічним запахом.

Для приготування котлетної маси можна використовувати рибу спеціального розбирання (напівфабрикат), а також океанічні риби, вказані в таблиці № 18 "Розрахунок витрат сировини, виходу напівфабрикатів та готових виробів із рибної котлетної маси".

1.246. КУЛЬКИ РИБНІ

Судак	135	65
або щука (крім морської) або тріска	163	65
З напівфабрикатів:	89	65
Судак	90	65
або щука (крім морської) або тріска	100	65
	77	65

¹ Маса пасерованої цибулі.

² Норми закладки вказані на тріску випотрошену й без голови.

	БРУТТО	НЕТТО
або сом (крім океанічного) З філе промислового виготовлення:	80	65
Судак	71	65
або щука (крім морської) або сом (крім океанічного)	71	65
Хліб пшеничний	13	13
Молоко або вода	20	20
Цибуля ріпчаста	17	14/7 ¹
Олія	5	5
Яйця	¹ / ₄ шт.	10
Сухарі пшеничні	7	7
Маса напівфабрикату	—	120
Олія або кулінарний жир	12	12
Маса смажених кульок	—	100
Масло вершкове або маргарин	6	6
Гарнір № 1.344—1.363	—	150
Вихід	—	256

Філе риби без шкіри й кісток подрібнюють на м'ясорубці разом із розмоченим у молоці або воді черствим хлібом, додають пасеровану цибулю, сіль, перець і перемішують. З одержаної котлетної маси формують кульки, змочують у збитих яйцях, обкачують у сухарях і смажать у жиру.

Під час подавання кульки поливають маслом вершковим або маргарином. Гарніри: овочеві комбіновані.

1.247. СІЧЕНИКИ РИБНІ УКРАЇНСЬКІ

Судак	115	55
або щука (крім морської) або тріска, пікша, сайда ² або окунь морський	138	55
З напівфабрикатів:	75	55
Судак	83	55
або щука (крім морської) або тріска, пікша, сайда або окунь морський	76	55
З філе промислового виготовлення:	85	55
Судак	65	55
або щука (крім морської) Сало шпик	68	55
Яйця	60	55
Маса рибна	60	55
Фарш:	20,8	20
Цибуля ріпчаста	¹ / ₅ шт.	8
Яйця	—	82
Маргарин	17	14/7 ¹
Сухарі пшеничні	³ / ₈ шт.	15
Часник	5	5
Маса фаршу	2	2
	1,3	1
	—	25

¹ Маса пасерованої цибулі.

² Норми закладки вказані на тріску, пікшу, сайду, окунь морський випотрошені й без голови.

	БРУТТО	НЕТТО
Яйця	¹ / ₄ шт.	10
Хліб пшеничний (для панірування)	18	18
Маса напівфабрикату	—	133
Кулінарний жир	12	12
Маса смажених січеників	—	110
Масло вершкове або маргарин	8	8
Гарнір № 1.344—1.363	—	150
Вихід	—	268

Філе риби без шкіри й кісток разом із салом подрібнюють на м'ясорубці, додають сіль, яйця й добре перемішують. З одержаної рибної маси формують кружальця, кладуть на них фарш, надають овальної форми, змочують у збитих яйцях, обкачують у білій паніровці, смажать у жиру й доводять до готовності в духовій шафі.

Для приготування фаршу дрібно нарізану цибулю пасерують, додають наприкінці сухарі, змішують із посіченими яйцями, розтертим із сіллю часником і перцем.

Січеники подають по 1—2 шт. на порцію, поливають жиром.

Гарніри: комбіновані.

1.248. СІЧЕНИКИ РИБНІ, ФАРШІРОВАНІ МАСЛОМ ВЕРШКОВИМ

Судак	135	65
або щука (крім морської)	163	65
або тріска ¹	89	65
або окунь морський ¹	99	65
З напівфабрикатів:		
Судак	90	65
або щука (крім морської)	100	65
або тріска	77	65
або окунь морський	80	65
З філе промислового виготовлення:		
Судак	71	65
або щука (крім морської)	71	65
або окунь морський	80	65
Хліб пшеничний	10	10
Яйця	¹ / ₇ шт.	6
Маса рибна	—	80
Масло вершкове	30	30
Яйця	¹ / ₄ шт.	10
Хліб пшеничний (для панірування)	20	20
Маса напівфабрикату	—	138
Олія або кулінарний жир	15	15
Маса смажених січеників	—	115
Масло вершкове або маргарин	8	8
Гарнір № 1.328, 1.338, 1.344—1.363	—	150
Вихід	—	273

Рибне філе без кісток і шкіри подрібнюють на м'ясорубці разом із тертим черствим хлібом, додають яйця, сіль, перець і добре перемішують. З одержаної маси формують кружальця завтовшки 1—1,5 см, на середину яких кла-

¹ Норми закладки вказані на тріску, окунь морський випотрошені й без голови.

дуть масло вершкове. Виробам надають овальної форми, змочують у збитих яйцях, двічі обкачують у білій паніровці й обсмажують у жиру.

Січеники подають із гарніром, поливаючи маслом вершковим або маргарином.

Гарніри: комбінований овочевий, смажена картопля або картопляне пюре.

1.249. СІЧЕНИКИ РИБНІ, ФАРШІРОВАНІ ЦИБУЛЕЮ Й ШПИНАТОМ

	БРУТТО	НЕТТО
Судак	135	65
або щука (крім морської)	163	65
або тріска ¹	89	65
або окунь морський ¹	98	65
або сом (крім океанічного)	144	65
З напівфабрикатів:	90	65
Судак	100	65
або щука (крім морської)	77	65
або тріска	80	65
або сом (крім океанічного)	80	65
або окунь морський	80	65
З філе промислового виготовлення:	71	65
Судак	71	65
або щука (крім морської)	71	65
або сом (крім океанічного)	10	10
Хліб пшеничний	¹ / ₅ шт.	8
Яйця	10	8/4 ²
Цибуля ріпчаста	4	4
Маргарин	—	86
Маса рибна	—	8/5 ²
Для фаршу:	14	10/5 ²
Цибуля зелена	¹ / ₂ шт.	20
Шпинат	4	4
Яйця	—	30
Маргарин	¹ / ₄ шт.	10
Маса фаршу	20	20
Хліб пшеничний (для панірування)	—	145
Маса напівфабрикату	15	15
Олія або кулінарний жир	—	120
Маса смажених січеників	8	8
Масло вершкове або маргарин	—	150
Гарнір № 1.324, 1.328, 1.338, 1.344—1.363	—	150
Вихід	—	278

Рибне філе без шкіри й кісток подрібнюють на м'ясорубці, з'єднують пасерованою цибулею, тертим черствим хлібом і ще раз подрібнюють на м'ясорубці. В одержану масу додають яйця, сіль, перець і добре перемішують.

Із рибної маси формують кружальця завтовшки 1 см, на середину кожної з них кладуть фарш. Виробам надають овальної форми, змочують їх у збитих яйцях, двічі обкачують у білій паніровці й смажать у жиру.

¹ Норми закладки вказані на тріску, окунь морський випотрошені й без голови.
² Маса пасерованих цибулі й шпинату.

Для приготування фаршу нарізані зелену цибулю й шпинат злегка пасерують, охолоджують, додають посічені яйця, сіль, перець і перемішують.

Під час подавання січеники поливають маслом вершковим або маргарином. Гарніри: комбінований овочевий, картопля смажена, варена або картопляне пюре.

1.250. ГАЛУШКИ З ХЕКУ	БРУТТО	НЕТТО
Хек сріблястий	934	495
Яйця	8 1/4 шт.	330
Хліб пшеничний	165	165
Молоко	120	120
Цибуля ріпчаста	113	95
Часник	23	18
Маса напівфабрикату	—	1190
Для відвару:		
Буряки	410	328
Петрушка (корінь)	123	82
Морква	205	164
Перець чорний горошком	0,04	0,04
Лавровий лист	0,04	0,04
Вода	4100	4100
Вихід	—	1000

Філе риби зі шкірою, без кісток, двічі подрібнюють на м'ясорубці разом із часником і хлібом, розмоченим у молоці. Потім додають дрібно нарізану цибулю, яйця, сіль, перець і масу добре вимішують.

Овочі нарізують кусочками, відварюють у воді з додаванням солі й спецій.

У проціджений киплячий відвар кладуть галушки з рибної маси, сформовані кульками масою 15—18 г, і варять до готовності.

Подають галушки як гарнір до рибних перших страв та бульйонів.

СТРАВИ З М'ЯСА Й М'ЯСНИХ ПРОДУКТІВ

Для приготування других страв м'ясні продукти варять, смажать, тушкують і запікають. Подають м'ясні страви із соусом і гарніром, які краще всього пасують за смаком цим продуктам.

Норма гарніру для більшості страв — 150 г. Маса гарніру може бути зменшена до 100 г або збільшена до 200 г. Крім того, понад установлену норму основного гарніру, можна додатково подавати свіжі, солоні або мариновані овочі, квашену капусту, мариновані плоди й ягоди.

Температура других м'ясних страв під час подавання має бути 60—65°C. Перед подаванням страви з м'яса можна посипати дрібно нарізаною зеленню.

Норма витрат солі, спецій, а також зелені для оздоблення страв у рецептурі не вказані. На кожну страву слід передбачити: солі — 4 г, зелені (цибулі, петрушки, кропу) — 4 г нетто, у разі потреби — перцю — 0,05 г і лаврового листу — 0,02 г.

У графі нетто деяких рецептур у чисельнику вказана маса нетто сирого продукту, у знаменнику — маса готового продукту.

ВАРЕНЕ М'ЯСО, СУБПРОДУКТИ

У вареному вигляді готують яловичину (м'якоть грудної частини, лопаткова й підлопаткова частини, крайка від туш I категорії, можна використовувати боковий і зовнішній куски тазостегнової частини), баранину, козлятину, свинину й телятину (грудна частина й м'якоть лопаткової частини кожного виду м'яса). Крім того, для варіння використовують різні субпродукти (язик, вим'я, мозок тощо).

Варять м'ясо великими кусками масою 1,5—2 кг, більші куски проварюються нерівномірно. М'ясо для других страв кладуть у киплячу воду (1—1,5 л на 1 кг м'яса). Після закипання води варіння продовжують на малому вогні. За такого способу варіння м'ясо буде соковитим і смачнішим.

Для покращання смаку й аромату вареного м'яса в бульйон під час варіння кладуть корені й ріпчасту цибулю. Сіль і спеції кладуть у бульйон за 15—20 хв до готовності м'яса, лавровий лист — за 5 хв.

Тривалість варіння м'яса залежить від виду й віку тварини, від частини туші й розміру кусків. Готовність вареного м'яса визначають проколюванням його кухарською голкою. У зварене м'ясо голка входить легко, і з проколювання витікає безбарвний сік, у той час як у м'ясо, що не зварилося, голка входить важко, а сік, що витікає, має червонуватий колір і зсідается в киплячому бульйоні. Готове, непереварене м'ясо під час нарізання на порції не кришиться й не розділюється на окремі волокнини.

Після варіння з баранячої й телячої грудної частини відразу видаляють реберні кістки. Готове м'ясо нарізують упоперек волокон по 1—2 куски на порцію, заливають невеликою кількістю бульйону, доводять до кипіння й зберігають до подавання в цьому ж бульйоні при температурі 50—60°C в закритій посудині.

Варені м'ясні продукти подають з різними соусами, для приготування яких використовують бульйон, одержаний при їх варінні. Замість соусу м'ясо можна поливати бульйоном (20—25 г на порцію) або жиром.

На гарнір до варених м'ясопродуктів рекомендується подавати варені або припущені овочі, картопляне пюре, тушковану капусту, припущений рис та інші розсипчасті каші. Додатково до вказаних гарнірів можна подавати свіжі мариновані або солоні овочі, квашену капусту.

1.251. М'ЯСО, ВАРЕНЕ

ІЗ ЦИБУЛЕЮ ТА СМЕТАНОЮ	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (крайка, лопаткова, грудна частини)	164	121
або свинина (лопаткова, грудна частини)	147	125
Морква	4	3
Цибуля ріпчаста	4	3
Петрушка (корінь)	3	2
Маса вареного м'яса	—	75
Цибуля ріпчаста	24	20/10 ¹
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Сметана	50	50
Маса сметани із цибулею	—	60
Гарнір № 1.324, 1.344—1.363	—	150
Вихід	—	285

Варене м'ясо нарізують по 2—3 кусочки на порцію, кладуть у порційну посудину, додають смажену цибулю, сметану й доводять до кипіння.

Гарніри: комбіновані, варена картопля.

¹ Маса смаженої цибулі.