

### 315(631). Жаркое по-домашнему

Говядина (боковой и наруж- ный куски тазобедренной части)	216	159	162	119	107	79
или свинина (лопаточная и шейная части)	173	147	129	110	87	74
Картофель	253	190	253	190	267	200
Лук репчатый	30	25	30	25	24	20
Жир животный топленый пищевой	12	12	12	12	10	10
Томатное пюре	15	15	15	15	12	12
Масса тушеного мяса	—	100	—	75	—	50
Масса готовых овощей	—	250	—	250	—	250
Выход	—	350	—	325	—	300

Мясо нарезают по 2—4 куса на порцию массой по 30—40 г, картофель и лук — дольками, затем мясо и овощи обжаривают по отдельности.

Обжаренное мясо и овощи кладут в посуду слоями, чтобы сверху и снизу мяса были овощи, добавляют томатное пюре, соль, перец и бульон (продукты должны быть только покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5—10 мин до окончания тушения кладут лавровый лист. Отпускают жаркое вместе с бульоном и гарниром в горшочках. Блюдо можно готовить без томатного пюре.

### 316(632). Гуляш

Говядина (лопаточная и под- лопаточная части, грудинка, покрэмка)	216	159	162	119	107	79
или свинина (лопаточная и шейная части)	173	147	129	110	87	74
или баранина, козлятина (лопаточная часть)	200	143	150	107	99	71
Жир животный топленый пищевой	10	10	7	7	5	5
Лук репчатый	30	25	24	20	18	15
Томатное пюре	20	20	15	15	12	12
Мука пшеничная	6	6	5	5	4	4
Масса тушеного мяса	—	100	—	75	—	50
Масса соуса	—	125	—	100	—	75
Гарнир №№ 744, 747, 753, 759, 761, 765, 766, 773, 776	—	150	—	150	—	150
Выход	—	375	—	325	—	275

Нарезанное кубиками по 20—30 г и обжаренное мясо заливают бульоном или водой и тушат с добавлением пассерованного томатного пюре в закрытой посуде около часа.

На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, добавляя в него пассерованный лук, соль, перец, заливают им мясо и тушат еще 25—30 мин. За 5—10 мин до готовности кладут лавровый лист. В гуляш из говядины можно добавить чеснок (0,8 г нетто на порцию). Гуляш можно готовить со сметаной (15—20 г на порцию).

Гарниры — каши рассыпчатые, рис отварной, макаронные изделия отварные, пюре картофельное, картофель жареный (из сырого), овощи отварные с

Наименование каш	На 1 кг выхода каши*		На 1 кг крупы выход каши		Привар, %	Количество в % биологически активных веществ	
	Крупа, г	Жидкость, л**	Жидкость, л	Соль, г			Выход, кг

**Гречневая:**

рассыпчатая из ядрицы неподжаренной и ядрицы быстрорастваривающейся	476	0,71	1,50	21	2,10	110	
из ядрицы поджаренной	417	0,79	1,90	24	2,40	140	60
вязкая	250	0,80	3,20	40	4,00	300	69

**Пшеничная:**

рассыпчатая	400	0,72	1,80	25	2,50	150	
вязкая	250	0,80	3,20	40	4,00	300	66
жидкая	200	0,84	4,20	50	5,00	400	79

**Рисовая:**

рассыпчатая	357	0,75	2,10	28	2,80	180	
вязкая	222	0,82	3,70	45	4,50	350	70
жидкая	154	0,88	5,70	65	6,50	550	81

**Перловая:**

рассыпчатая	333	0,80	2,40	30	3,00	200	
вязкая	222	0,82	3,70	45	4,50	350	72

**Ячневая:**

рассыпчатая	333	0,80	2,40	30	3,00	200	
вязкая	222	0,82	3,70	45	4,50	350	72

**Овсяная:**

вязкая	250	0,80	3,20	40	4,00	300	78
жидкая	200	0,84	4,20	50	5,00	400	83

**Из хлопьев овсяных «Геркулес»:**

вязкая	222	0,82	3,70	45	4,50	350	81
жидкая	154	0,88	5,70	65	6,50	550	87

**Манная:**

вязкая	222	0,82	3,70	45	4,50	350	81
жидкая	154	0,88	5,70	65	6,50	550	87

**Пшеничная:**

рассыпчатая	400	0,72	1,80	25	2,50	150	66
вязкая	250	0,80	3,20	40	4,00	300	79
жидкая	200	0,84	4,20	50	5,00	400	83

**Кукурузная:**

рассыпчатая	333	0,80	2,40	30	3,00	200	72
вязкая	285	0,77	2,70	35	3,50	250	76
жидкая	200	0,84	4,20	50	5,00	400	83

**Из саго искусственного:**

рассыпчатая	333	0,75	2,25	30	3,00	200	71
вязкая	250	0,81	3,25	40	4,00	300	78

\* Для каш, приготовленных на воде, берут 10 г соли, а для молочных и сладких — 4–5 г на 1 кг выхода каши.

\*\* Кашки рассыпчатые по всем трем колонкам, а вязкие и жидкие по III колонке готовят на воде. Жидкие каши по I колонке готовят на цельном молоке, вязкие каши по I и II колонкам и жидкие каши по II колонке готовят на смеси молока и воды. Соотношение молока и воды принимается 40% молока, 40% воды.









В майонез добавляют вареный и охлажденный мелко натертый хрен. Добавляют соус к холодным блюдам из рыбы, к рыбе фаршированной, студлю, другим мясным продуктам.

	БРУТТО НЕТТО		БРУТТО НЕТТО		БРУТТО НЕТТО	
	1-й вариант		2-й вариант		3-й вариант	
<b>485(891). Соус хрен</b>						
Хрен (корень)	547	350	469	300	469	300
Уксус 9% -ный	—	—	250	250	250	250
Свекла	—	—	255	200*	—	—
Сметана	650	650	—	—	—	—
Сахар	15	15	20	20	20	20
Соль	15	15	20	20	20	20
Вода (кипяток)	—	—	250	250	450	450
<b>Выход</b>	—	1000	—	1000	—	1000

\* Масса вареной очищенной свеклы.

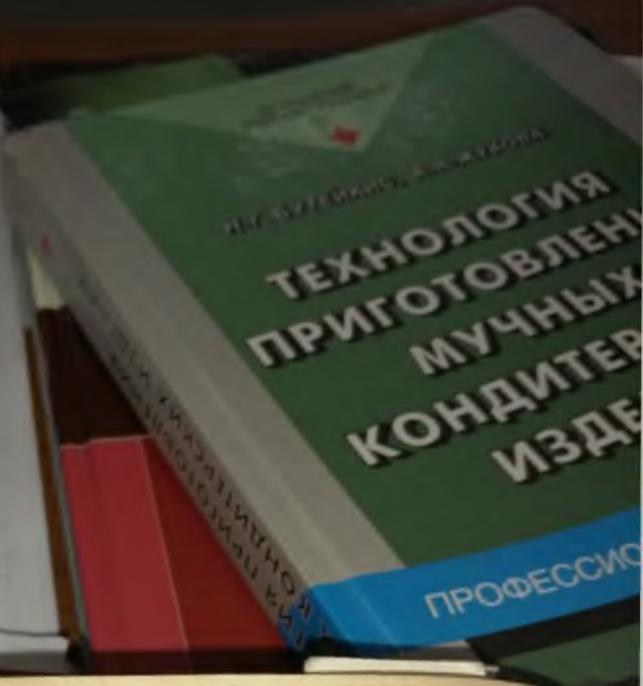
По первому варианту в сметану добавляют натертый хрен и заправляют свеклой и сахаром. По второму и третьему вариантам натертый хрен заваривают кипятком, накрывают крышкой и дают остыть, затем добавляют соль, сахар и производят уксусом. В готовый соус хрен (второй вариант) добавляют вареную натертую свеклу.

Подают соус к мясным и рыбным холодным блюдам.

	I		II		III	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
<b>436(892). Маринад овощной с томатом</b>						
Морковь	438	350	625	500	750	750
Лук репчатый	298	250	238	200	179	179
или лук-порей	329	250	263	200	—	—
Петрушка (корень)	67	50	—	—	—	—
или сельдерей (корень)	74	50	—	—	—	—
Томатное пюре	300	300	200	200	150	150
Масло растительное	100	100	100	100	100	100
Уксус 3% -ный	300	300	300	300	300	300
Сахар	35	35	30	30	25	25
Бульон рыбный или вода	100	100	100	100	120	120
<b>Выход</b>	—	1000	—	1000	—	—
		225				

437(893) Маринад овощной без томата

Морковь	688
Лук репчатый	298
или лук-порей	329
Петрушка (корень)	67
или сельдерей (корень)	74
Масло растительное	100
Уксус 3%-ный	500
Сахар	35
Крахмал картофельный	20



Овощи нарезают соломкой, пассеруют на масле растительном, затем добавляют томатное пюре и пассеруют еще 7—10 мин. После этого вводят бульон рыбный или воду, уксус, душистый перец горошком, гвоздику, корицу и кипятят 15—20 мин. В конце варки добавляют лавровый лист, соль, сахар.

	I		II		III	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
<b>437(893). Маринад овощной без томата</b>						
Морковь	688	550	875	700	1000	800
Лук репчатый	298	250	238	200	179	150
или лук-порей	329	250	263	200	197	150
Петрушка (корень)	67	50	—	—	—	—
или сельдерей (корень)	74	50	—	—	—	—
Масло растительное	100	100	100	100	100	100
Уксус 3%-ный	500	500	500	500	500	500
Сахар	35	35	30	30	25	25
Крахмал картофельный	20	20	20	20	20	20





