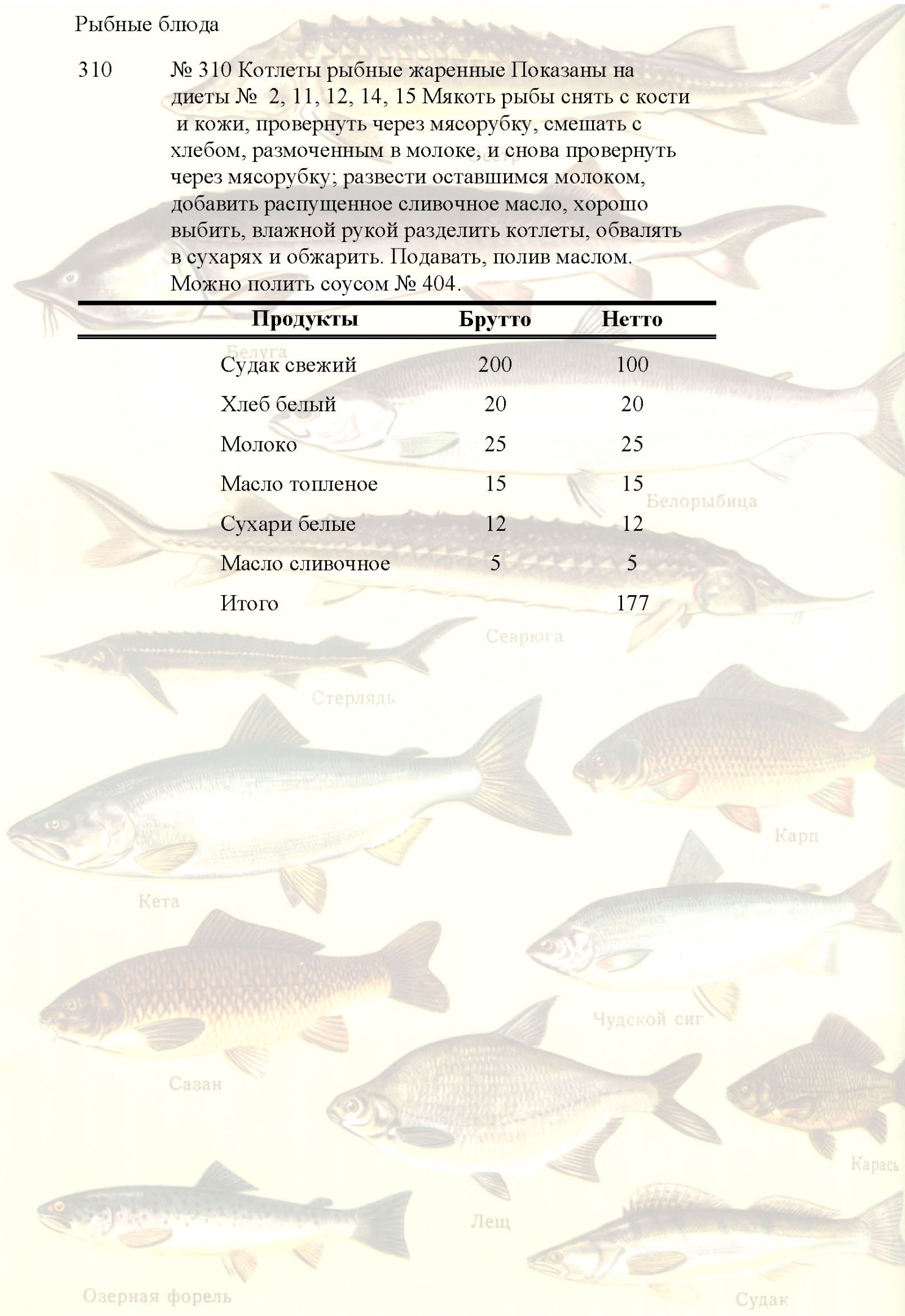


Рыбные блюда

310

№ 310 Котлеты рыбные жаренные Показаны на диеты № 2, 11, 12, 14, 15 Мякоть рыбы снять с кости и кожи, провернуть через мясорубку, смешать с хлебом, размоченным в молоке, и снова провернуть через мясорубку; развести оставшимся молоком, добавить распущенное сливочное масло, хорошо выбить, влажной рукой разделить котлеты, обвалить в сухарях и обжарить. Подавать, полив маслом. Можно полить соусом № 404.

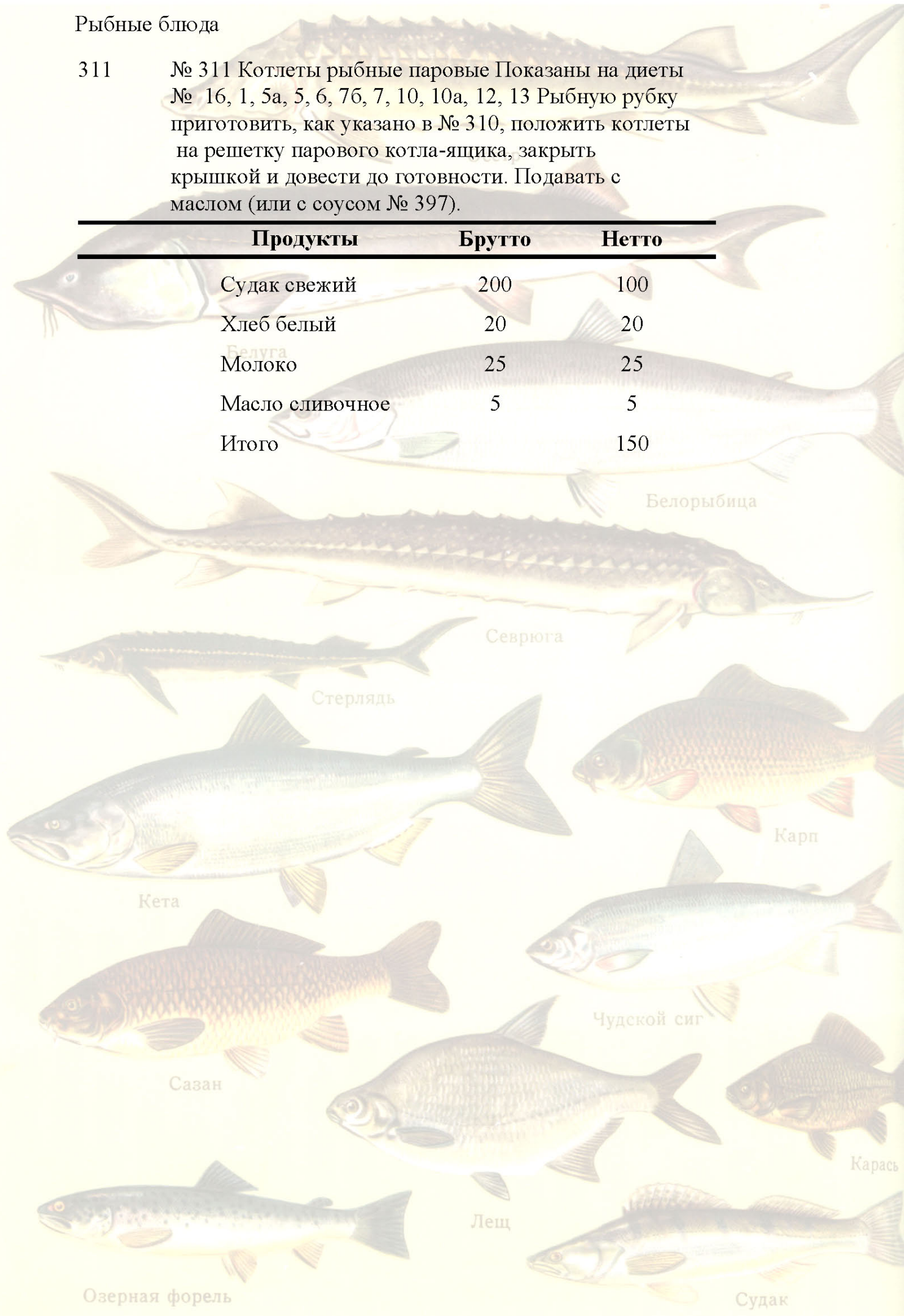
Продукты	Брутто	Нетто
Судак свежий	200	100
Хлеб белый	20	20
Молоко	25	25
Масло топленое	15	15
Сухари белые	12	12
Масло сливочное	5	5
Итого		177



## Рыбные блюда

311 № 311 Котлеты рыбные паровые Показаны на диеты № 16, 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10, 10а, 12, 13 Рыбную рубку приготовить, как указано в № 310, положить котлеты на решетку парового котла-ящика, закрыть крышкой и довести до готовности. Подавать с маслом (или с соусом № 397).

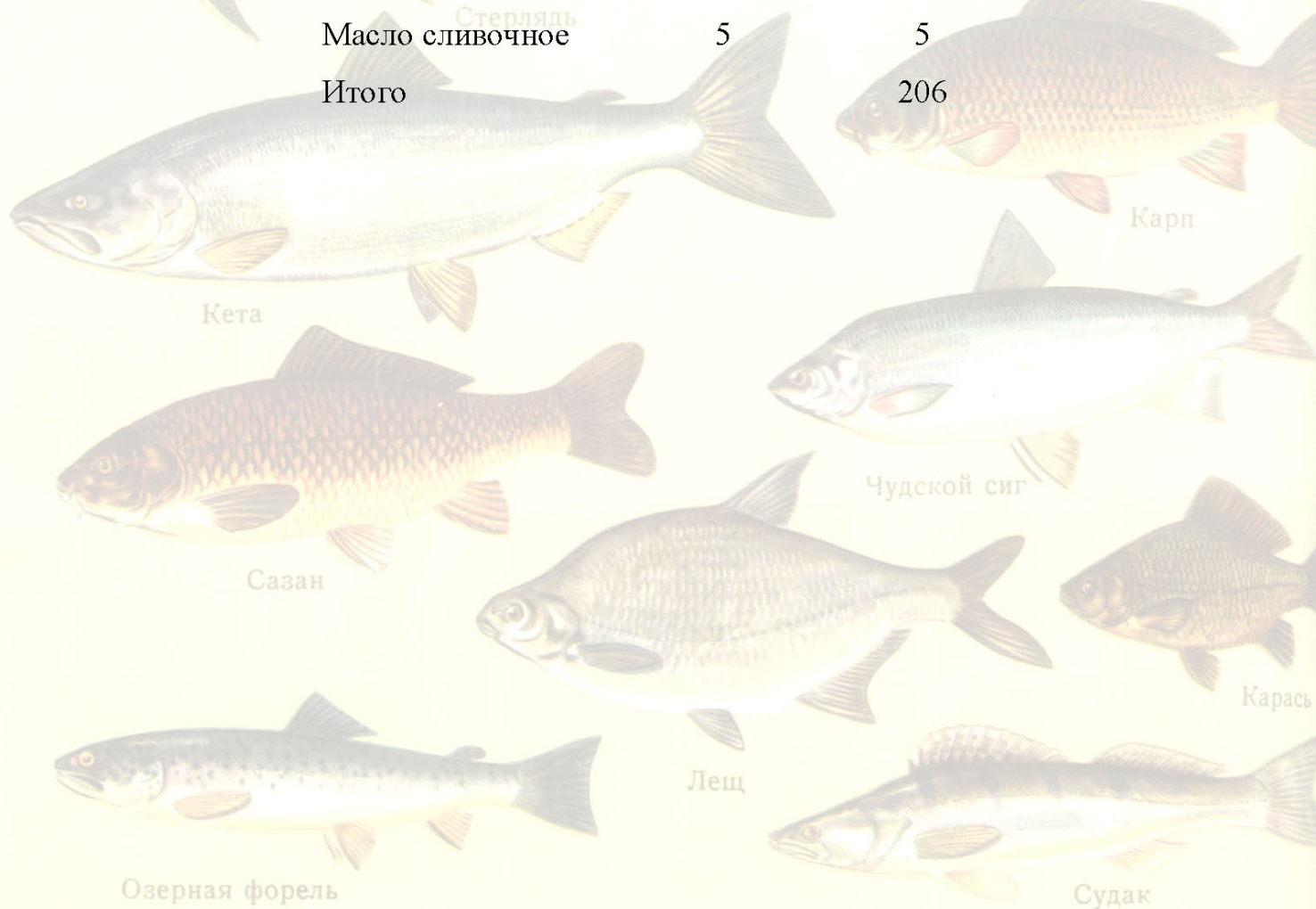
Продукты	Брутто	Нетто
Судак свежий	200	100
Хлеб белый	20	20
Молоко	25	25
Масло сливочное	5	5
Итого		150



## Рыбные блюда

312 № 312 Зразы рыбные жареные Показаны на диеты № 2, 11, 12, 15 Рыбную рубку приготовить, как указано в № 310. Зразы разделить по одной штуке на порцию, нафаршировать жареным луком, смешанным с вареными рублеными яйцами и укропом, обвалить в сухарях обжарить на масле. Подать с маслом. Такие же зразы можно готовить паровые, нафаршировав их вместо жареного лука яичным или белковым омлетом (показаны на диеты 16, 1, 56, 5, 76, 7, 10а, 10, 13).

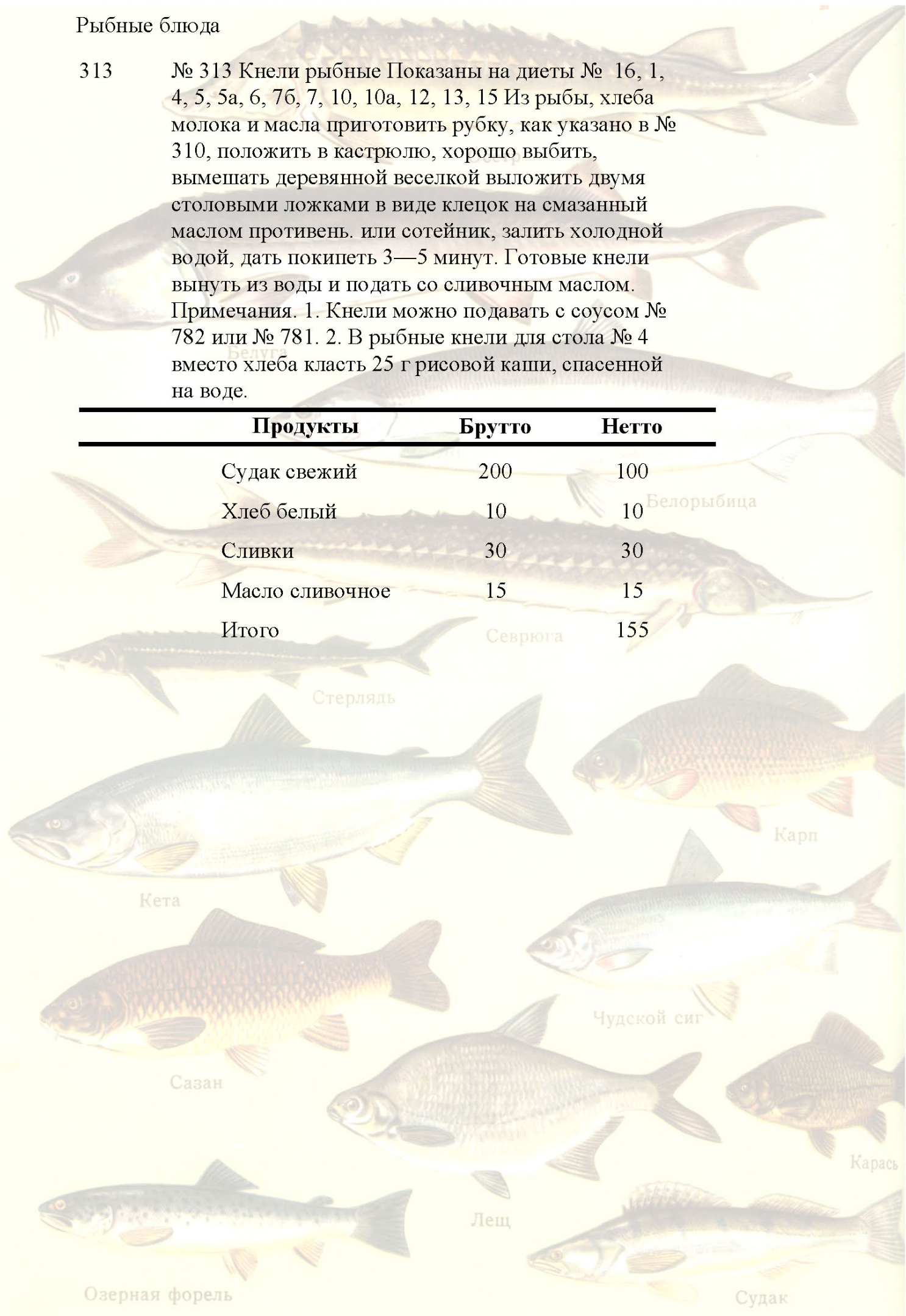
Продукты	Брутто	Нетто
Судак свежий	200	100
Хлеб белый	20	20
Молоко	25	25
Масло топленое	15	15
Яйца	1/3 ч.	16
Укроп	4	3
Сухари белые	12	12
Лук	12	10
Масло сливочное	5	5
Итого		206



## Рыбные блюда

313 № 313 Кнели рыбные Показаны на диеты № 16, 1, 4, 5, 5а, 6, 7б, 7, 10, 10а, 12, 13, 15 Из рыбы, хлеба молока и масла приготовить рубку, как указано в № 310, положить в кастрюлю, хорошо выбить, вымешать деревянной веселкой выложить двумя столовыми ложками в виде клецок на смазанный маслом противень. или сотейник, залить холодной водой, дать покипеть 3—5 минут. Готовые кнели вынуть из воды и подать со сливочным маслом.  
Примечания. 1. Кнели можно подавать с соусом № 782 или № 781. 2. В рыбные кнели для стола № 4 вместо хлеба класть 25 г рисовой каши, спасенной на воде.

Продукты	Брутто	Нетто
Судак свежий	200	100
Хлеб белый	10	10
Сливки	30	30
Масло сливочное	15	15
Итого	Себряга	155



314 № 314 Рулет из рыбы, фаршированный омлетом  
Показан на диеты № 2, 11, 12, 13, 15; паровой—на  
диеты № 5, 6, 7б, 7, 10а, 10 Рыбную рубку  
приготовить, как указано в № 310; добавить  
половинное количество яиц, хорошо выбить и  
разложить слоем в 1,5—2 см на смоченную водой  
салфетку или полотенце, сверху положить омлет,  
приготовленный из оставшихся яиц, 15 г молока и  
укропа. Завернуть в виде колбасы, выложить на  
смазаны маслом противень, швом книзу, верх  
хорошо загладить, смазать яйцом, посыпать  
сухарями, полить маслом и запечь в духовом шкафу.  
Готовый рулет разрезать по одному куску на  
порцию и полить маслом. Рулет можно подавать с  
соусом № 404 и овощным гарниром.

Продукты	Брутто	Нетто
Судак свежий	200	100
Хлеб белый	20	20
Молоко	30	30
Яйца	1/2 ч.	24
Укроп и зелень .	4	3
Масло сливочное	15	15
Сухари	3	3
Лук репчатый	12	10
Итого		205

Кета

Сазан

Озерная форель

Лещ

Чудской сиг

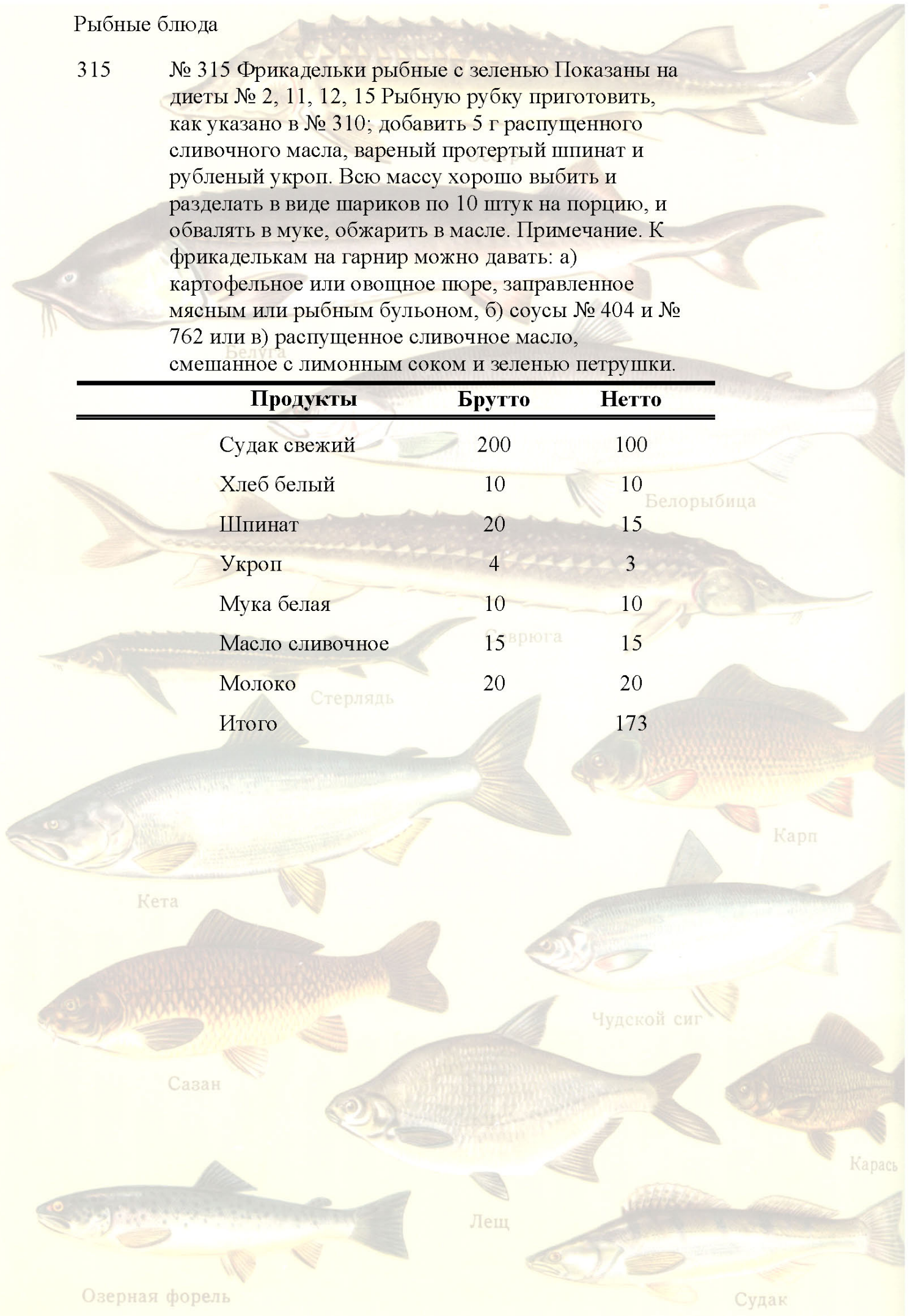
Карп

Карась

Судак

315 № 315 Фрикадельки рыбные с зеленью Показаны на диеты № 2, 11, 12, 15 Рыбную рубку приготовить, как указано в № 310; добавить 5 г распущенного сливочного масла, вареный протертый шпинат и рубленый укроп. Всю массу хорошо выбить и разделать в виде шариков по 10 штук на порцию, и обвалить в муке, обжарить в масле. Примечание. К фрикаделькам на гарнир можно давать: а) картофельное или овощное пюре, заправленное мясным или рыбным бульоном, б) соусы № 404 и № 762 или в) распущенное сливочное масло, смешанное с лимонным соком и зеленью петрушки.

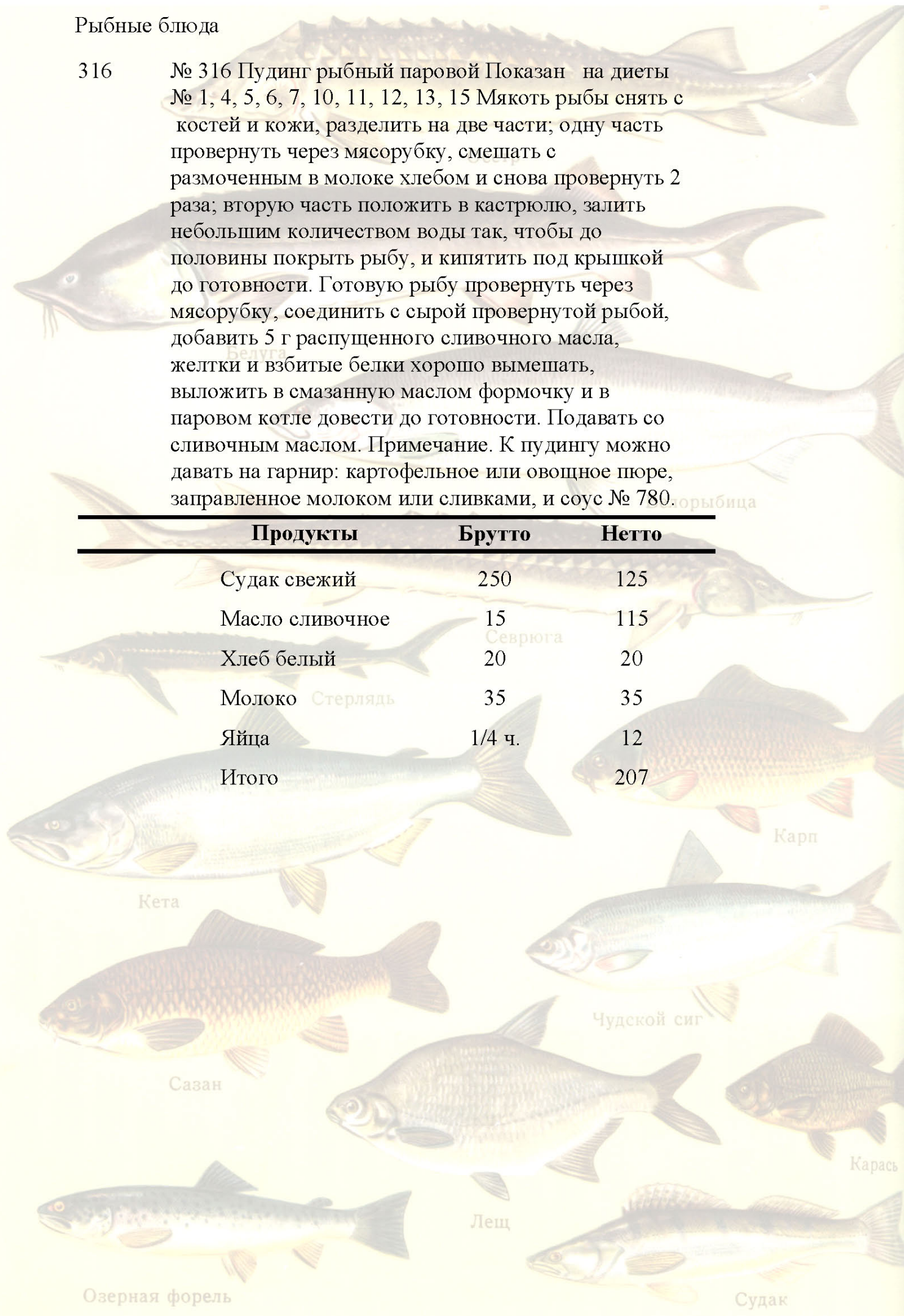
Продукты	Брутто	Нетто
Судак свежий	200	100
Хлеб белый	10	10
Шпинат	20	15
Укроп	4	3
Мука белая	10	10
Масло сливочное	15	15
Молоко	20	20
Итого		173



316

№ 316 Пудинг рыбный паровой Показан на диеты № 1, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15 Мякоть рыбы снять с костей и кожи, разделить на две части; одну часть перевернуть через мясорубку, смешать с размоченным в молоке хлебом и снова перевернуть 2 раза; вторую часть положить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды так, чтобы до половины покрыть рыбу, и кипятить под крышкой до готовности. Готовую рыбу перевернуть через мясорубку, соединить с сырой перевернутой рыбой, добавить 5 г распущенного сливочного масла, желтки и взбитые белки хорошо вымешать, выложить в смазанную маслом формочку и в паровом котле довести до готовности. Подавать со сливочным маслом. Примечание. К пудингу можно давать на гарнир: картофельное или овощное пюре, заправленное молоком или сливками, и соус № 780.

Продукты	Брутто	Нетто
Судак свежий	250	125
Масло сливочное	15	115
Хлеб белый	20	20
Молоко Стерлядь	35	35
Яйца	1/4 ч.	12
Итого		207



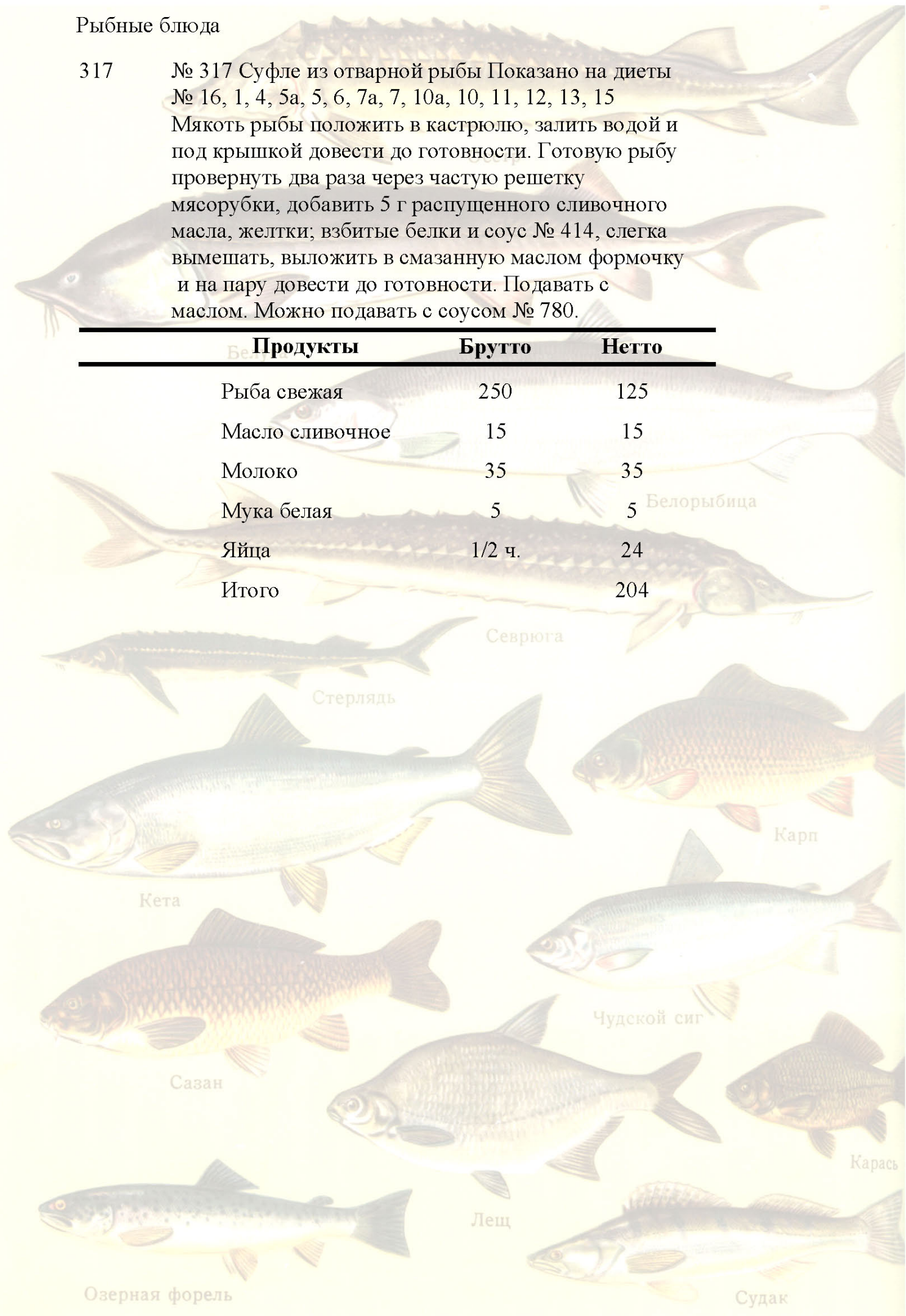
Рыбные блюда

317

№ 317 Суфле из отварной рыбы Показано на диеты № 16, 1, 4, 5а, 5, 6, 7а, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Мякоть рыбы положить в кастрюлю, залить водой и под крышкой довести до готовности. Готовую рыбу перевернуть два раза через частую решетку мясорубки, добавить 5 г распущенного сливочного масла, желтки; взбитые белки и соус № 414, слегка вымесить, выложить в смазанную маслом формочку и на пару довести до готовности. Подавать с маслом. Можно подавать с соусом № 780.

Продукты	Брутто	Нетто
Рыба свежая	250	125
Масло сливочное	15	15
Молоко	35	35
Мука белая	5	5
Яйца	1/2 ч.	24
Итого		204





318

№ 318 Судак фаршированный Показан на диеты № 2, 8, 11, 12, 15; без лука и мускатного ореха на диеты: № 16, 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 13 Судак очистить от чешуи и вымыть. Вдоль спины от головы до хвоста сделать разрез, отделить филе от костей, не прорезая брюшка. У хвоста и головы концом ножа перерубить хребтовую кость и вместе с нею вынуть все внутренности. Рыбу хорошо промыть, удалить жабры, обрубить плавники, с кожи аккуратно срезать мякоть (не разрезая кожу); перевернуть ее через мясорубку, смешать с размоченным в молоке хлебом, слегка поджаренным луком и мускатным орехом; хорошо выбить,, нафаршировать судак, положить его на решетку рыбного котла и до половины залить водой, положить коренья и лавровый лист, закрыть крышкой, и на слабом огне довести до готовности. Готовый судак разрезать на порции. Подавать с маслом.

Продукты	Брутто	Нетто
Судак свежий	250	125
Хлеб белый	20	20
Молоко	20	20
Масло сливочное	15	15
Лук репчатый	24	20
Мускатный орех	0,01	0,01
Итого		200

Кета

Сазан

Озерная форель

Чудской сиг

Лещ

Судак

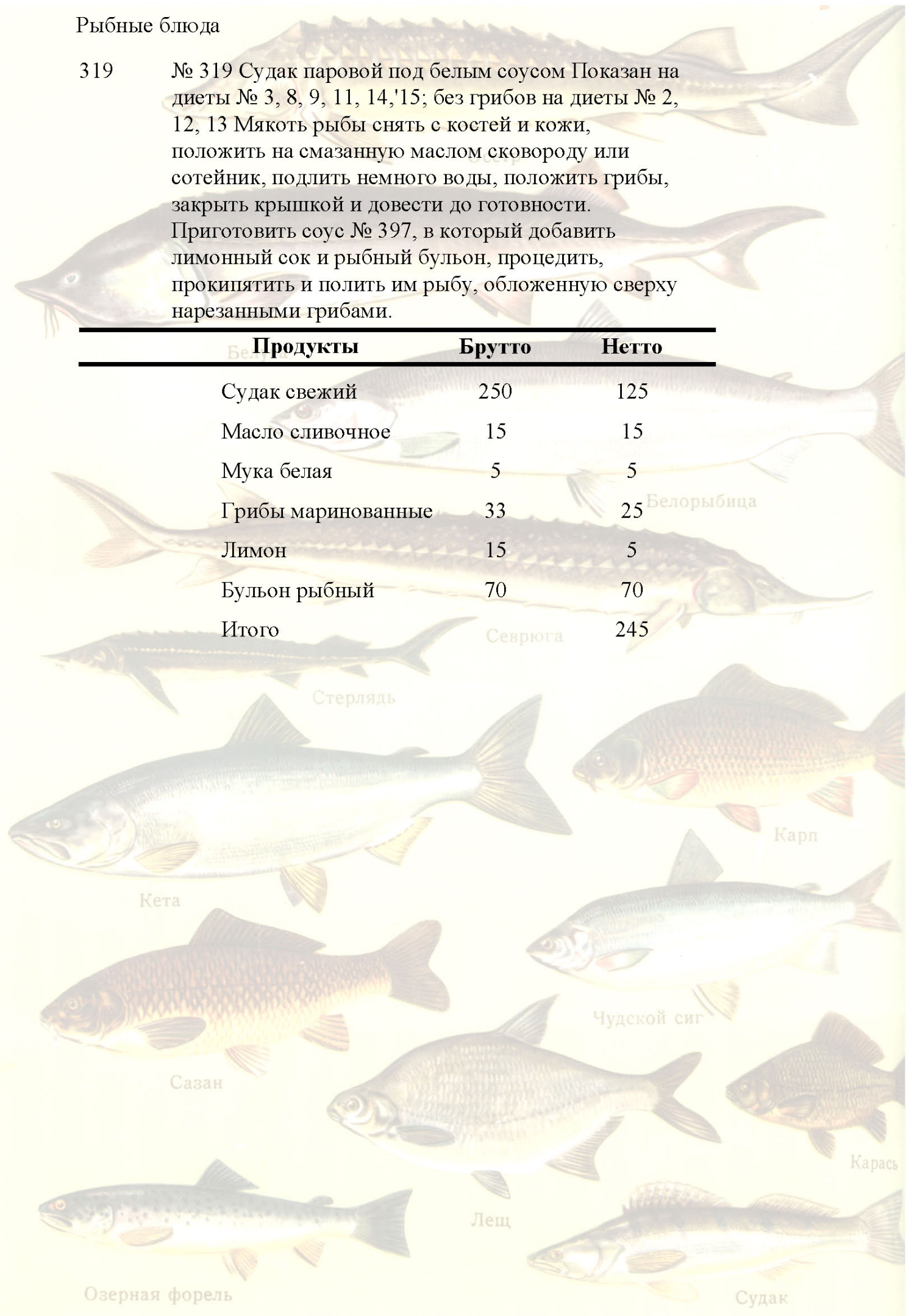
Карп

Карась

## Рыбные блюда

319 № 319 Судак паровой под белым соусом Показан на диеты № 3, 8, 9, 11, 14, 15; без грибов на диеты № 2, 12, 13 Мякоть рыбы снять с костей и кожи, положить на смазанную маслом сковороду или сотейник, подлить немного воды, положить грибы, закрыть крышкой и довести до готовности. Приготовить соус № 397, в который добавить лимонный сок и рыбный бульон, процедить, прокипятить и полить им рыбу, обложенную сверху нарезанными грибами.

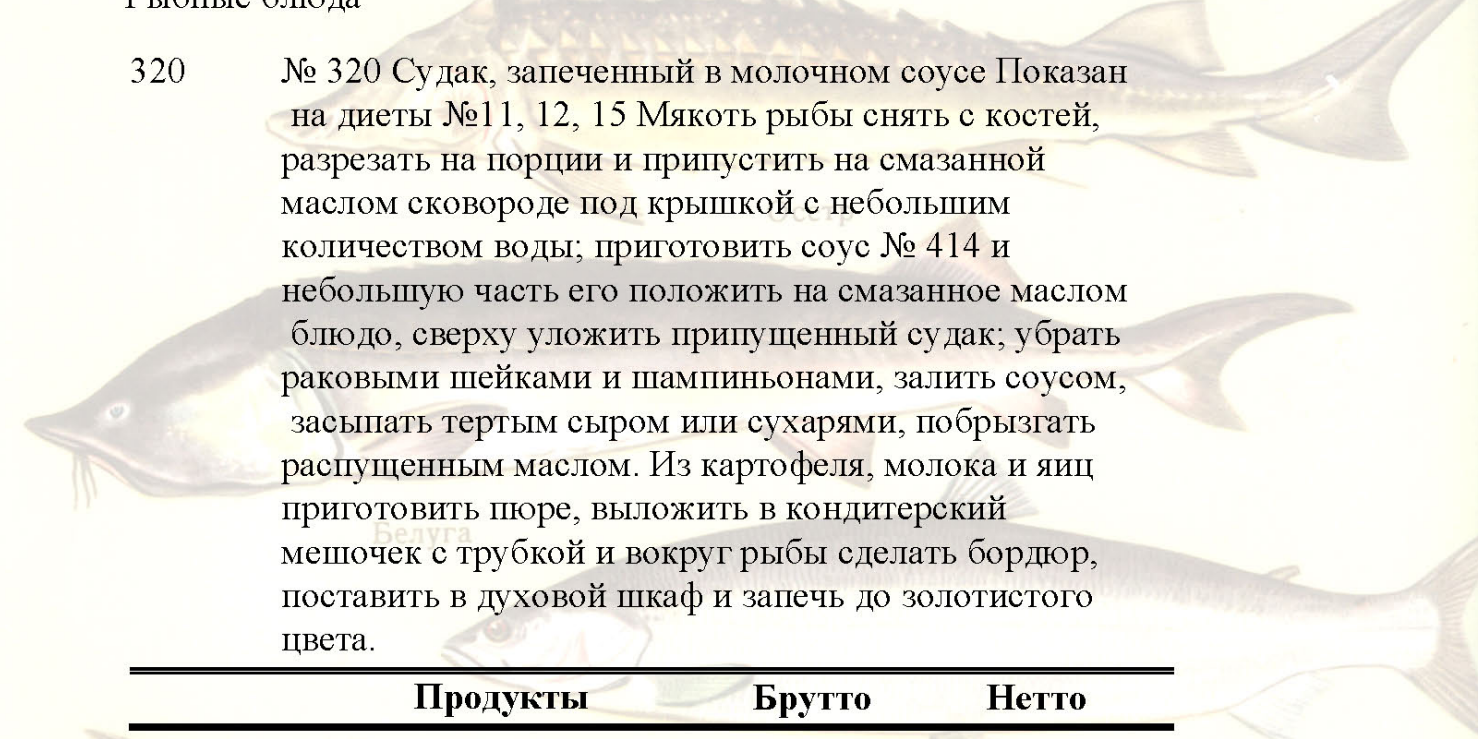
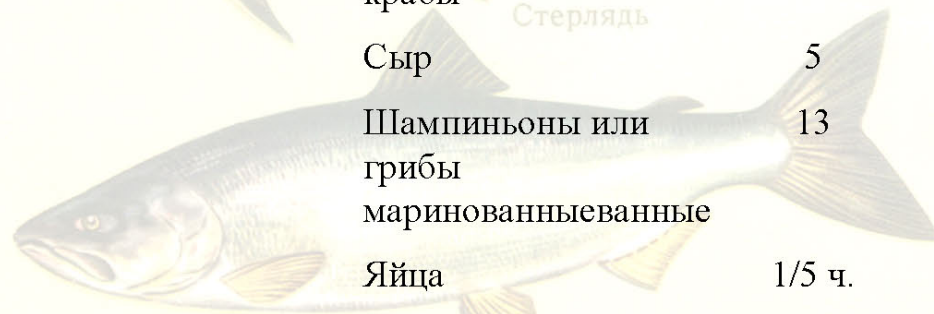
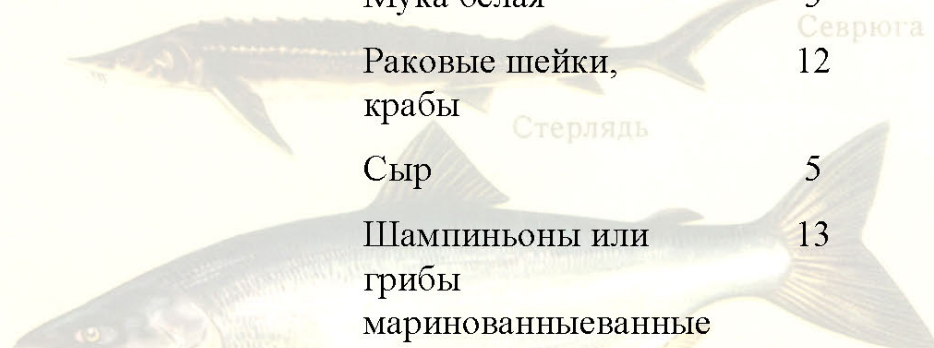
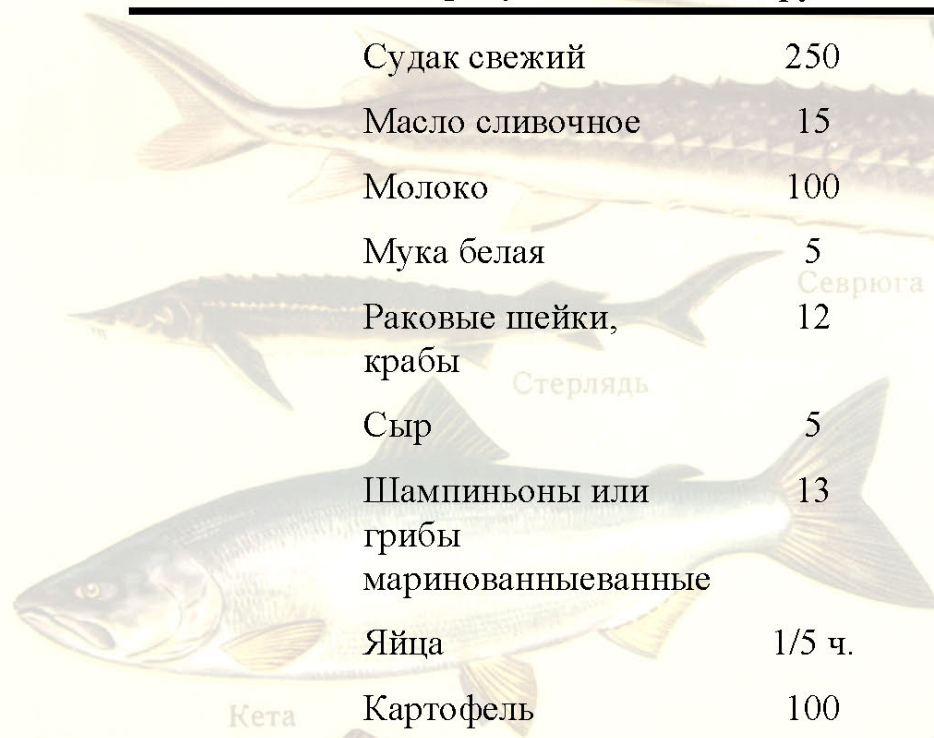
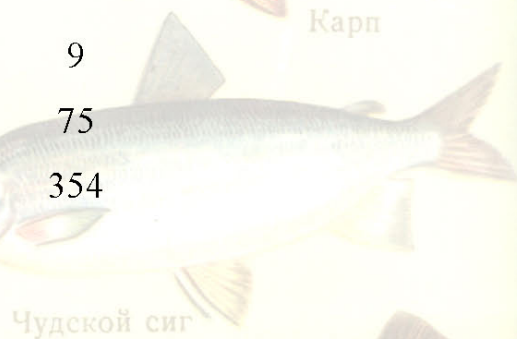
Продукты	Брутто	Нетто
Судак свежий	250	125
Масло сливочное	15	15
Мука белая	5	5
Грибы маринованные	33	25
Лимон	15	5
Бульон рыбный	70	70
Итого	508	245



320

№ 320 Судак, запеченный в молочном соусе Показан на диеты №11, 12, 15 Мякоть рыбы снять с костей, разрезать на порции и припустить на смазанной маслом сковороде под крышкой с небольшим количеством воды; приготовить соус № 414 и небольшую часть его положить на смазанное маслом блюдо, сверху уложить припущенный судак; убрать раковыми шейками и шампиньонами, залить соусом, засыпать тертым сыром или сухарями, побрызгать распущенным маслом. Из картофеля, молока и яиц приготовить пюре, выложить в кондитерский мешочек с трубкой и вокруг рыбы сделать бордюр, поставить в духовой шкаф и запечь до золотистого цвета.

Продукты	Брутто	Нетто
Судак свежий	250	125
Масло сливочное	15	15
Молоко	100	100
Мука белая	5	5
Раковые шейки, крабы	12	10
Сыр	5	5
Шампиньоны или грибы маринованные	13	10
Яйца	1/5 ч.	9
Картофель	100	75
Итого		354



Рыбные блюда



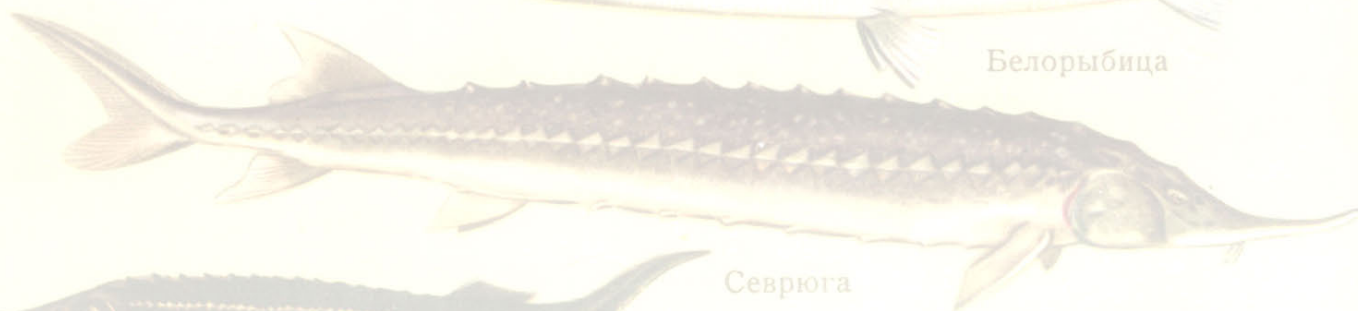
Осетр



Белуга



Белорыбица



Севрюга



Стерлядь



Кета



Карп



Сазан



Чудской сиг



Лещ



Карась



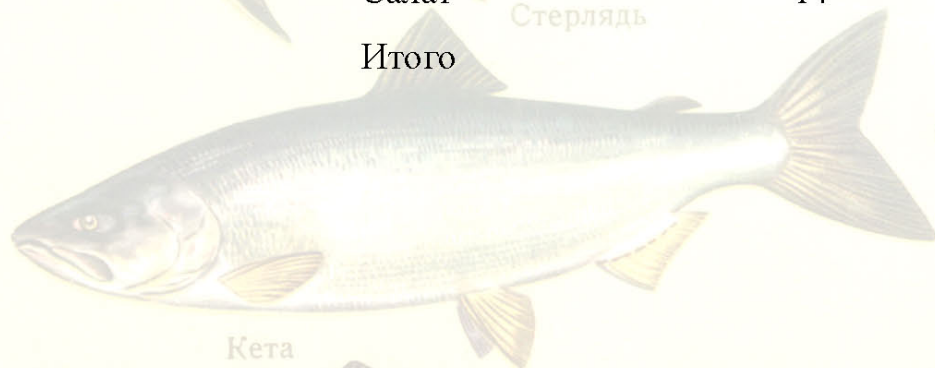
Озерная форель



Судак

321 № 321 Котлеты из судака отбивные, фаршированные молочным соусом Показаны на диеты № 3, 11,-12, 15 Мякоть судака снять с костей и кожи, нарезать по одному куску на порцию и отбить влажной тяткой в виде тонкого блина. Из муки и молока приготовить соус № 413, одну часть яиц сварить вкрутую, изрубить и смешать с соусом, положить на отбитый судак, завернуть в виде груши, обмакнуть в оставшиеся разбитые яйца, обвалить в сухарях и жарить в масле до золотистого цвета. Подавать с маслом. К котлетам на гарнир можно давать зеленый горошек или овощи.

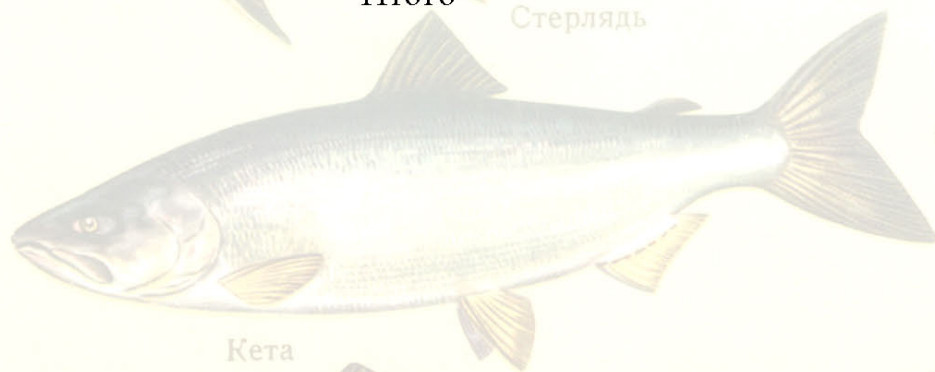
Продукты	Брутто	Нетто
Судак свежий	200	100
Мука белая	10	10
Молоко	50	50
Масло сливочное	20	20
Яйца	3/4 ч.	36
Сухари	20	20
Салат	14	10
Итого		246



## Рыбные блюда

322 № 322 Судак отварной по-польски № 1 Показан на диеты №3,5,6,9, 10, 11, 12, 14, 15; с омлетом—на диеты № 1, 2; без зелени петрушки—на диету № 7 Мякоть судака снять с кости, разрезать по одному куску на порцию, опустить в воду с лавровым листом и кореньями, варить 5 минут и отставить на край плиты. Распущенное сливочное масло смешать с рубленным, вареным вкрутую яйцом, лимонным соком и рубленой зеленью. Судак вынуть из воды на тарелку или блюдо и полить маслом с яйцами. Примечание. К судаку на гарнир рекомендуется отварной цельный картофель:

Продукты	Брутто	Нетто
Судак свежий	230	125
Масло сливочное	25	25
Зелень петрушки	4	3
Лимон	10	3
Яйца	1/2 ч.	24
Коренья	7	5
Итого		185



Кета



Карп



Сазан



Чудской сиг



Лещ



Карась



Озерная форель



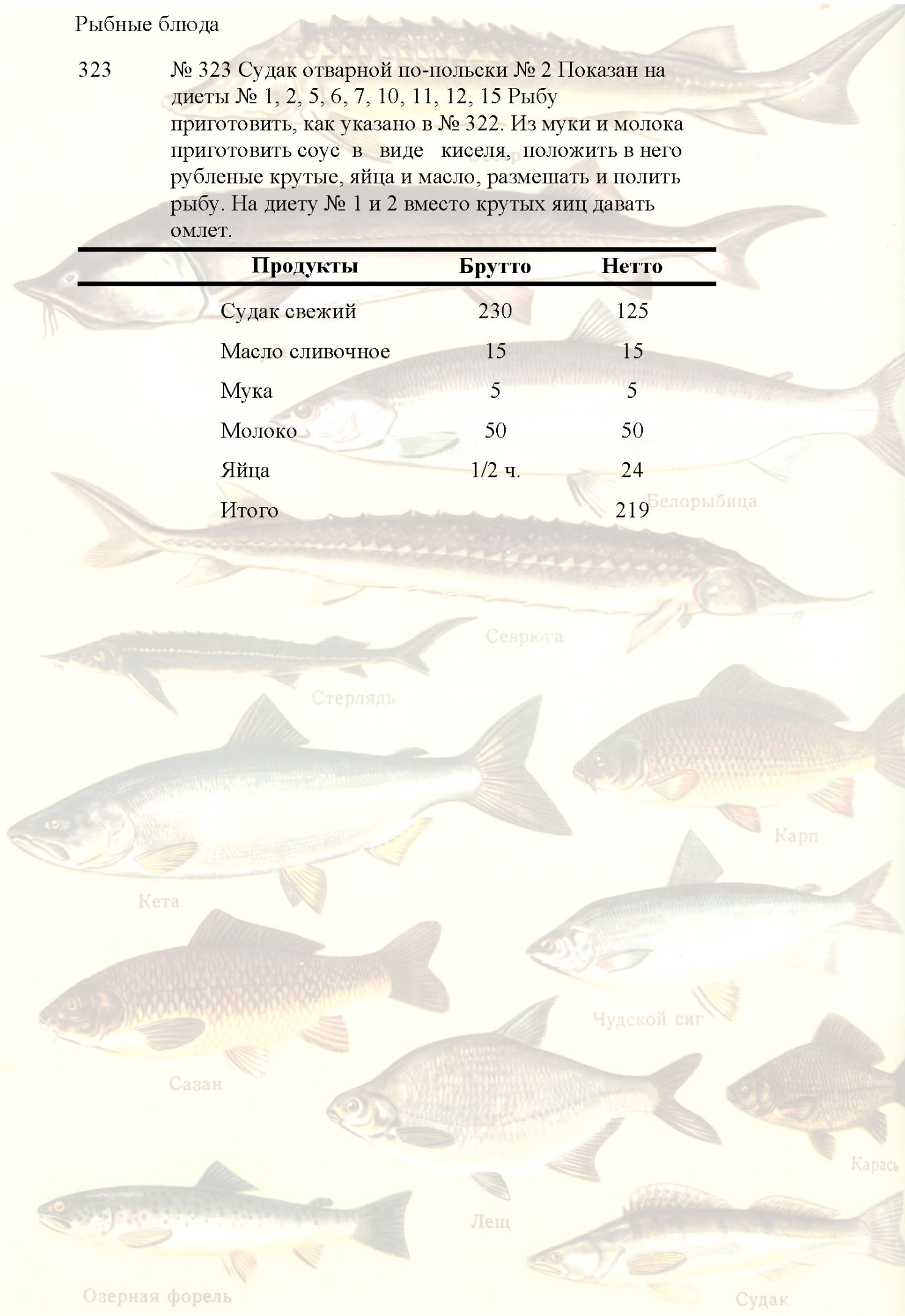
Судак

Рыбные блюда

323

№ 323 Судак отварной по-польски № 2 Показан на диеты № 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15 Рыбу приготовить, как указано в № 322. Из муки и молока приготовить соус в виде киселя, положить в него рубленые крутые, яйца и масло, размешать и полить рыбу. На диету № 1 и 2 вместо крутых яиц давать омлет.

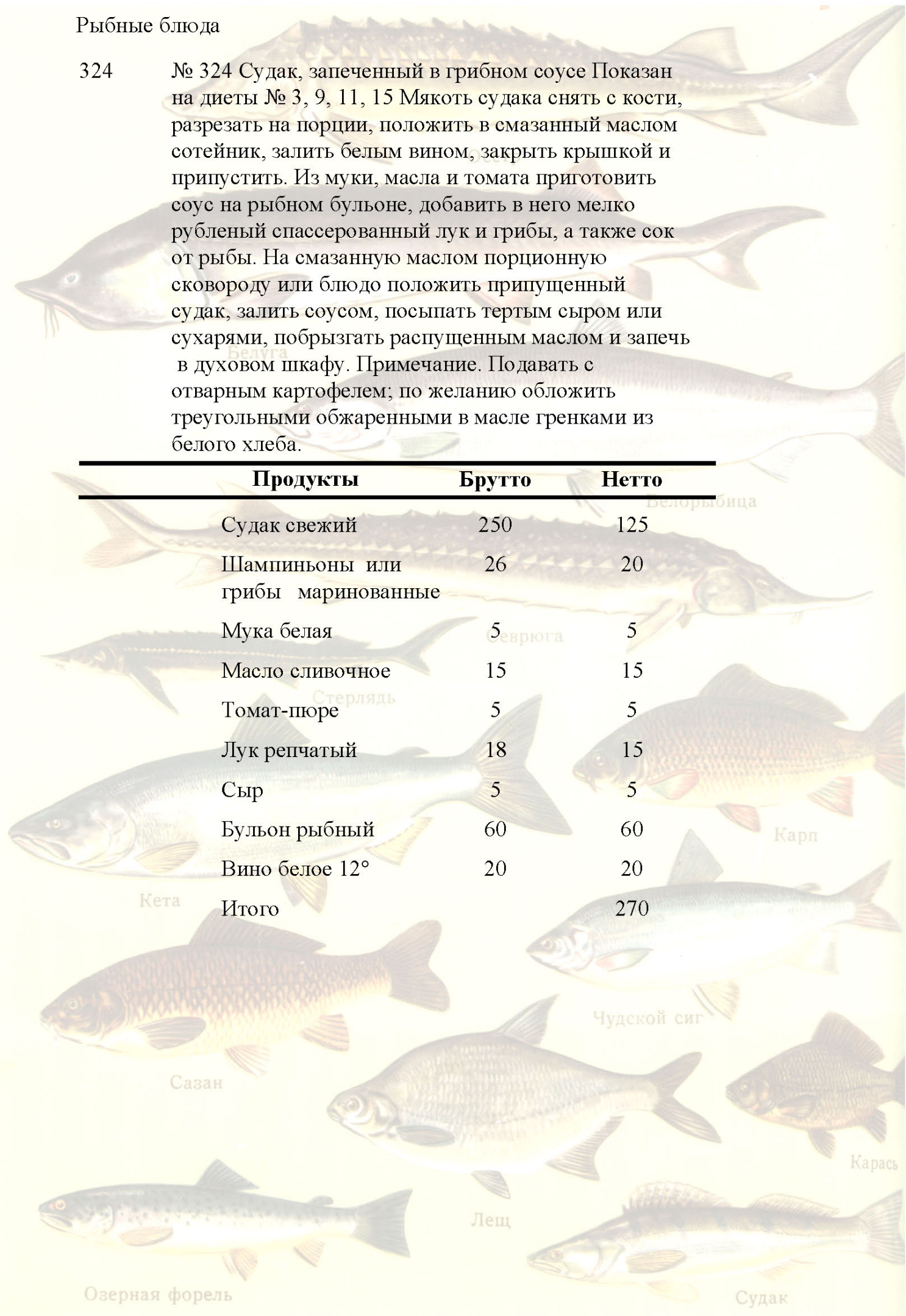
Продукты	Брутто	Нетто
Судак свежий	230	125
Масло сливочное	15	15
Мука	5	5
Молоко	50	50
Яйца	1/2 ч.	24
Итого		219



324

№ 324 Судак, запеченный в грибном соусе Показан на диеты № 3, 9, 11, 15 Мякоть судака снять с кости, разрезать на порции, положить в смазанный маслом сотейник, залить белым вином, закрыть крышкой и припустить. Из муки, масла и томата приготовить соус на рыбном бульоне, добавить в него мелко рубленный пассерованный лук и грибы, а также сок от рыбы. На смазанную маслом порционную сковороду или блюдо положить припущенный судак, залить соусом, посыпать тертым сыром или сухарями, побрызгать распущенным маслом и запечь в духовом шкафу. Примечание. Подавать с отварным картофелем; по желанию обложить треугольными обжаренными в масле гренками из белого хлеба.

Продукты	Брутто	Нетто
Судак свежий	250	125
Шампиньоны или грибы маринованные	26	20
Мука белая	5	5
Масло сливочное	15	15
Томат-шоре	5	5
Лук репчатый	18	15
Сыр	5	5
Бульон рыбный	60	60
Вино белое 12°	20	20
Итого		270



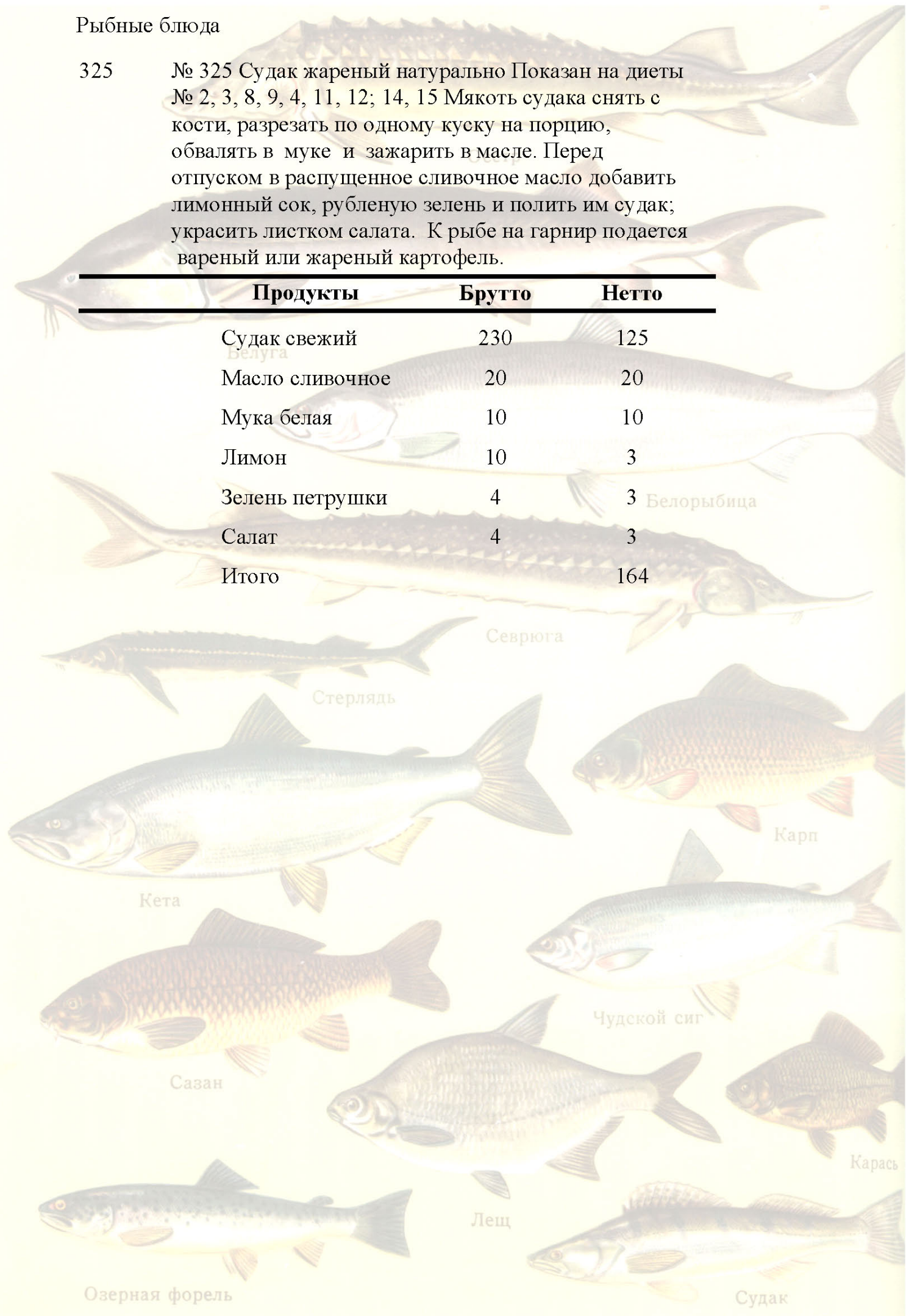


Рыбные блюда

325

№ 325 Судак жареный натурально Показан на диеты № 2, 3, 8, 9, 4, 11, 12; 14, 15 Мякоть судака снять с кости, разрезать по одному куску на порцию, обвалить в муке и зажарить в масле. Перед отпуском в распущенное сливочное масло добавить лимонный сок, рубленую зелень и полить им судак; украсить листком салата. К рыбе на гарнир подается вареный или жареный картофель.

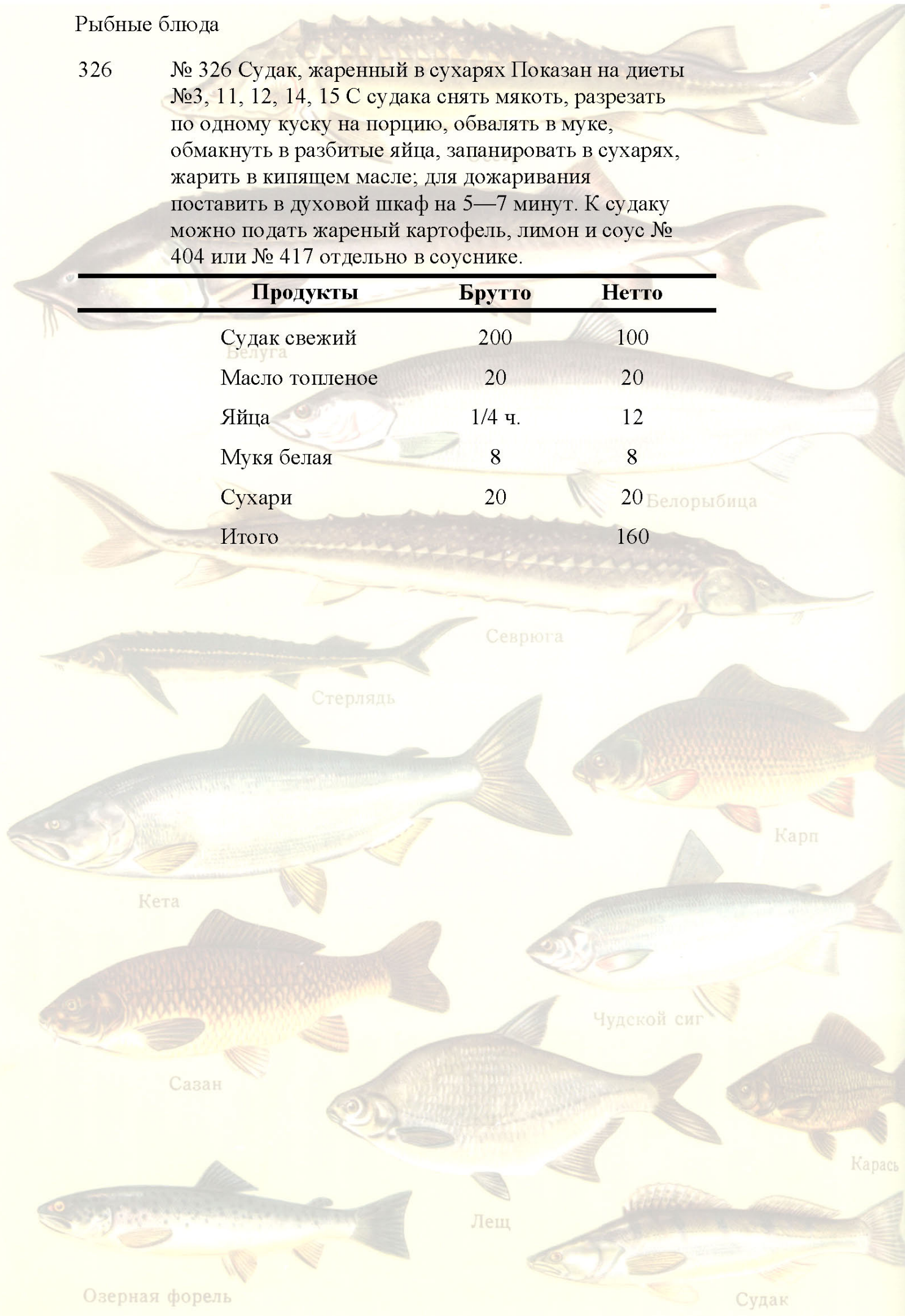
Продукты	Брутто	Нетто
Судак свежий	230	125
Масло сливочное	20	20
Мука белая	10	10
Лимон	10	3
Зелень петрушки	4	3
Салат	4	3
Итого		164



326

№ 326 Судак, жаренный в сухарях Показан на диеты №3, 11, 12, 14, 15 С судака снять мякоть, разрезать по одному куску на порцию, обвалить в муке, обмакнуть в разбитые яйца, запанировать в сухарях, жарить в кипящем масле; для дожаривания поставить в духовой шкаф на 5—7 минут. К судаку можно подать жареный картофель, лимон и соус № 404 или № 417 отдельно в соуснике.

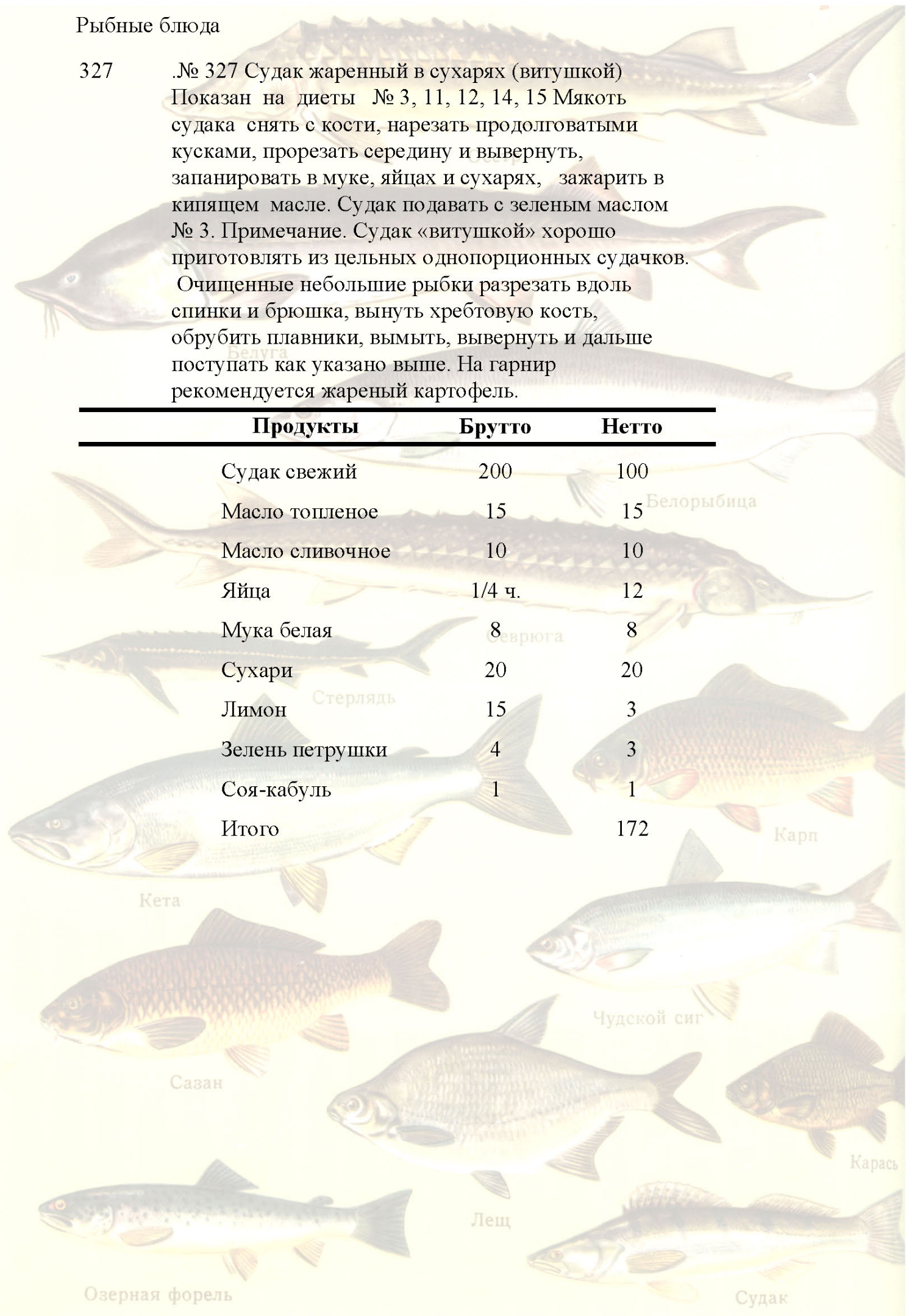
Продукты	Брутто	Нетто
Судак свежий	200	100
Масло топленое	20	20
Яйца	1/4 ч.	12
Мука белая	8	8
Сухари	20	20
Итого		160



327

№ 327 Судак жаренный в сухарях (витушкой)  
 Показан на диеты № 3, 11, 12, 14, 15 Мякоть судака снять с кости, нарезать продолговатыми кусками, прорезать середину и вывернуть, запанировать в муке, яйцах и сухарях, зажарить в кипящем масле. Судак подавать с зеленым маслом № 3. Примечание. Судак «витушкой» хорошо готовить из цельных однопорционных судачков. Очищенные небольшие рыбки разрезать вдоль спинки и брюшка, вынуть хребтовую кость, обрубить плавники, вымыть, вывернуть и дальше поступать как указано выше. На гарнир рекомендуется жареный картофель.

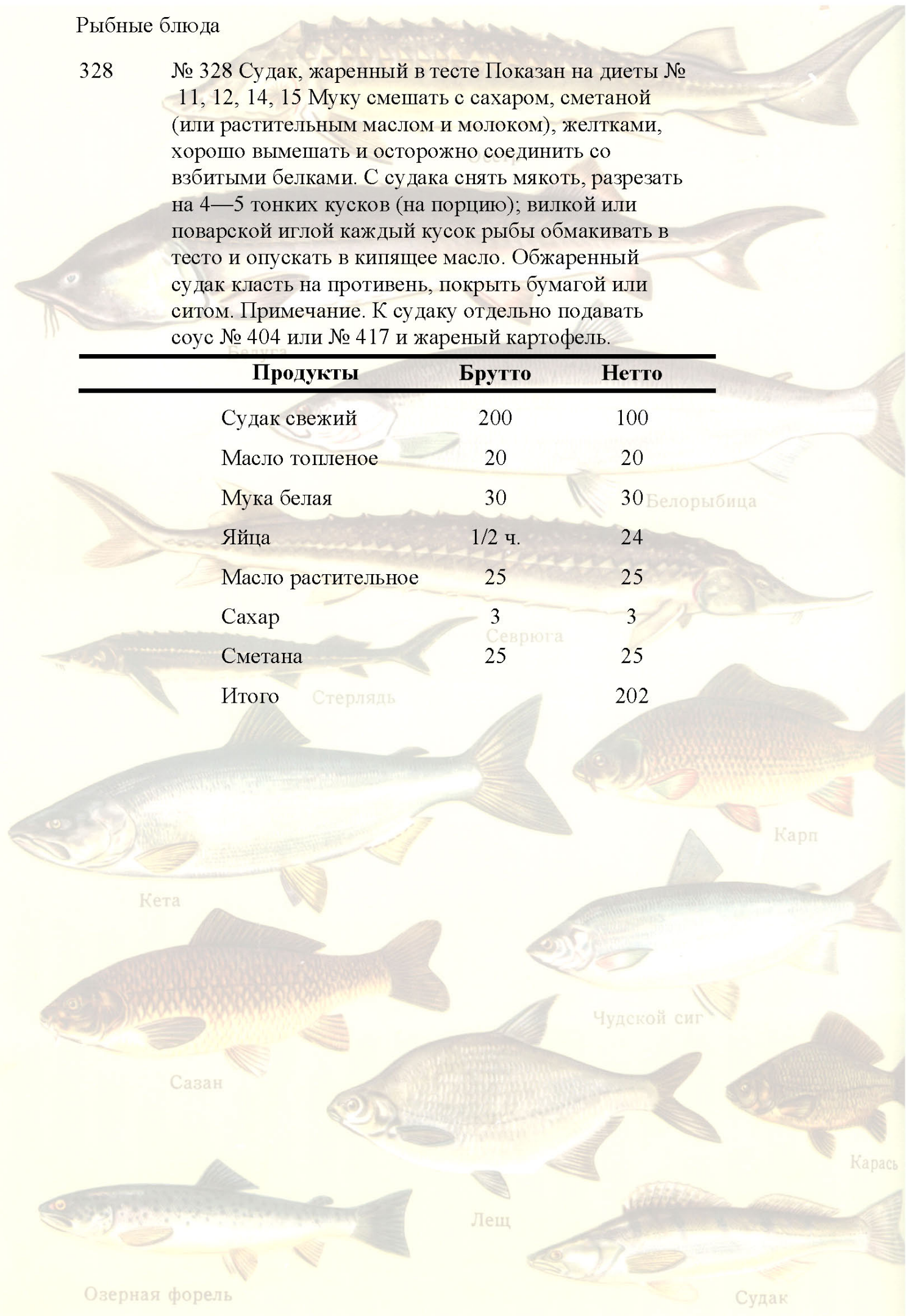
Продукты	Брутто	Нетто
Судак свежий	200	100
Масло топленое	15	15
Масло сливочное	10	10
Яйца	1/4 ч.	12
Мука белая	8	8
Сухари	20	20
Лимон	15	3
Зелень петрушки	4	3
Соя-кабуль	1	1
Итого		172



328

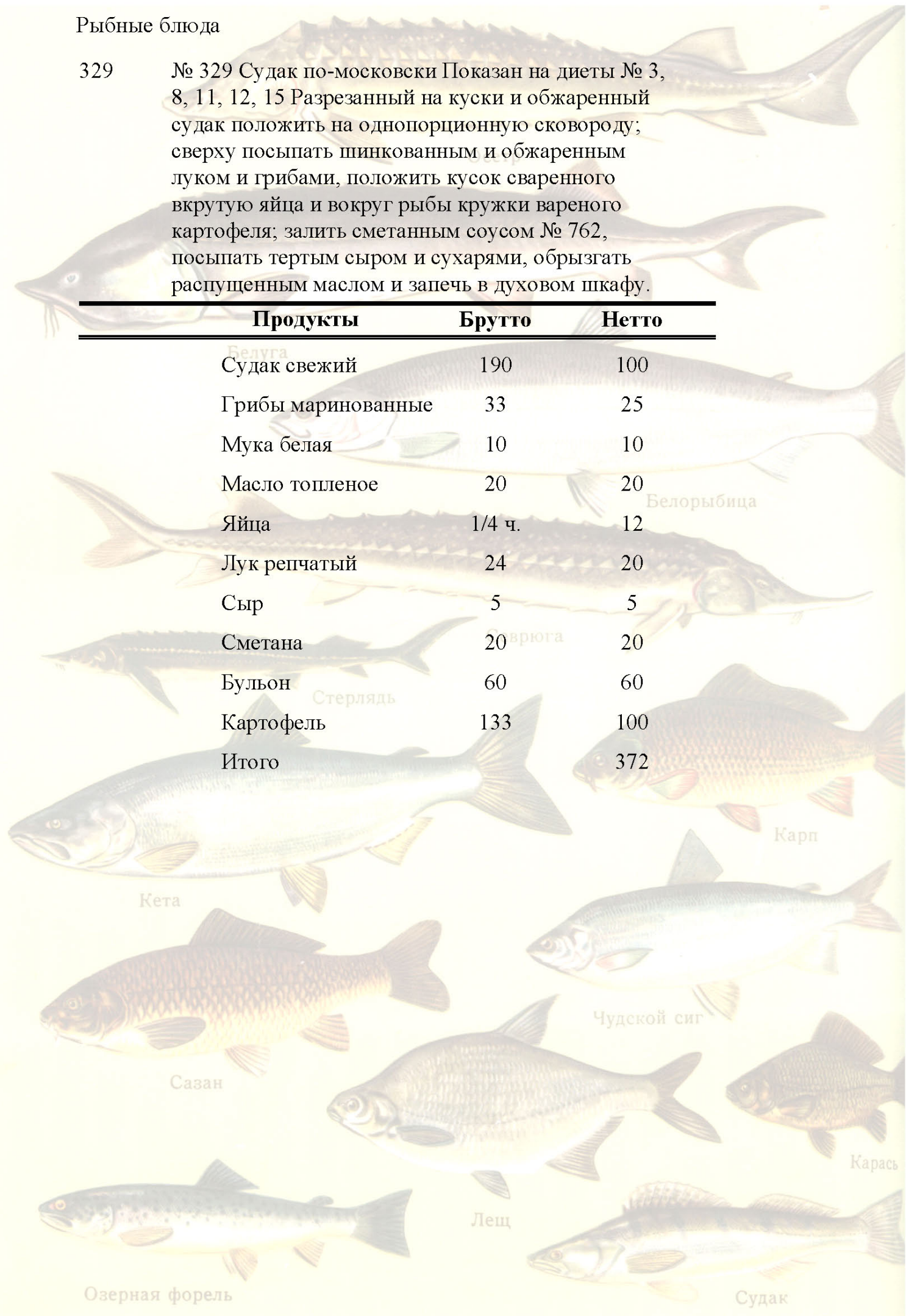
№ 328 Судак, жаренный в тесте Показан на диеты № 11, 12, 14, 15 Муку смешать с сахаром, сметаной (или растительным маслом и молоком), желтками, хорошо вымесить и осторожно соединить со взбитыми белками. С судака снять мякоть, разрезать на 4—5 тонких кусков (на порцию); вилкой или поварской иглой каждый кусок рыбы обмакивать в тесто и опускать в кипящее масло. Обжаренный судак класть на противень, покрыть бумагой или ситом. Примечание. К судаку отдельно подавать соус № 404 или № 417 и жареный картофель.

Продукты	Брутто	Нетто
Судак свежий	200	100
Масло топленое	20	20
Мука белая	30	30
Яйца	1/2 ч.	24
Масло растительное	25	25
Сахар	3	3
Сметана	25	25
Итого		202



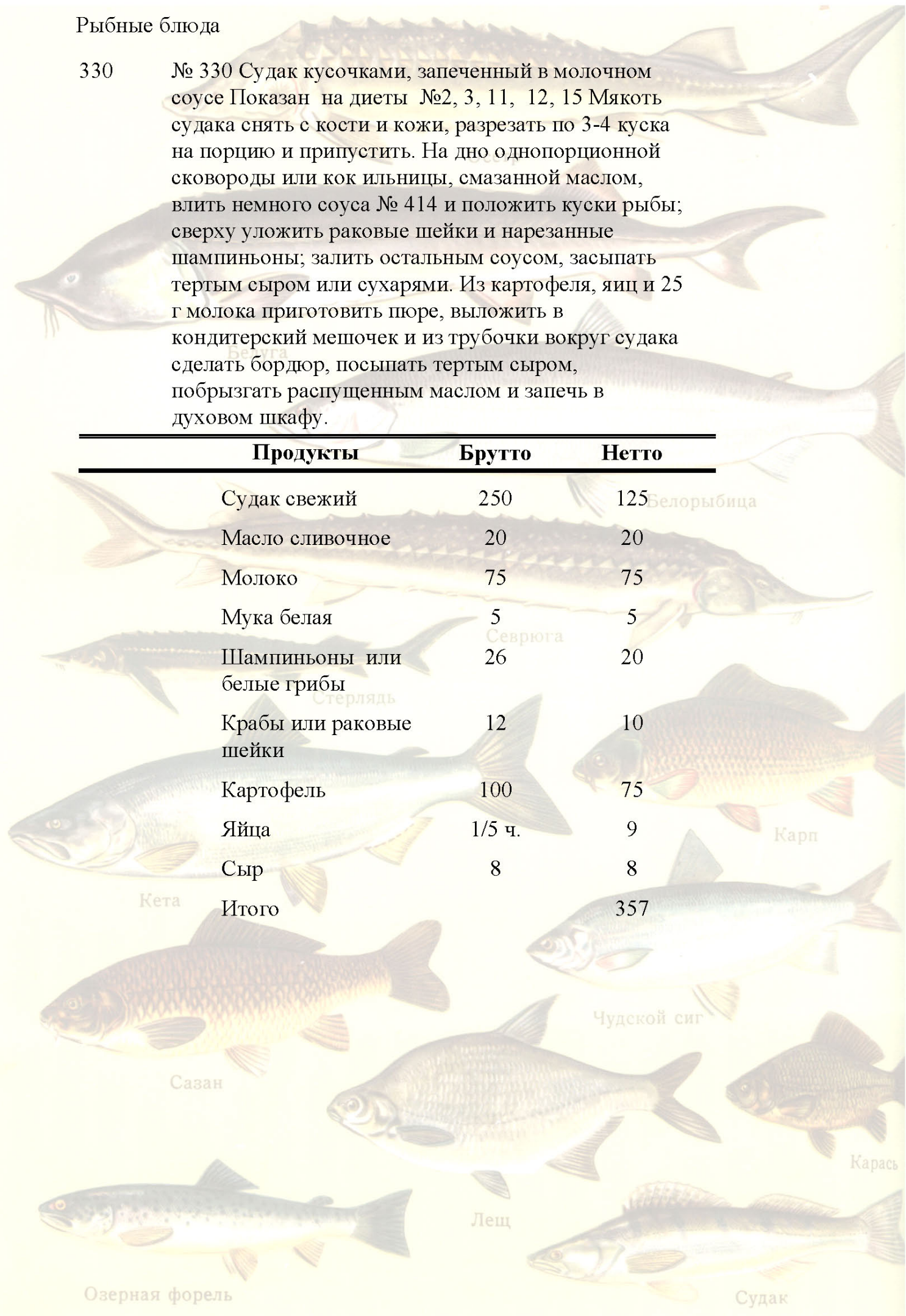
329 № 329 Судак по-московски Показан на диеты № 3, 8, 11, 12, 15 Разрезанный на куски и обжаренный судак положить на однопорционную сковороду; сверху посыпать шинкованным и обжаренным луком и грибами, положить кусок сваренного вкрутую яйца и вокруг рыбы кружки вареного картофеля; залить сметанным соусом № 762, посыпать тертым сыром и сухарями, обрызгать распущенным маслом и запечь в духовом шкафу.

Продукты	Брутто	Нетто
Судак свежий	190	100
Грибы маринованные	33	25
Мука белая	10	10
Масло топленое	20	20
Яйца	1/4 ч.	12
Лук репчатый	24	20
Сыр	5	5
Сметана	20	20
Бульон	60	60
Картофель	133	100
Итого		372



330 № 330 Судак кусочками, запеченный в молочном соусе Показан на диеты №2, 3, 11, 12, 15 Мякоть судака снять с кости и кожи, разрезать по 3-4 куска на порцию и припустить. На дно однопорционной сковороды или кок ильницы, смазанной маслом, влить немного соуса № 414 и положить куски рыбы; сверху уложить раковые шейки и нарезанные шампиньоны; залить остальным соусом, засыпать тертым сыром или сухарями. Из картофеля, яиц и 25 г молока приготовить пюре, выложить в кондитерский мешочек и из трубочки вокруг судака сделать бордюр, посыпать тертым сыром, побрызгать распущенным маслом и запечь в духовом шкафу.

Продукты	Брутто	Нетто
Судак свежий	250	125
Масло сливочное	20	20
Молоко	75	75
Мука белая	5	5
Шампиньоны или белые грибы	26	20
Крабы или раковые шейки	12	10
Картофель	100	75
Яйца	1/5 ч.	9
Сыр	8	8
<b>Итого</b>		<b>357</b>



Рыбные блюда



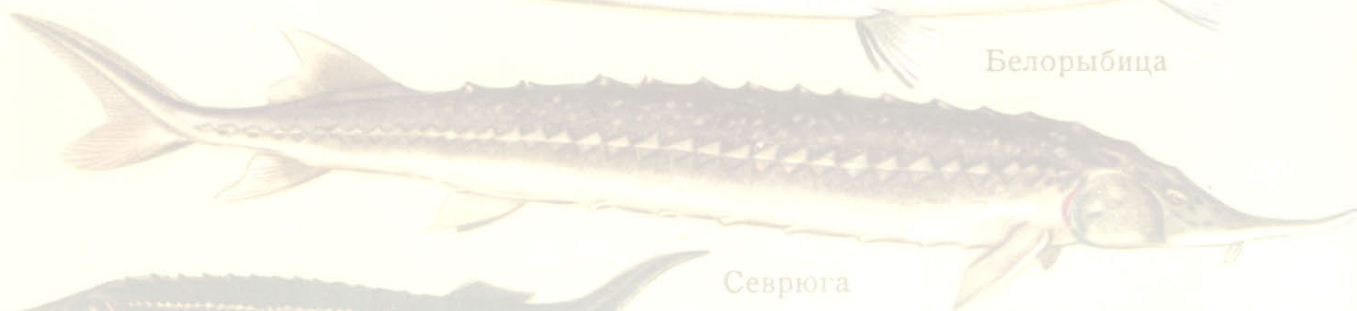
Осетр



Белуга



Белорыбица



Севрюга



Стерлядь



Кета



Карп



Сазан



Чудской сиг



Лещ



Карась



Озерная форель

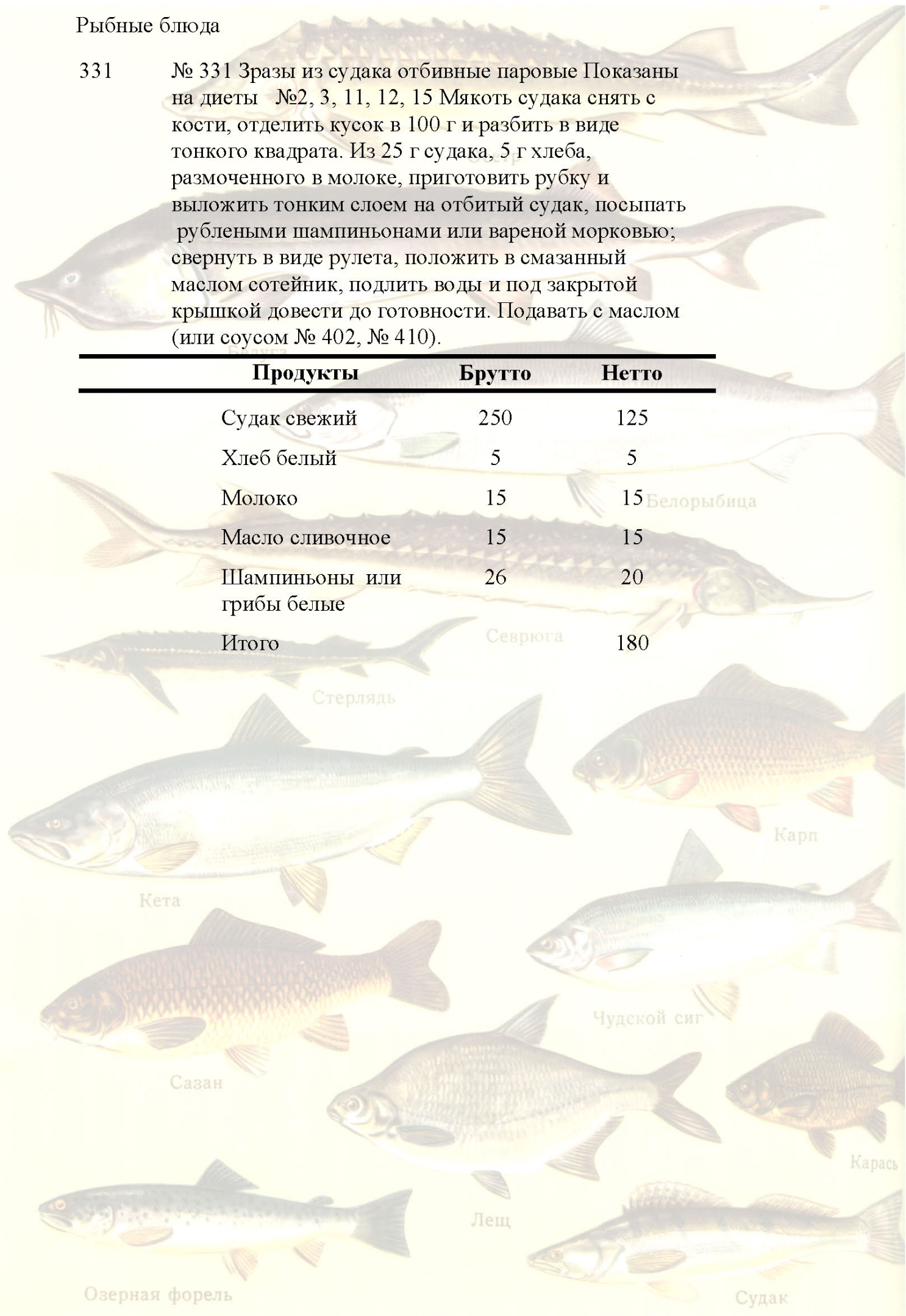


Судак

331

№ 331 Зразы из судака отбивные паровые Показаны на диеты №2, 3, 11, 12, 15 Мякоть судака снять с кости, отделить кусок в 100 г и разбить в виде тонкого квадрата. Из 25 г судака, 5 г хлеба, размоченного в молоке, приготовить рубку и выложить тонким слоем на отбитый судак, посыпать рублеными шампиньонами или вареной морковью; свернуть в виде рулета, положить в смазанный маслом сотейник, подлить воды и под закрытой крышкой довести до готовности. Подавать с маслом (или соусом № 402, № 410).

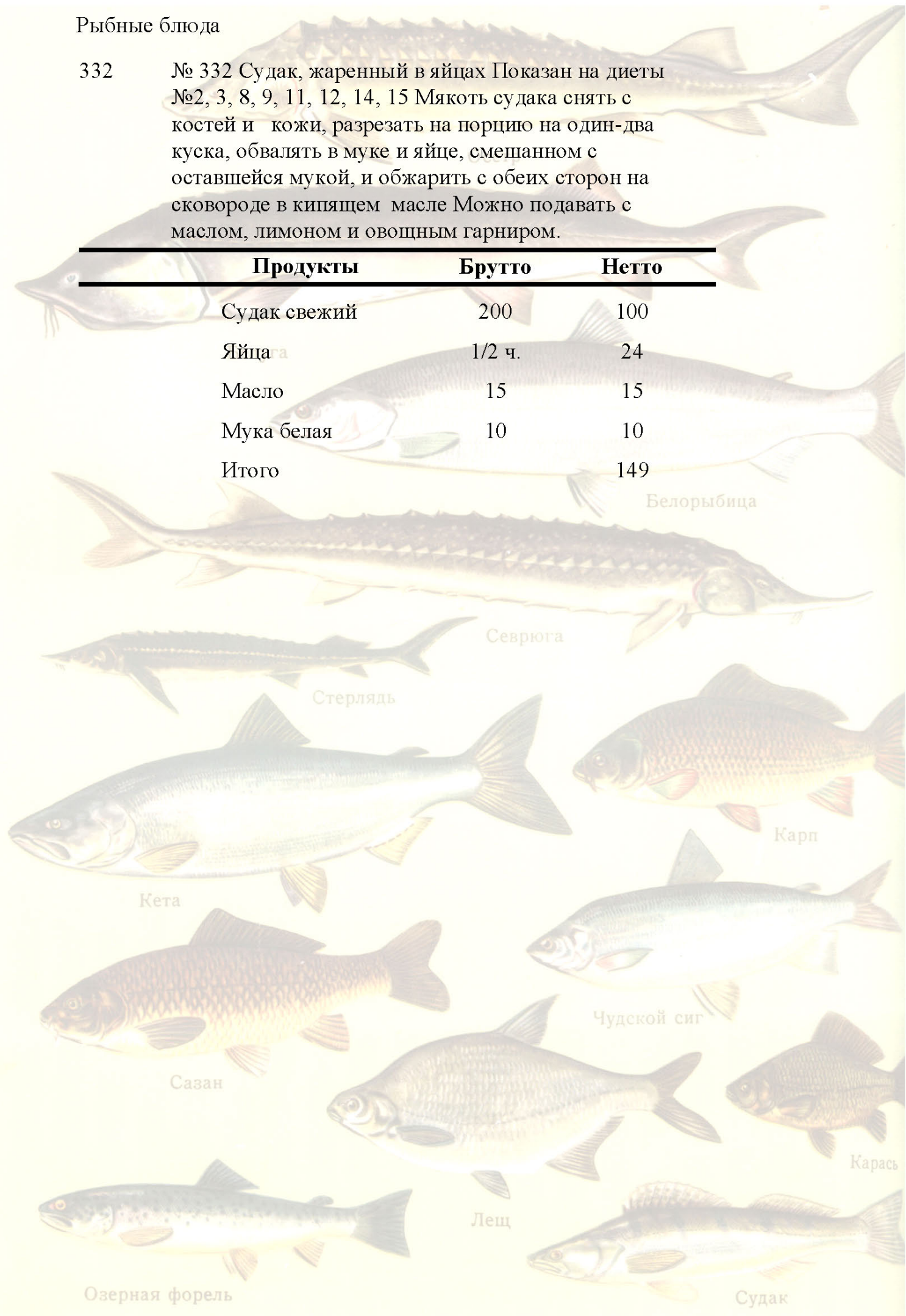
Продукты	Брутто	Нетто
Судак свежий	250	125
Хлеб белый	5	5
Молоко	15	15
Масло сливочное	15	15
Шампиньоны или грибы белые	26	20
Итого	311	180





332 № 332 Судак, жаренный в яйцах Показан на диеты №2, 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15 Мякоть судака снять с костей и кожи, разрезать на порцию на один-два куска, обвалить в муке и яйце, смешанном с оставшейся мукой, и обжарить с обеих сторон на сковороде в кипящем масле Можно подавать с маслом, лимоном и овощным гарниром.

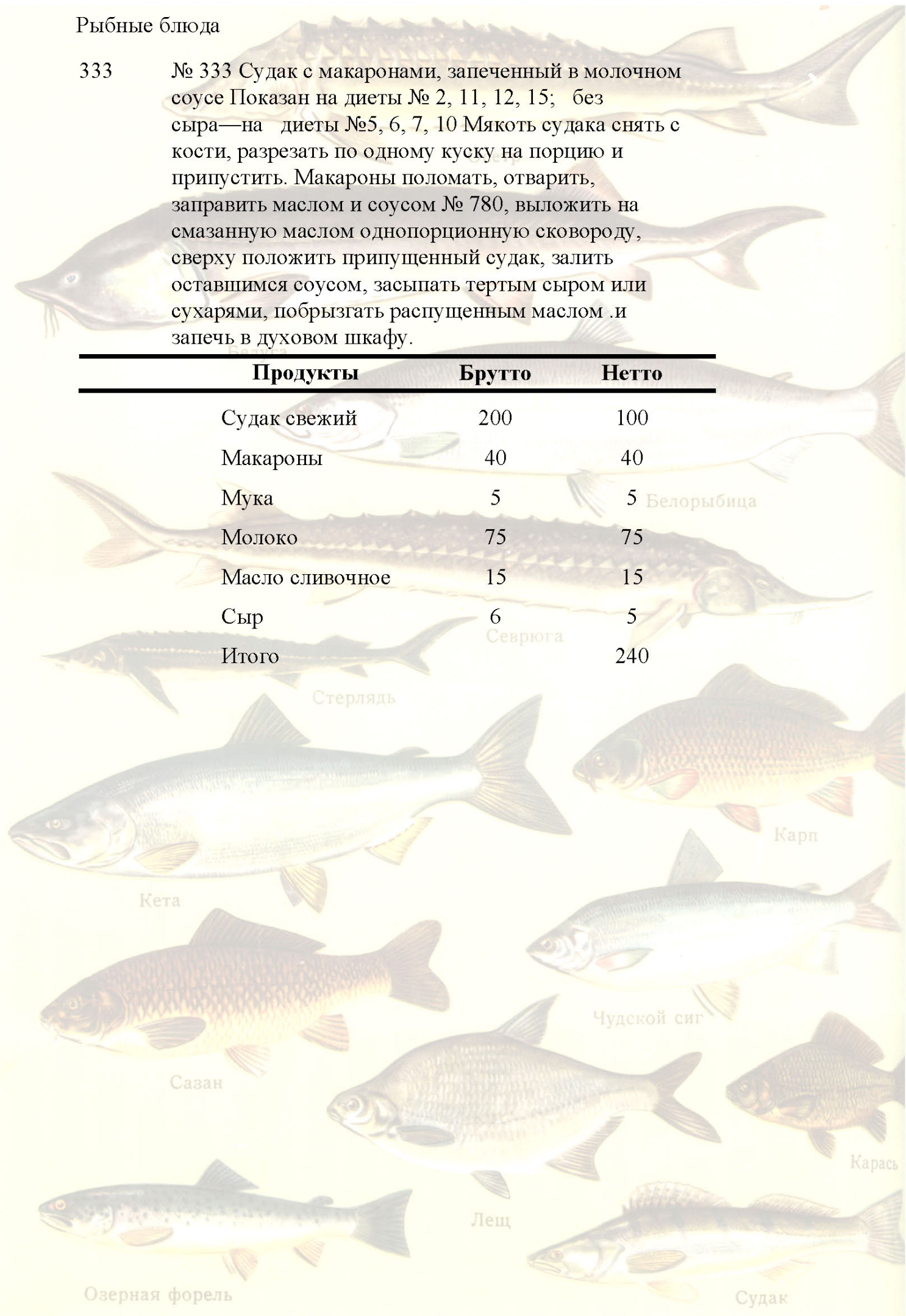
Продукты	Брутто	Нетто
Судак свежий	200	100
Яйца	1/2 ч.	24
Масло	15	15
Мука белая	10	10
Итого		149



333

№ 333 Судак с макаронами, запеченный в молочном соусе Показан на диеты № 2, 11, 12, 15; без сыра—на диеты №5, 6, 7, 10 Мякоть судака снять с кости, разрезать по одному куску на порцию и припустить. Макароны поломать, отварить, заправить маслом и соусом № 780, выложить на смазанную маслом однопорционную сковороду, сверху положить припущенный судак, залить оставшимся соусом, засыпать тертым сыром или сухарями, побрызгать распущенным маслом и запечь в духовом шкафу.

Продукты	Брутто	Нетто
Судак свежий	200	100
Макароны	40	40
Мука	5	5
Молоко	75	75
Масло сливочное	15	15
Сыр	6	5
Итого	Себрюга	240



334 № 334 Осетрина (севрюга, белуга) паровая Показана на диеты № 3, 11, 12, 15 Разрезанные на порции куски рыбы опарить, вымыть в теплой воде, уложить в смазанный маслом сотейник или на решетку рыбного котла и припустить с белым вином (или водой) и кореньями. Готовую рыбу положить на блюдо, украсить нарезанными шампиньонами и раковыми шейками, полить л паровым соусом № 387, в который добавить сок из припущенной рыбы, сверху положить кусок лимона. Примечания, 1. Рыбу можно украсить несколькими мелкими кнелями. 2. Осетрину и севрюгу рекомендуется варить целыми звеньями и нарезать на порции в готовом виде. 3. Рыба без головы 23%; на шпарку—13%.

Продукты	Брутто	Нетто
Рыба	156	100
Мука	5	5
Масло	15	15
Лимон	10	10
Грибы	33	25
Крабы или раковые шейки	13	10
Вино белое столовое 12°	30	30
Лук репчатый	6	5
Петрушка (корень)	7	5
Итого		205



Чудской сиг

Белорыбица

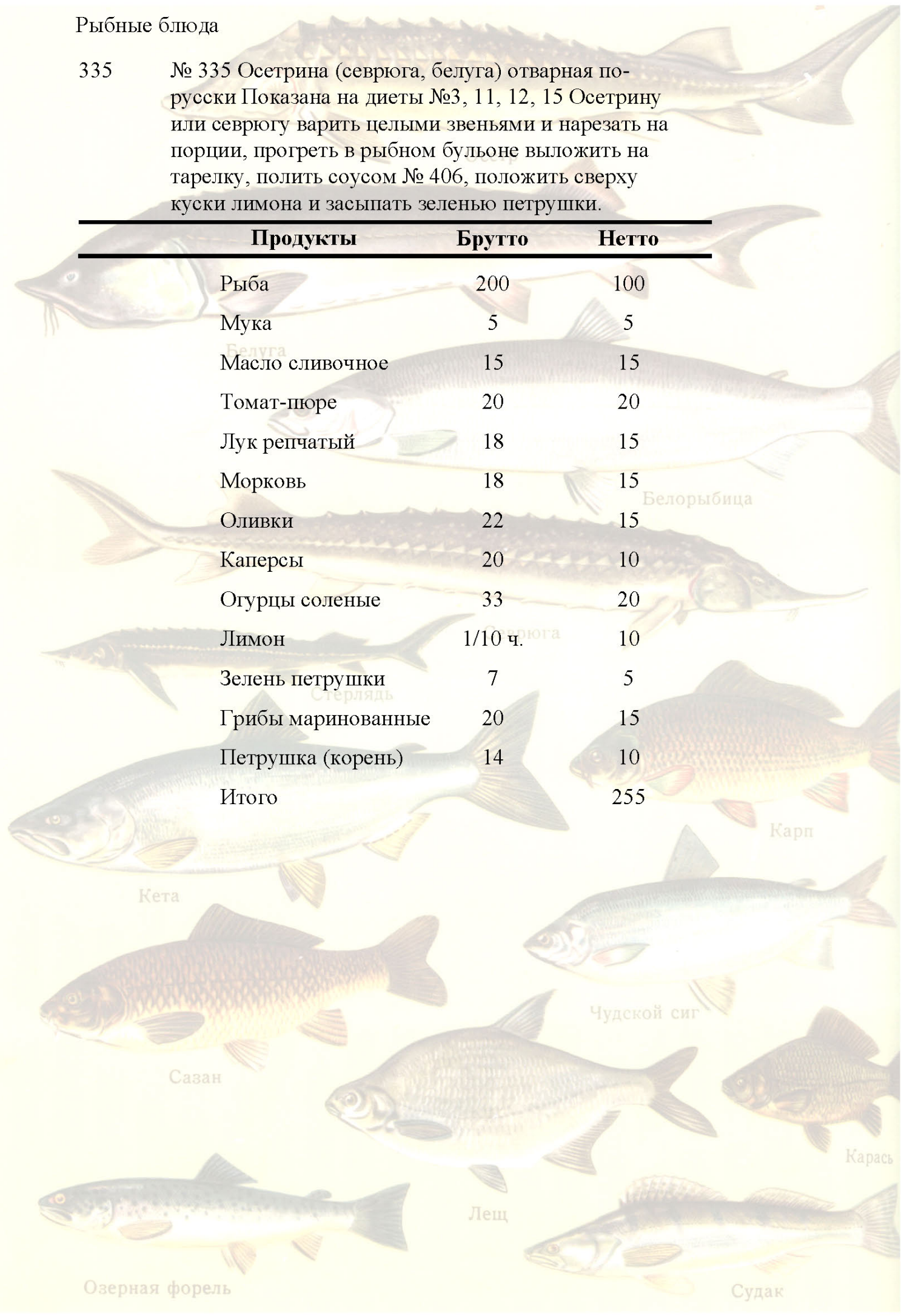
Севрюга

Стерлядь

Рыбные блюда

335 № 335 Осетрина (севрюга, белуга) отварная по-русски Показана на диеты №3, 11, 12, 15 Осетрину или севрюгу варить целыми звеньями и нарезать на порции, прогреть в рыбном бульоне выложить на тарелку, полить соусом № 406, положить сверху куски лимона и засыпать зеленью петрушки.

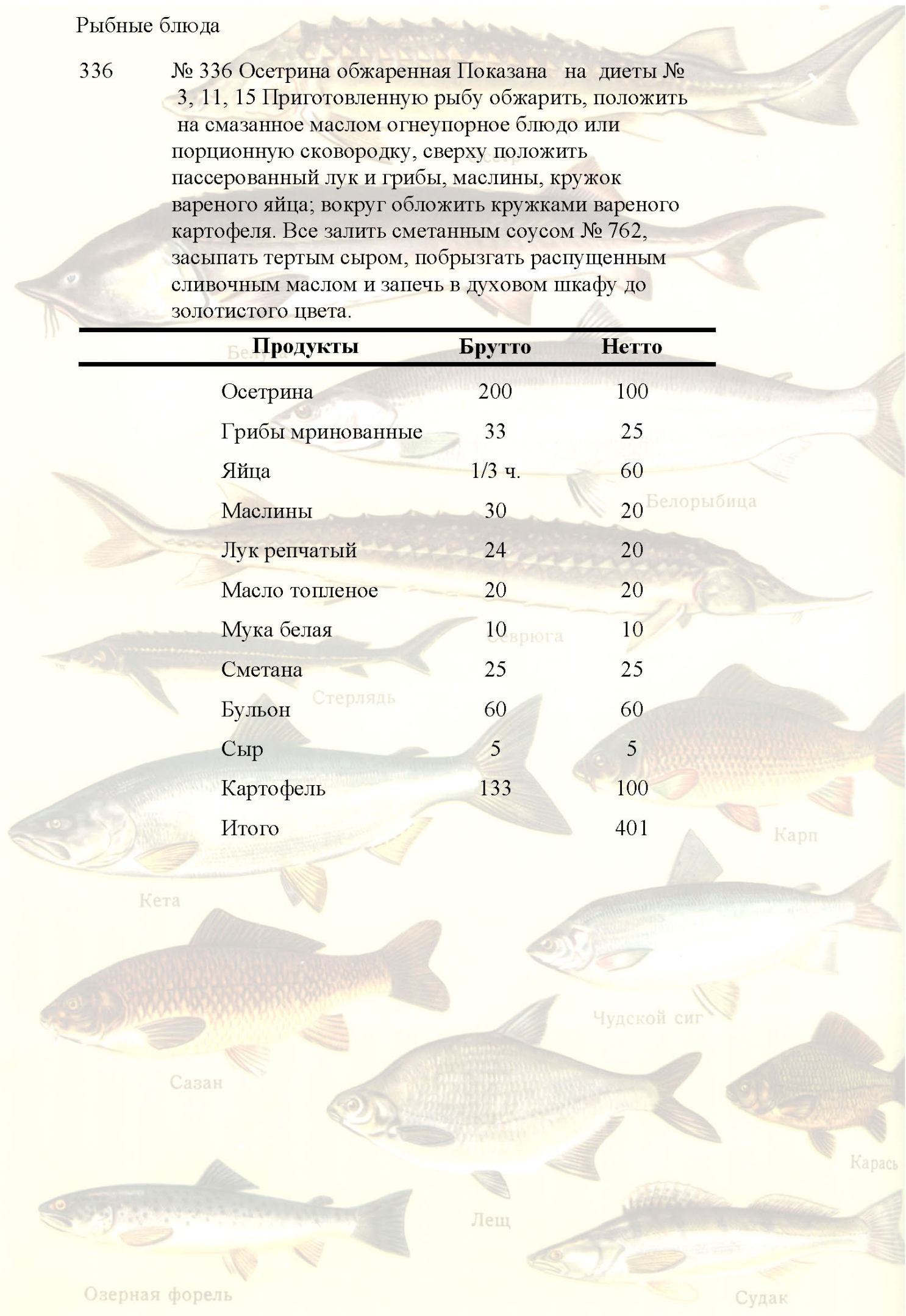
Продукты	Брутто	Нетто
Рыба	200	100
Мука	5	5
Масло сливочное	15	15
Томат-щоре	20	20
Лук репчатый	18	15
Морковь	18	15
Оливки	22	15
Каперсы	20	10
Огурцы соленые	33	20
Лимон	1/10 ч.	10
Зелень петрушки	7	5
Грибы маринованные	20	15
Петрушка (корень)	14	10
Итого		255



336

№ 336 Осетрина обжаренная Показана на диеты № 3, 11, 15 Приготовленную рыбу обжарить, положить на смазанное маслом огнеупорное блюдо или порционную сковородку, сверху положить пассерованный лук и грибы, маслины, кружок вареного яйца; вокруг обложить кружками вареного картофеля. Все залить сметанным соусом № 762, засыпать тертым сыром, побрызгать распущенным сливочным маслом и запечь в духовом шкафу до золотистого цвета.

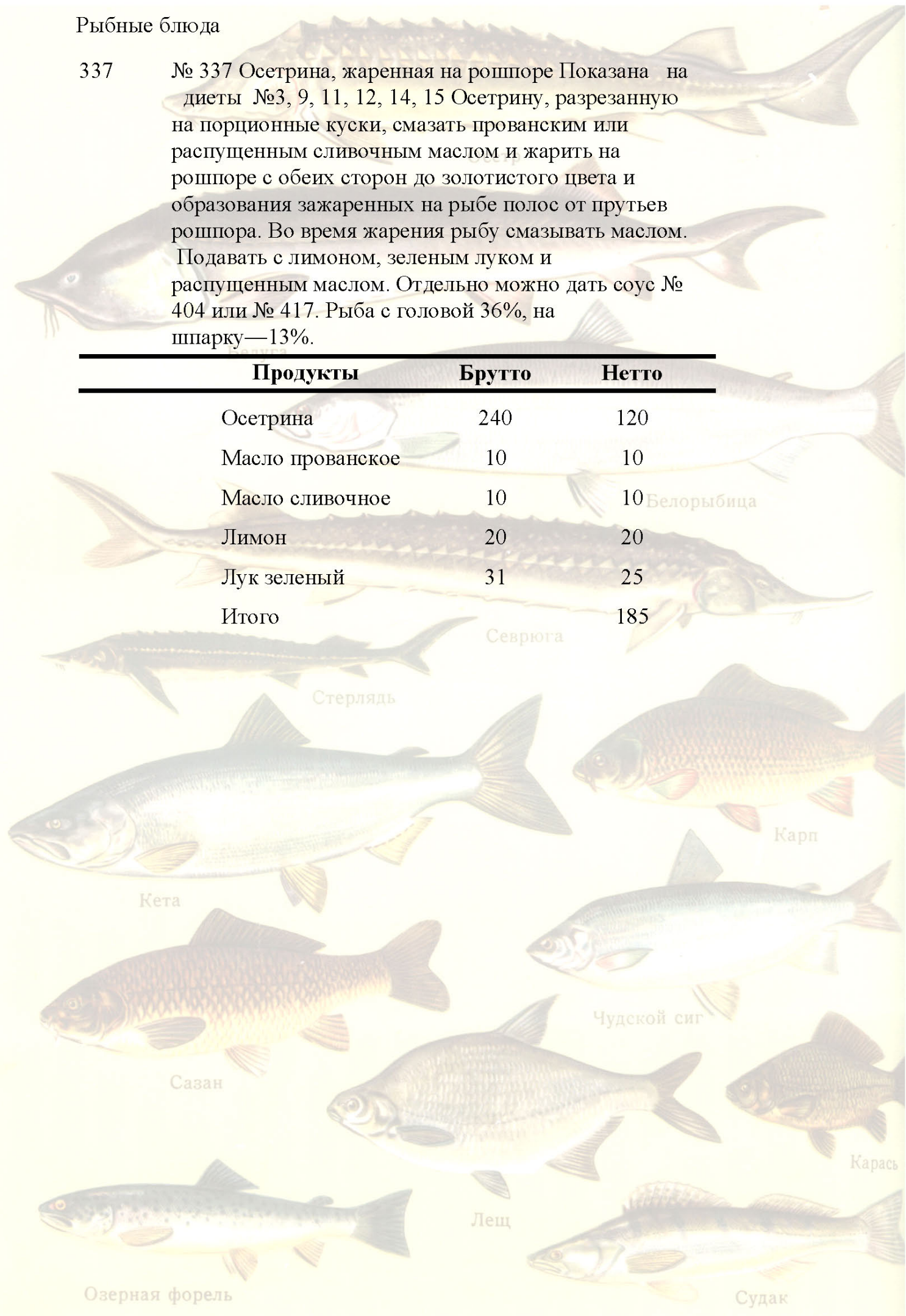
Продукты	Брутто	Нетто
Осетрина	200	100
Грибы маринованные	33	25
Яйца	1/3 ч.	60
Маслины	30	20
Лук репчатый	24	20
Масло топленое	20	20
Мука белая	10	10
Сметана	25	25
Бульон	60	60
Сыр	5	5
Картофель	133	100
Итого		401



337

№ 337 Осетрина, жаренная на рошпоре Показана на диеты №3, 9, 11, 12, 14, 15 Осетрину, разрезанную на порционные куски, смазать прованским или распущенным сливочным маслом и жарить на рошпоре с обеих сторон до золотистого цвета и образования зажаренных на рыбе полос от прутьев рошпора. Во время жарения рыбу смазывать маслом. Подавать с лимоном, зеленым луком и распущенным маслом. Отдельно можно дать соус № 404 или № 417. Рыба с головой 36%, на шпарку—13%.

Продукты	Брутто	Нетто
Осетрина	240	120
Масло прованское	10	10
Масло сливочное	10	10
Лимон	20	20
Лук зеленый	31	25
Итого		185



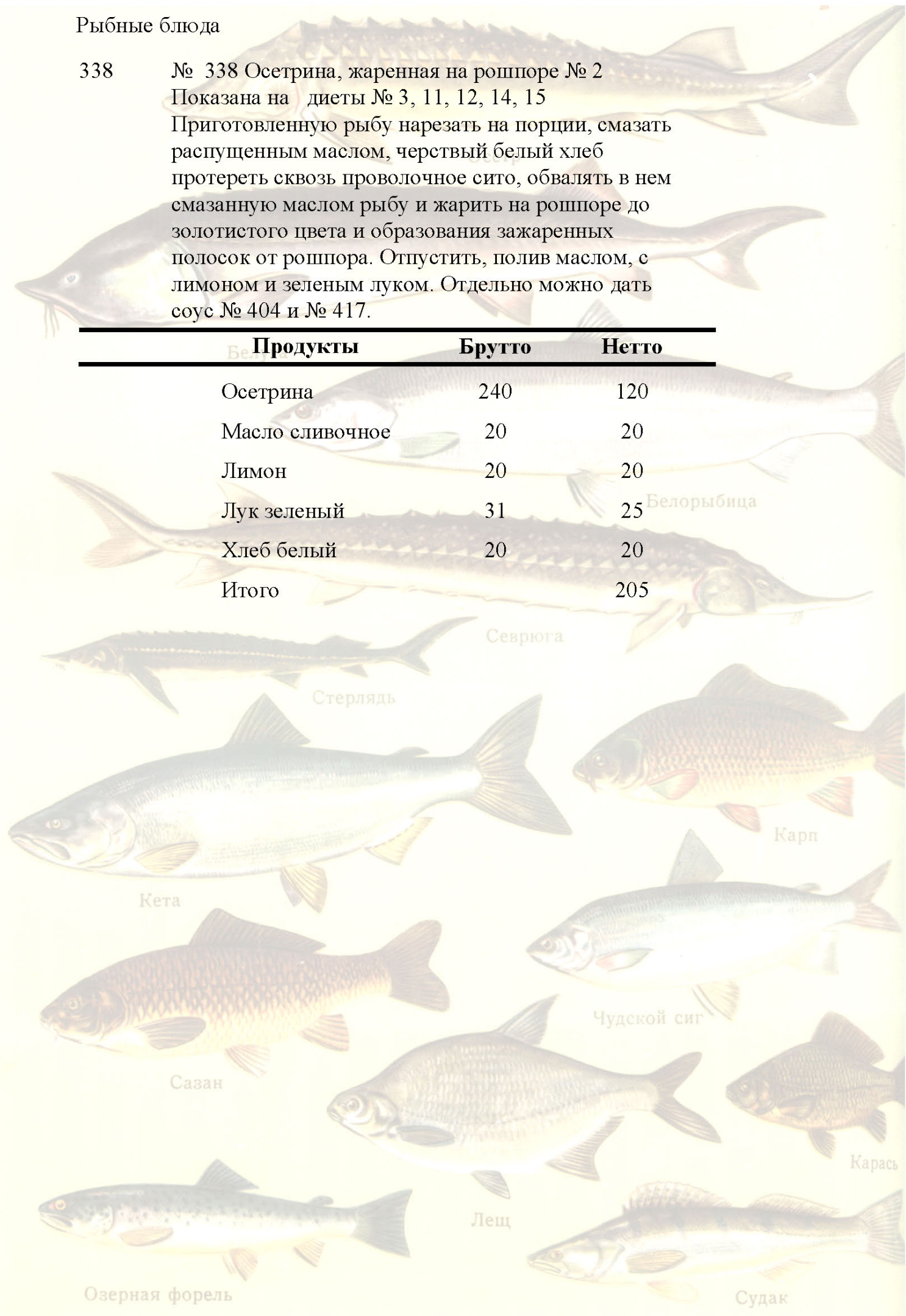
338

№ 338 Осетрина, жаренная на рошпоре № 2

Показана на диеты № 3, 11, 12, 14, 15

Приготовленную рыбу нарезать на порции, смазать распущенным маслом, черствый белый хлеб протереть сквозь проволочное сито, обвалить в нем смазанную маслом рыбу и жарить на рошпоре до золотистого цвета и образования зажаренных полосок от рошпора. Отпустить, полив маслом, с лимоном и зеленым луком. Отдельно можно дать соус № 404 и № 417.

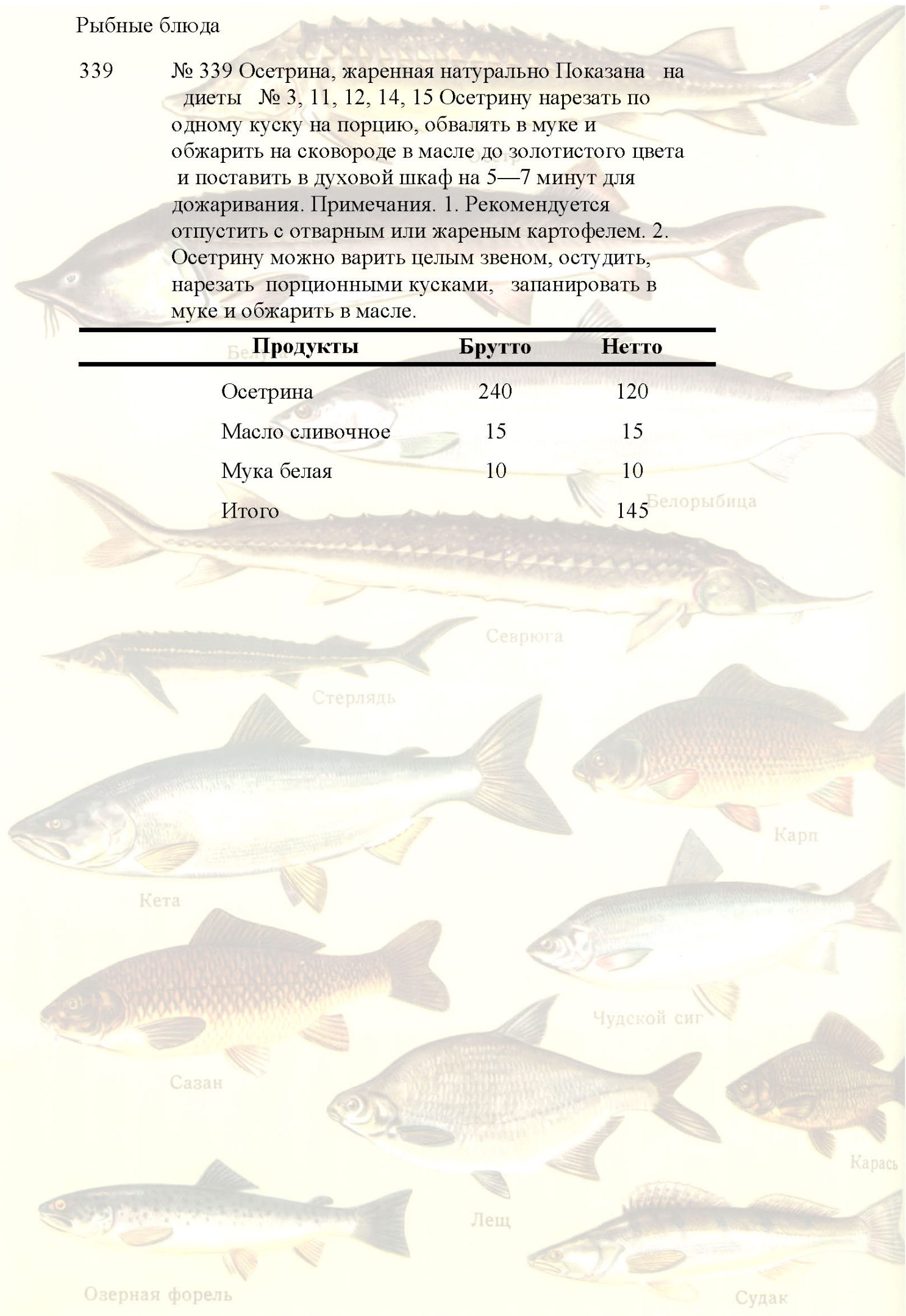
Продукты	Брутто	Нетто
Осетрина	240	120
Масло сливочное	20	20
Лимон	20	20
Лук зеленый	31	25
Хлеб белый	20	20
Итого		205



339

№ 339 Осетрина, жаренная натурально Показана на диеты № 3, 11, 12, 14, 15 Осетрину нарезать по одному куску на порцию, обвалить в муке и обжарить на сковороде в масле до золотистого цвета и поставить в духовой шкаф на 5—7 минут для дожаривания. Примечания. 1. Рекомендуется отпустить с отварным или жареным картофелем. 2. Осетрину можно варить целым звеном, остудить, нарезать порционными кусками, запанировать в муке и обжарить в масле.

Продукты	Брутто	Нетто
Осетрина	240	120
Масло сливочное	15	15
Мука белая	10	10
Итого		145

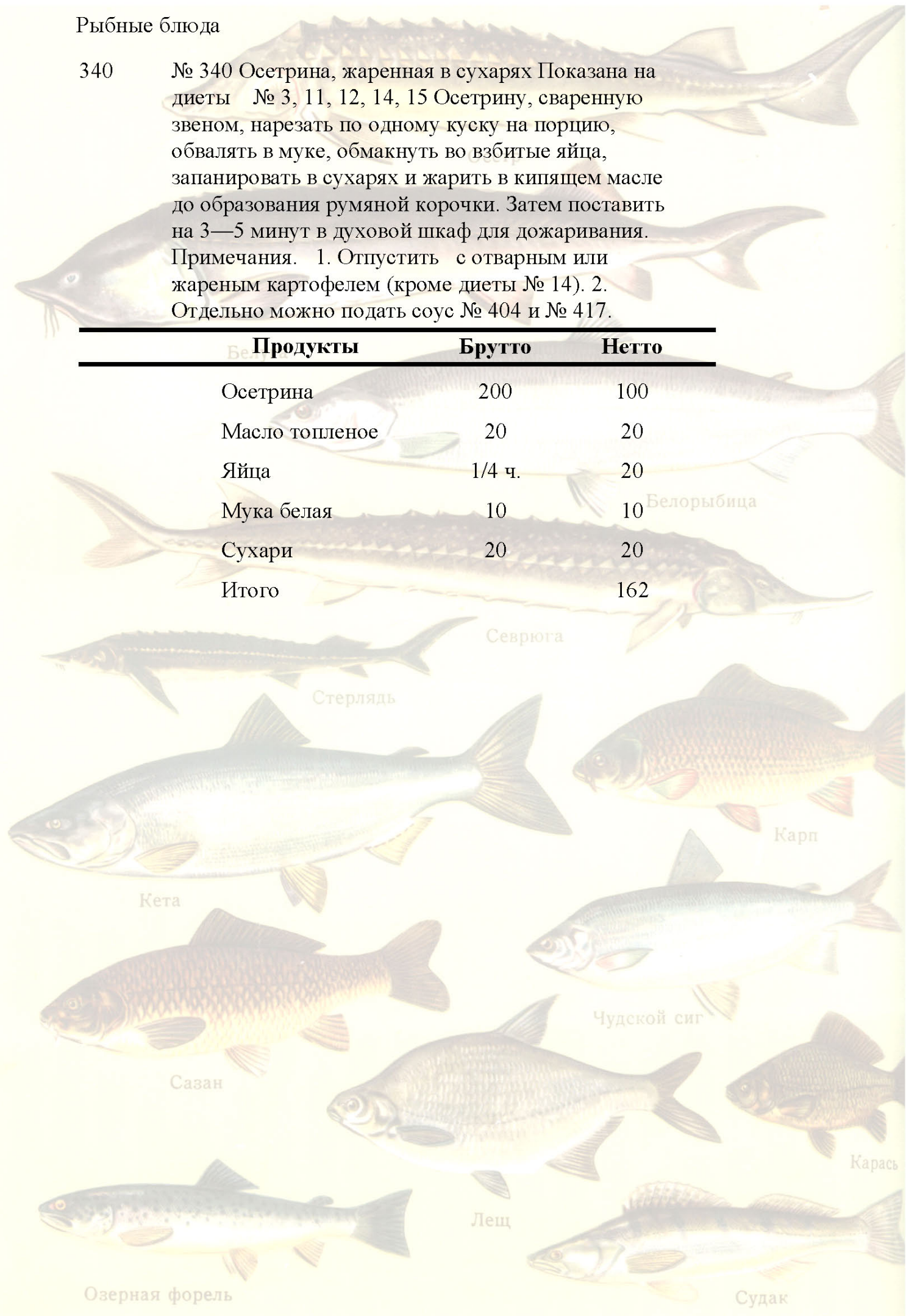




340

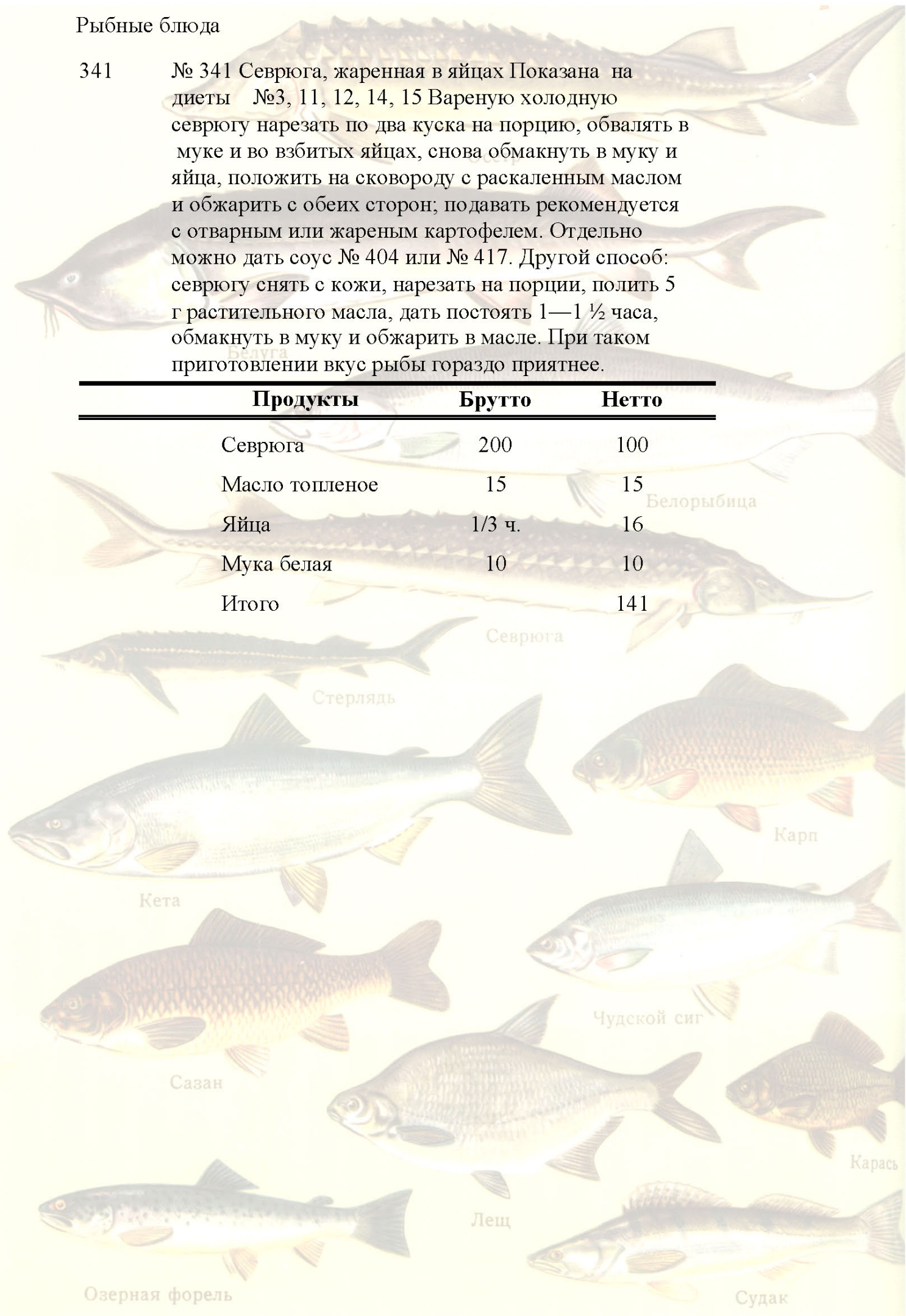
№ 340 Осетрина, жаренная в сухарях Показана на диеты № 3, 11, 12, 14, 15 Осетрину, сваренную звеном, нарезать по одному куску на порцию, обвалить в муке, обмакнуть во взбитые яйца, запанировать в сухарях и жарить в кипящем масле до образования румяной корочки. Затем поставить на 3—5 минут в духовой шкаф для дожаривания.  
Примечания. 1. Отпустить с отварным или жареным картофелем (кроме диеты № 14). 2. Отдельно можно подать соус № 404 и № 417.

Продукты	Брутто	Нетто
Осетрина	200	100
Масло топленое	20	20
Яйца	1/4 ч.	20
Мука белая	10	10
Сухари	20	20
Итого		162



341 № 341 Севрюга, жаренная в яйцах Показана на диеты №3, 11, 12, 14, 15 Вареную холодную севрюгу нарезать по два куса на порцию, обвалить в муке и во взбитых яйцах, снова обмакнуть в муку и яйца, положить на сковороду с раскаленным маслом и обжарить с обеих сторон; подавать рекомендуется с отварным или жареным картофелем. Отдельно можно дать соус № 404 или № 417. Другой способ: севрюгу снять с кожи, нарезать на порции, полить 5 г растительного масла, дать постоять 1—1 ½ часа, обмакнуть в муку и обжарить в масле. При таком приготовлении вкус рыбы гораздо приятнее.

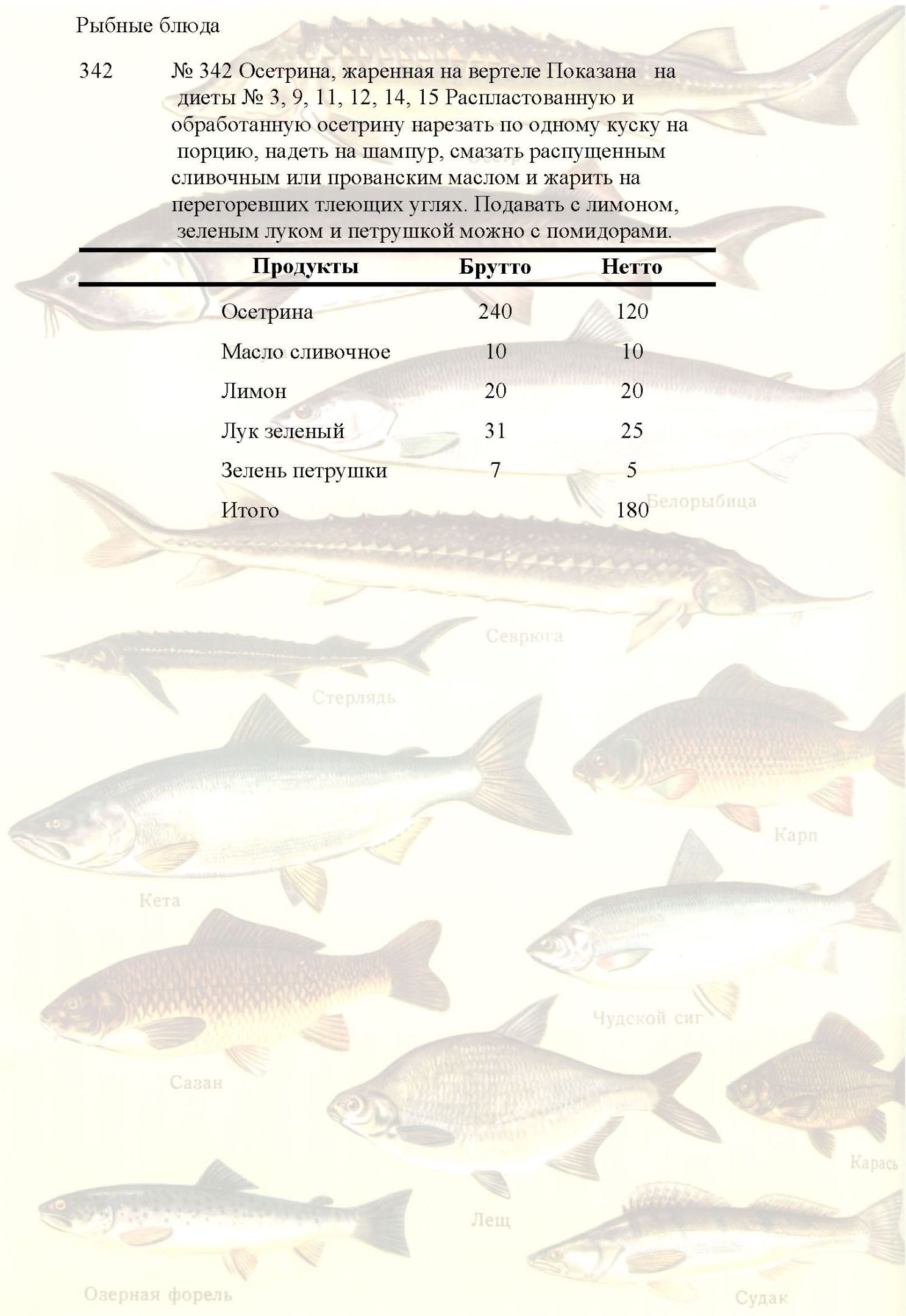
Продукты	Брутто	Нетто
Севрюга	200	100
Масло топленое	15	15
Яйца	1/3 ч.	16
Мука белая	10	10
Итого		141



Рыбные блюда

342 № 342 Осетрина, жаренная на вертеле Показана на диеты № 3, 9, 11, 12, 14, 15 Распластованную и обработанную осетрину нарезать по одному куску на порцию, надеть на шампур, смазать распущенным сливочным или прованским маслом и жарить на перегоревших тлеющих углях. Подавать с лимоном, зеленым луком и петрушкой можно с помидорами.

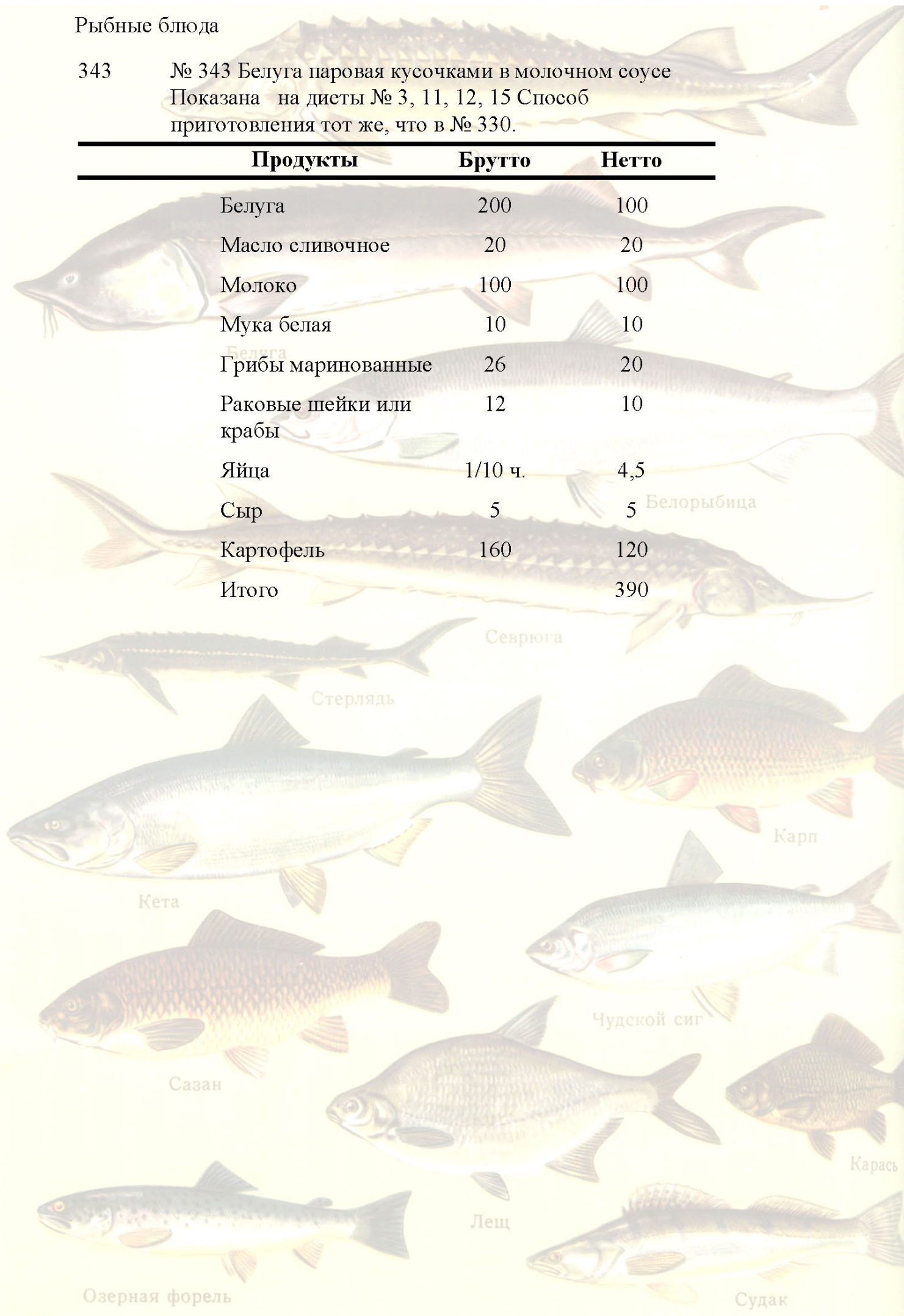
Продукты	Брутто	Нетто
Осетрина	240	120
Масло сливочное	10	10
Лимон	20	20
Лук зеленый	31	25
Зелень петрушки	7	5
Итого		180



Рыбные блюда

343 № 343 Белуга паровая кусочками в молочном соусе  
Показана на диеты № 3, 11, 12, 15 Способ приготовления тот же, что в № 330.

Продукты	Брутто	Нетто
Белуга	200	100
Масло сливочное	20	20
Молоко	100	100
Мука белая	10	10
Грибы маринованные	26	20
Раковые шейки или крабы	12	10
Яйца	1/10 ч.	4,5
Сыр	5	5
Картофель	160	120
Итого		390



344 № 344 Солянка из осетрины на сковороде Показана на диеты № 3, 8, 9, 11, 15 Капусту нашинковать и тушить с маслом, 10 г лука и томатом. Меньшую часть тушеной капусты положить на смазанную маслом однопорционную сковороду; на капусту положить 3—4 куса припущенной рыбы, засыпать гарниром, состоящим из маринованных грибов, каперсов, соленых огурцов, очищенных от кожуры и семян и нарезанных ромбиками, пассерованного лука и снятых с косточек оливок. Все это закрыть оставшейся капустой, загладить «горку» ножом или ложкой, засыпать тертым сыром, побрызгать распущенным сливочным маслом и запечь в духовом шкафу. Перед подачей убрать сверху ломтиками лимона, маслинами и зеленью.

Продукты	Брутто	Нетто
Осетрина	200	100
Капуста	190	150
Огурцы соленые	50	30
Каперсы	20	10
Лук репчатый	24	20
Томат-шоре	10	10
Сахар	5	5
Сыр	5	5
Грибы маринованные	20	15
Лимон	10	10
Оливки	22	15
Маслины	15	15
Зелень петрушки	4	3
Итого		388

Рыбные блюда



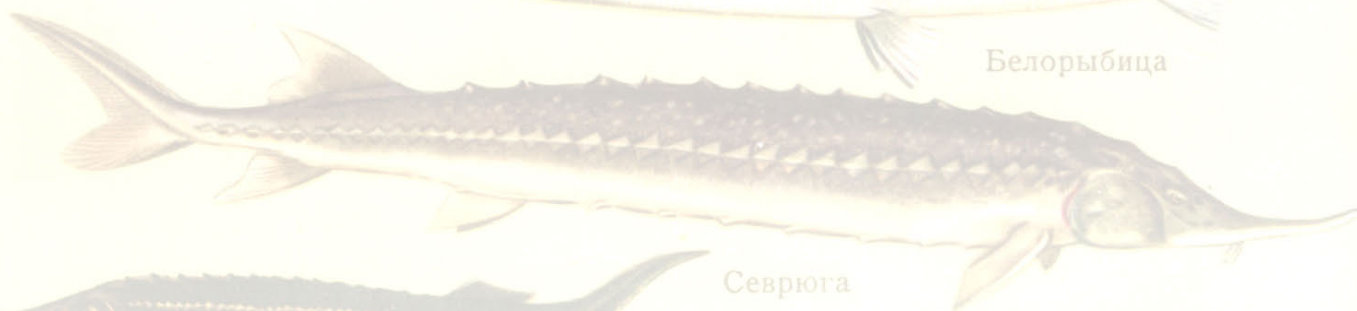
Осетр



Белуга



Белорыбица



Севрюга



Стерлядь



Кета



Карп



Сазан



Чудской сиг



Лещ



Карась



Озерная форель

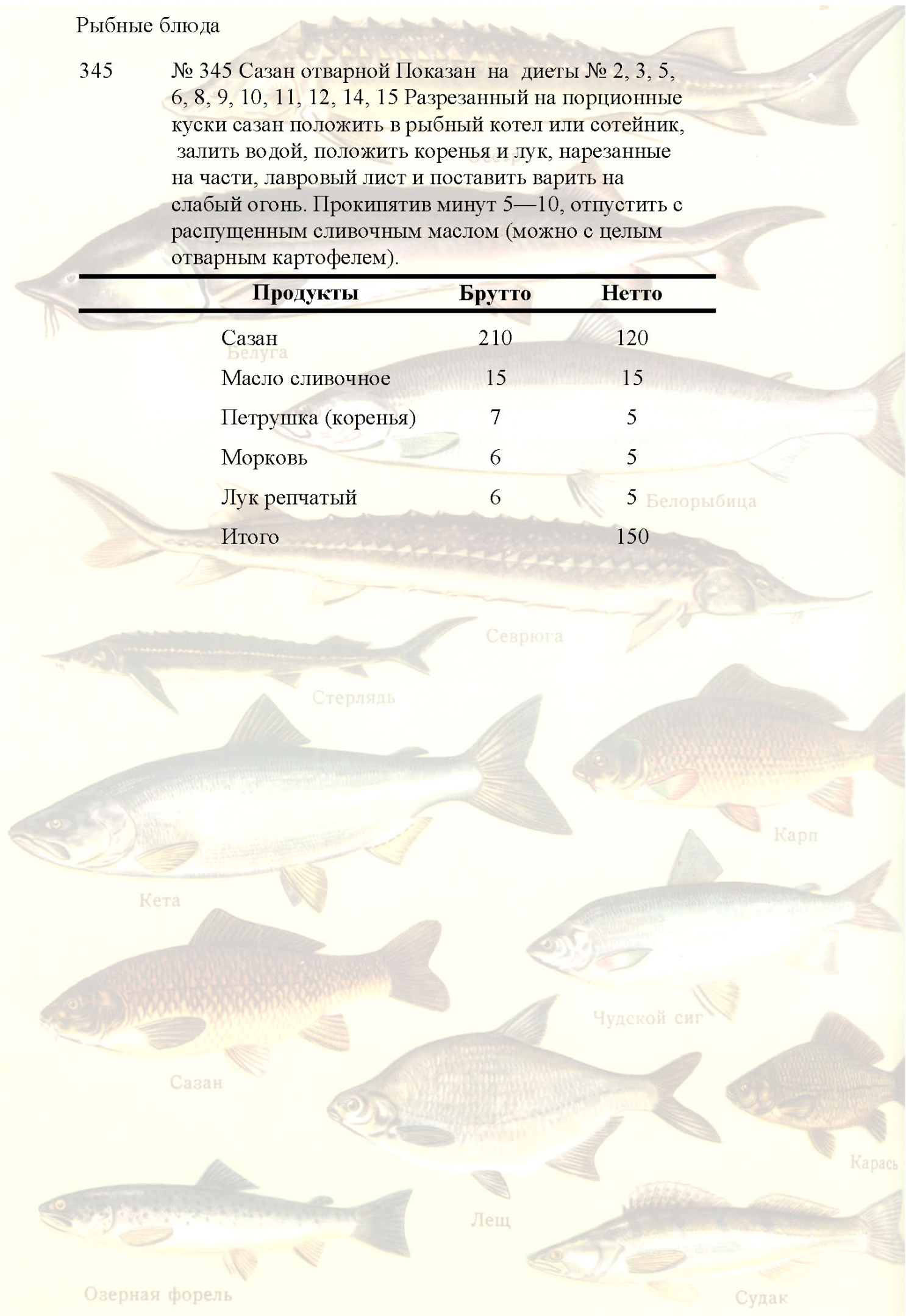


Судак

## Рыбные блюда

345 № 345 Сазан отварной Показан на диеты № 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15 Разрезанный на порционные куски сазан положить в рыбный котел или сотейник, залить водой, положить коренья и лук, нарезанные на части, лавровый лист и поставить варить на слабый огонь. Прокипятив минут 5—10, отпустить с распущенным сливочным маслом (можно с целым отварным картофелем).

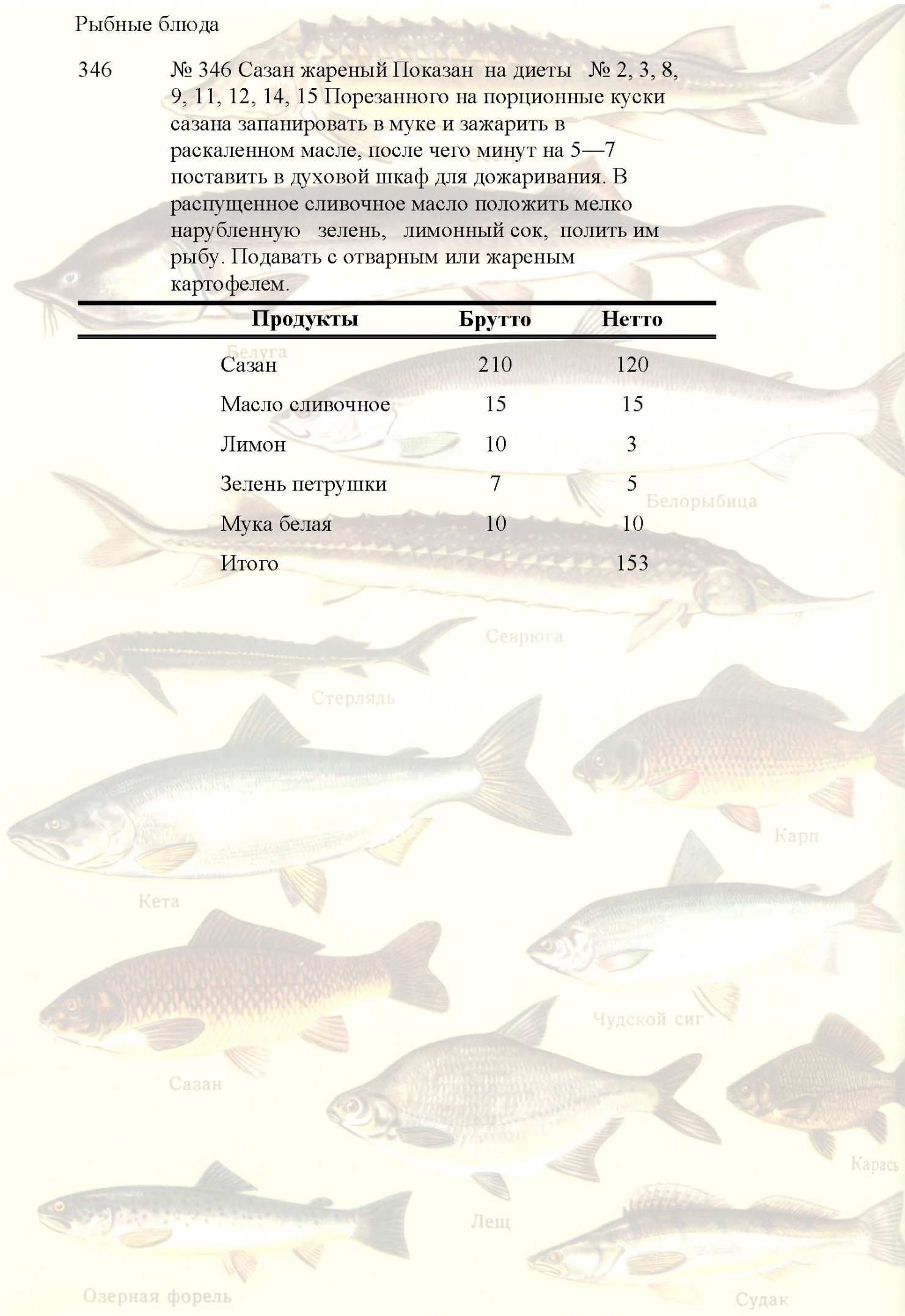
Продукты	Брутто	Нетто
Сазан	210	120
Масло сливочное	15	15
Петрушка (коренья)	7	5
Морковь	6	5
Лук репчатый	6	5
Итого		150



Рыбные блюда

346 № 346 Сазан жареный Показан на диеты № 2, 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15 Порезанного на порционные куски сазана запанировать в муке и зажарить в раскаленном масле, после чего минут на 5—7 поставить в духовой шкафу для дожаривания. В распущенное сливочное масло положить мелко нарубленную зелень, лимонный сок, полить им рыбу. Подавать с отварным или жареным картофелем.

Продукты	Брутто	Нетто
Белуга Сазан	210	120
Масло сливочное	15	15
Лимон	10	3
Зелень петрушки	7	5
Мука белая	10	10
Итого		153





## Рыбные блюда

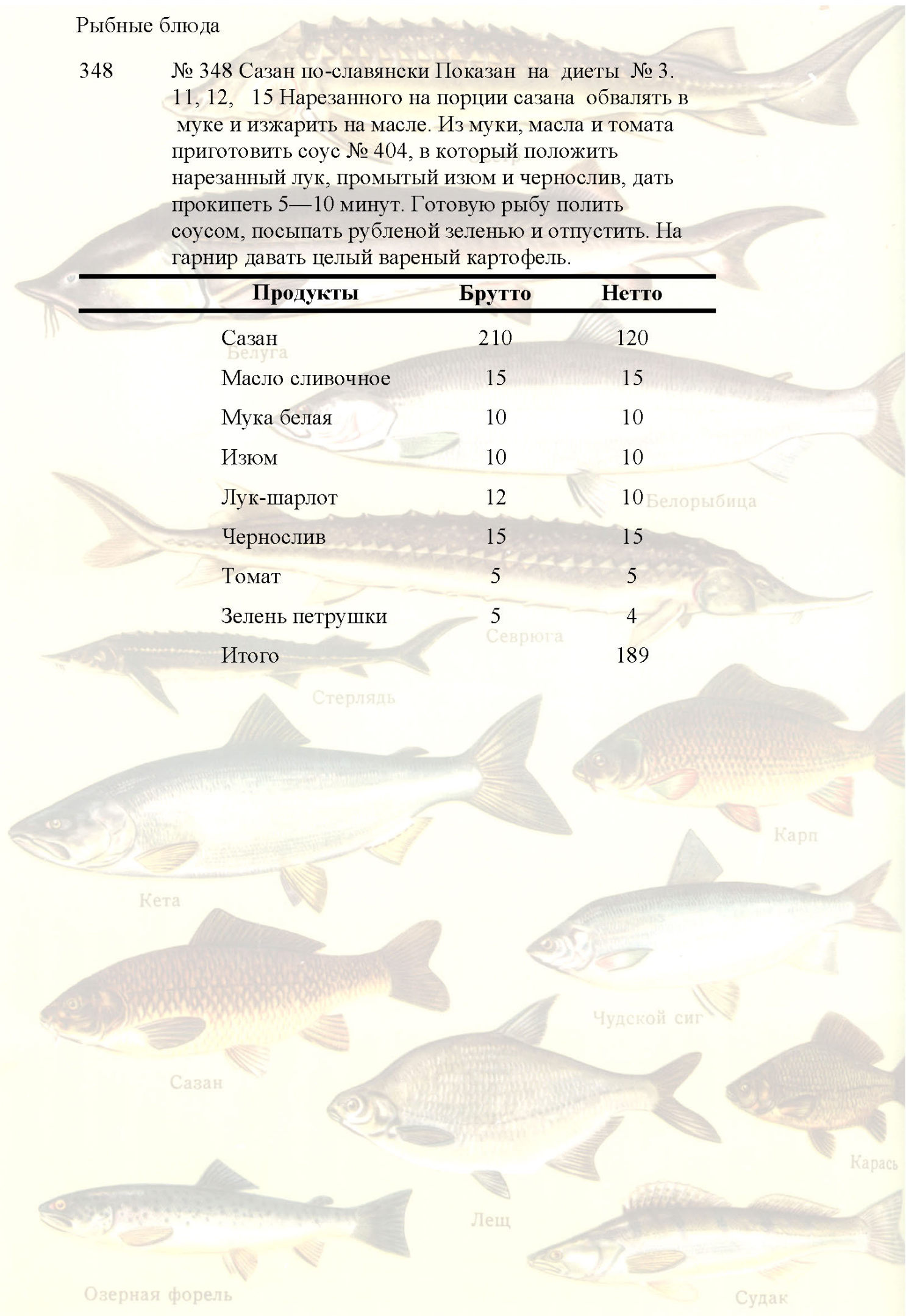
347 № 347 Сазан, запеченный в сметане Показан на диеты № 2, 3, 11, 12, 15 Рыбу очистить, нарезать по одному куску на порцию, запанировать в муке и зажарить в масле. Обжаренного сазана положить на смазанное маслом огнеупорное блюдо или порционную сковороду, вокруг обложить нарезанным кружками (или половинками) вареным картофелем, залить сметанным соусом № 762. засыпать тертым сыром, побрызгать маслом и запечь.

Продукты	Брутто	Нетто
Сазан	210	120
Масло сливочное	15	15
Мука	10	10
Сметана	25	25
Бульон	75	75
Сыр	5	5
Картофель	200	150
Итого		400



348 № 348 Сазан по-славянски Показан на диеты № 3. 11, 12, 15 Нарезанного на порции сазана обвалить в муке и изжарить на масле. Из муки, масла и томата приготовить соус № 404, в который положить нарезанный лук, промытый изюм и чернослив, дать прокипеть 5—10 минут. Готовую рыбу полить соусом, посыпать рубленой зеленью и отпустить. На гарнир давать целый вареный картофель.

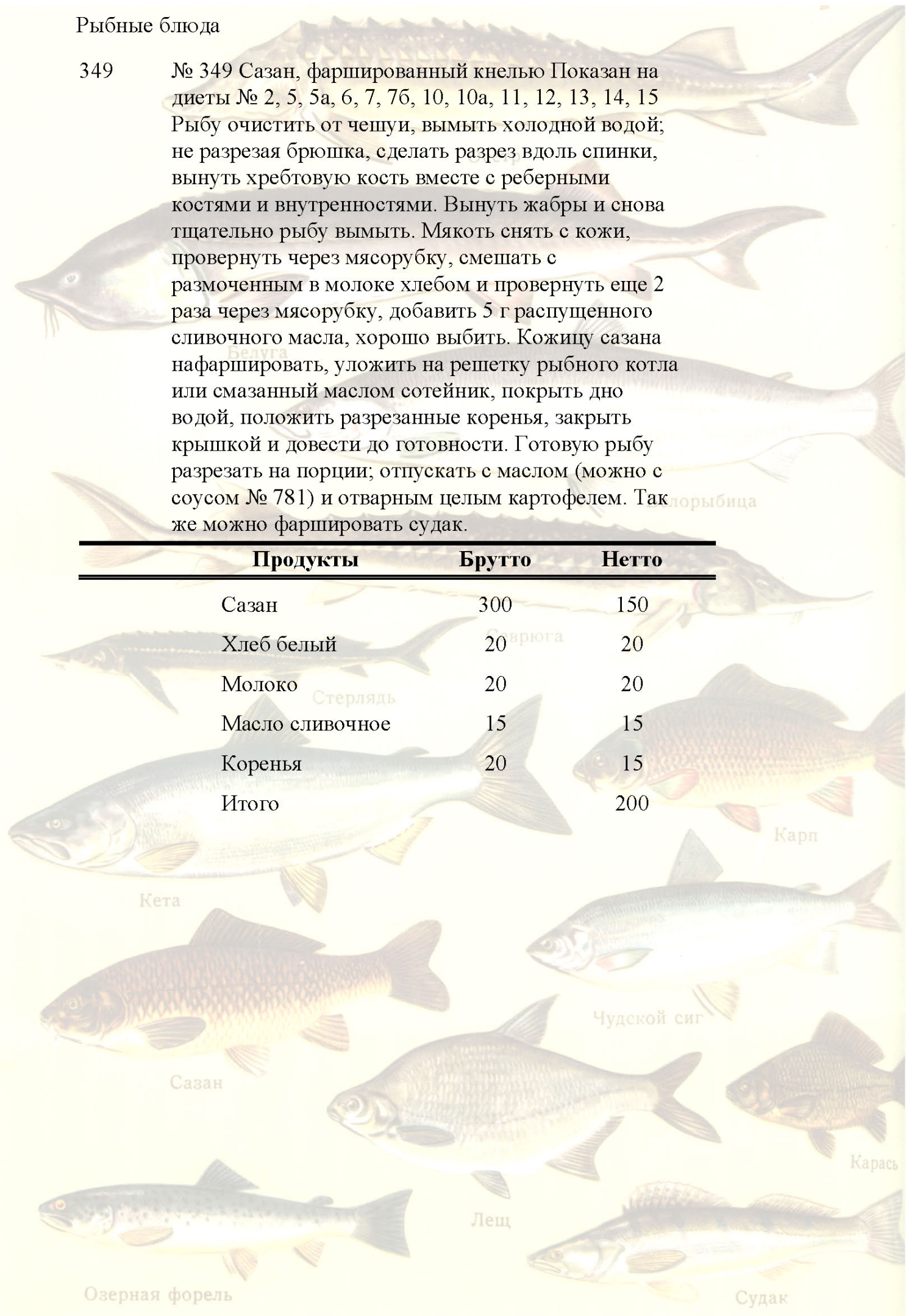
Продукты	Брутто	Нетто
Сазан	210	120
Масло сливочное	15	15
Мука белая	10	10
Изюм	10	10
Лук-шарлот	12	10
Чернослив	15	15
Томат	5	5
Зелень петрушки	5	4
Итого		189



349

№ 349 Сазан, фаршированный кнелью Показан на диеты № 2, 5, 5а, 6, 7, 7б, 10, 10а, 11, 12, 13, 14, 15 Рыбу очистить от чешуи, вымыть холодной водой; не разрезая брюшка, сделать разрез вдоль спинки, вынуть хребтовую кость вместе с реберными костями и внутренностями. Вынуть жабры и снова тщательно рыбу вымыть. Мякоть снять с кожи, перевернуть через мясорубку, смешать с размоченным в молоке хлебом и перевернуть еще 2 раза через мясорубку, добавить 5 г распущенного сливочного масла, хорошо выбить. Кожицу сазана нафаршировать, уложить на решетку рыбного котла или смазанный маслом сотейник, покрыть дно водой, положить разрезанные корни, закрыть крышкой и довести до готовности. Готовую рыбу разрезать на порции; отпускать с маслом (можно с соусом № 781) и отварным целым картофелем. Так же можно фаршировать судак.

Продукты	Брутто	Нетто
Сазан	300	150
Хлеб белый	20	20
Молоко	20	20
Масло сливочное	15	15
Коренья	20	15
Итого		200

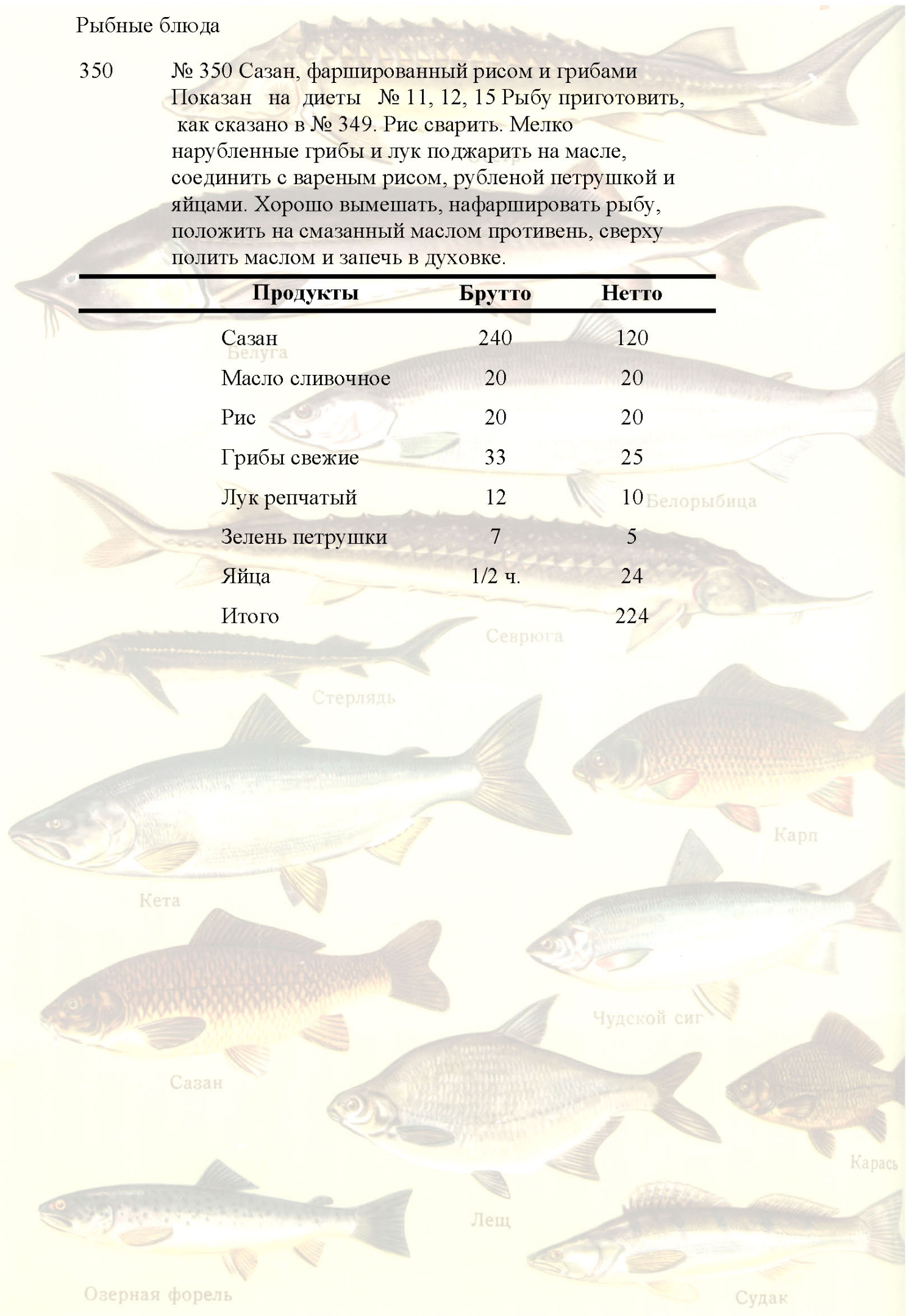


Рыбные блюда

350

№ 350 Сазан, фаршированный рисом и грибами  
Показан на диеты № 11, 12, 15 Рыбу приготовить, как сказано в № 349. Рис сварить. Мелко нарубленные грибы и лук поджарить на масле, соединить с вареным рисом, рубленой петрушкой и яйцами. Хорошо вымешать, нафаршировать рыбу, положить на смазанный маслом противень, сверху полить маслом и запечь в духовке.

Продукты	Брутто	Нетто
Сазан	240	120
Масло сливочное	20	20
Рис	20	20
Грибы свежие	33	25
Лук репчатый	12	10
Зелень петрушки	7	5
Яйца	1/2 ч.	24
Итого		224



Рыбные блюда

351 № 351 Щука отварная Показана на диеты № 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15; без зелени петрушки — на диету № 7 Способ приготовления см. № 322

Продукты	Брутто	Нетто
Щука	240	120
Масло сливочное	15	15
Зелень петрушки	7	5
Итого		140

Белуга

Белорыбица

Севрюга

Стерлядь

Карп

Кета

Чудской сиг

Сазан

Карась

Лещ

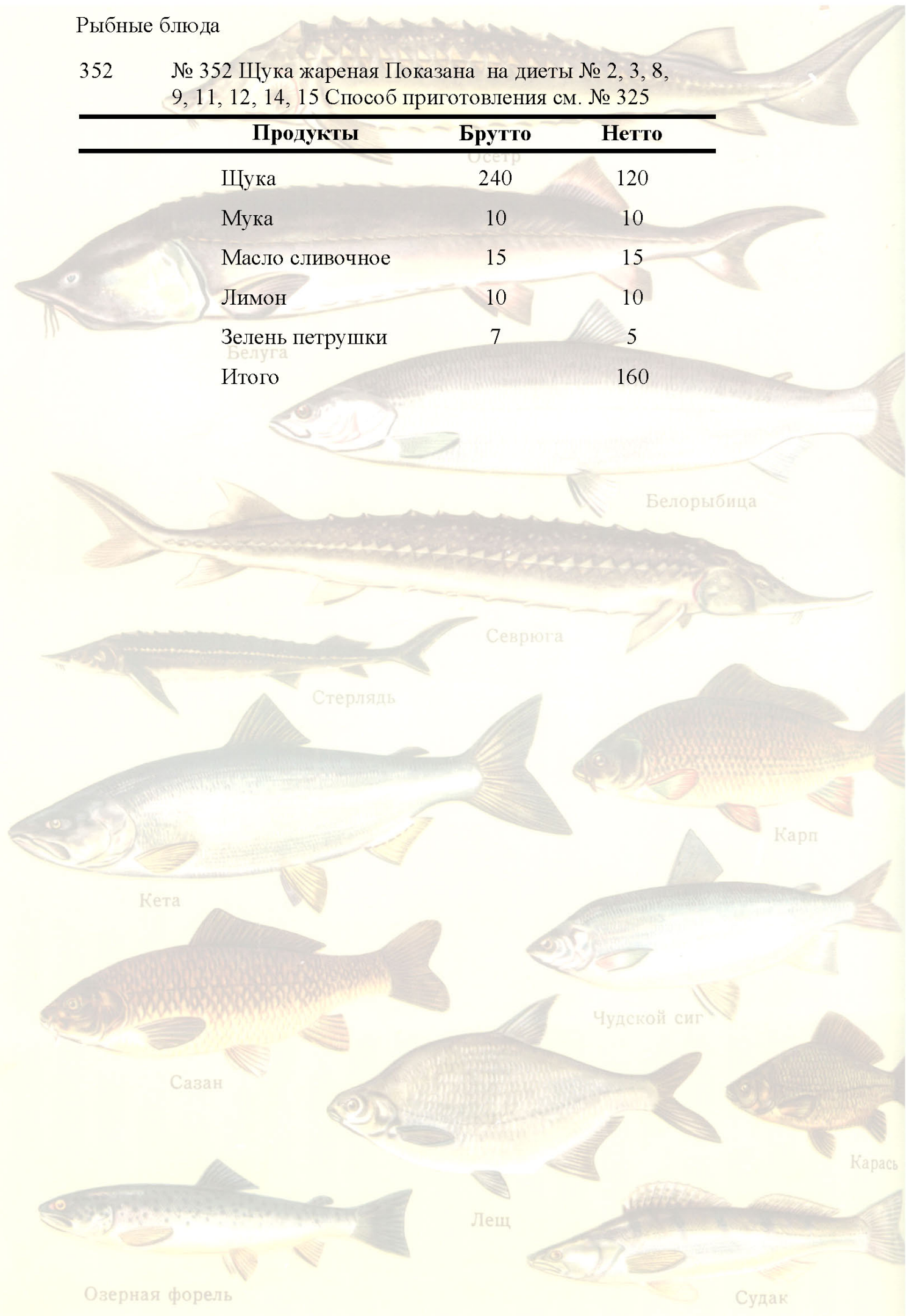
Озерная форель

Судак

Рыбные блюда

352 № 352 Щука жареная Показана на диеты № 2, 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15 Способ приготовления см. № 325

Продукты	Брутто	Нетто
Щука	240	120
Мука	10	10
Масло сливочное	15	15
Лимон	10	10
Зелень петрушки	7	5
Итого		160



№ 353 Щука, фаршированная по-еврейски Показана на диеты №3, 11, 15 Щуку очистить, не разрезая брюшка, вынуть жабры и через жабры выпотрошить, нарезать на порционные куски, вырезать из кусков мякоть, так чтобы кости остались на месте; размоченный и отжатый хлеб 20 г очищенного лука и мякоть щуки пропустить 3 раза через мясорубку, хорошо выбить, добавить соли перец и нафаршировать куски щуки. Овощи очистить, уложить на дно кастрюли, на овощи положить щуку засыпать остальными овощами и специями, налить водой и варить при слабом кипении 1 1/2— 2 часа. При отпуске полить собственным соком. Подавать в холодном и горячем виде. № 353 Буженина — окорок жареный Показана на диеты №3,9,11, 12, 14, 15 Свиной окорок (целый или кусками) положить в медный противень или сотейник, обложить мелко нарубленными костями и жарить в духовом шкафу. Во время жарки свинину периодически поливать ее же соком и жиром. Для определения готовности буженины ее следует проколоть поварской иглой. Если при проколе выделится прозрачный мясной сок, значит буженина готова. В противном случае выделится сок красный, кровянистый. Примечания. 1. На гарнир к буженине дают тушеную капусту или жареный картофель, а также салаты. 2. На диету № 14 гарнир из круп.

Продукты	Брутто	Нетто
Щука	240	120
Хлеб белый	10	10
Лук репчатый	60	50
Морковь	25	20
Свекла	13	10
Сахар	3	3
Перец черный горький	0,02	0,02
Перец душистый	0,02	0,02
Лавровый лист	0,02	0,02
Итого		213

Рыбные блюда



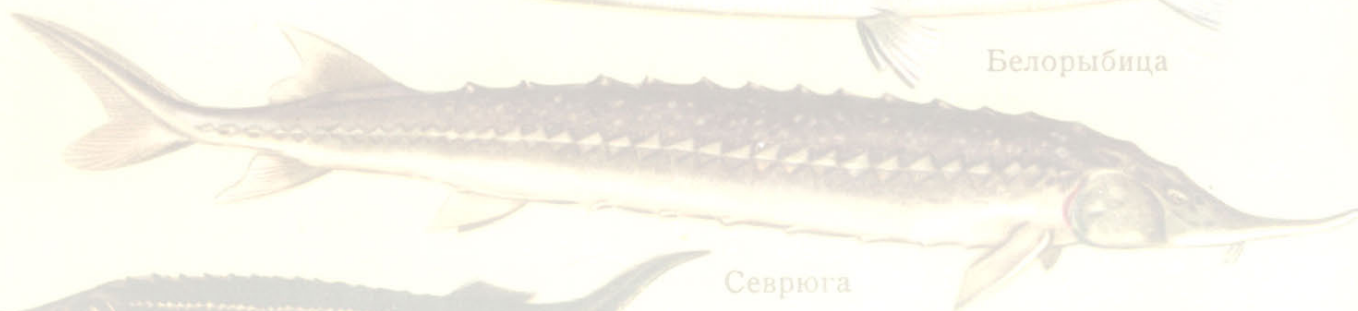
Осетр



Белуга



Белорыбица



Севрюга



Стерлядь



Кета



Карп



Сазан



Чудской сиг



Лещ



Карась



Озерная форель



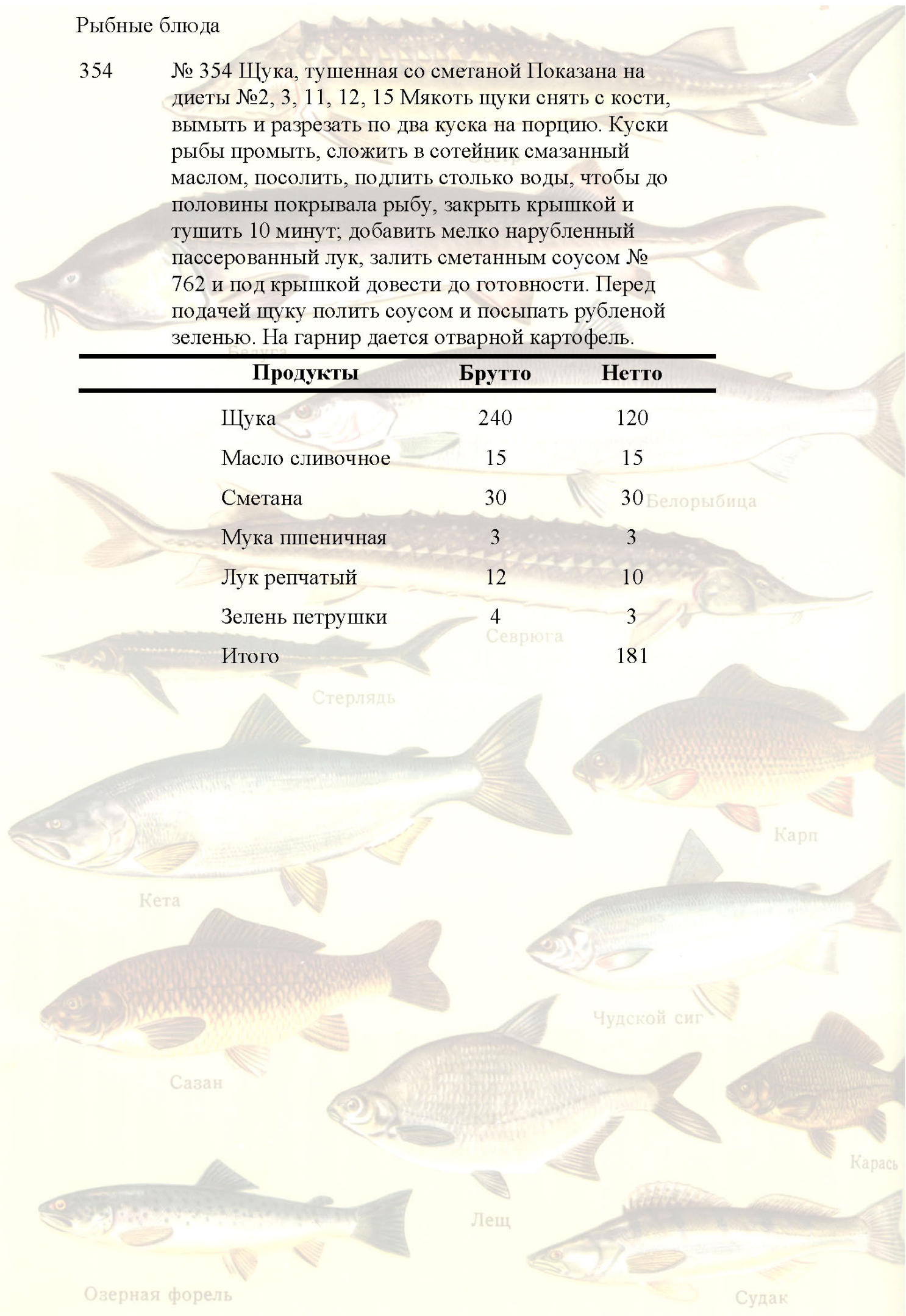
Судак



354

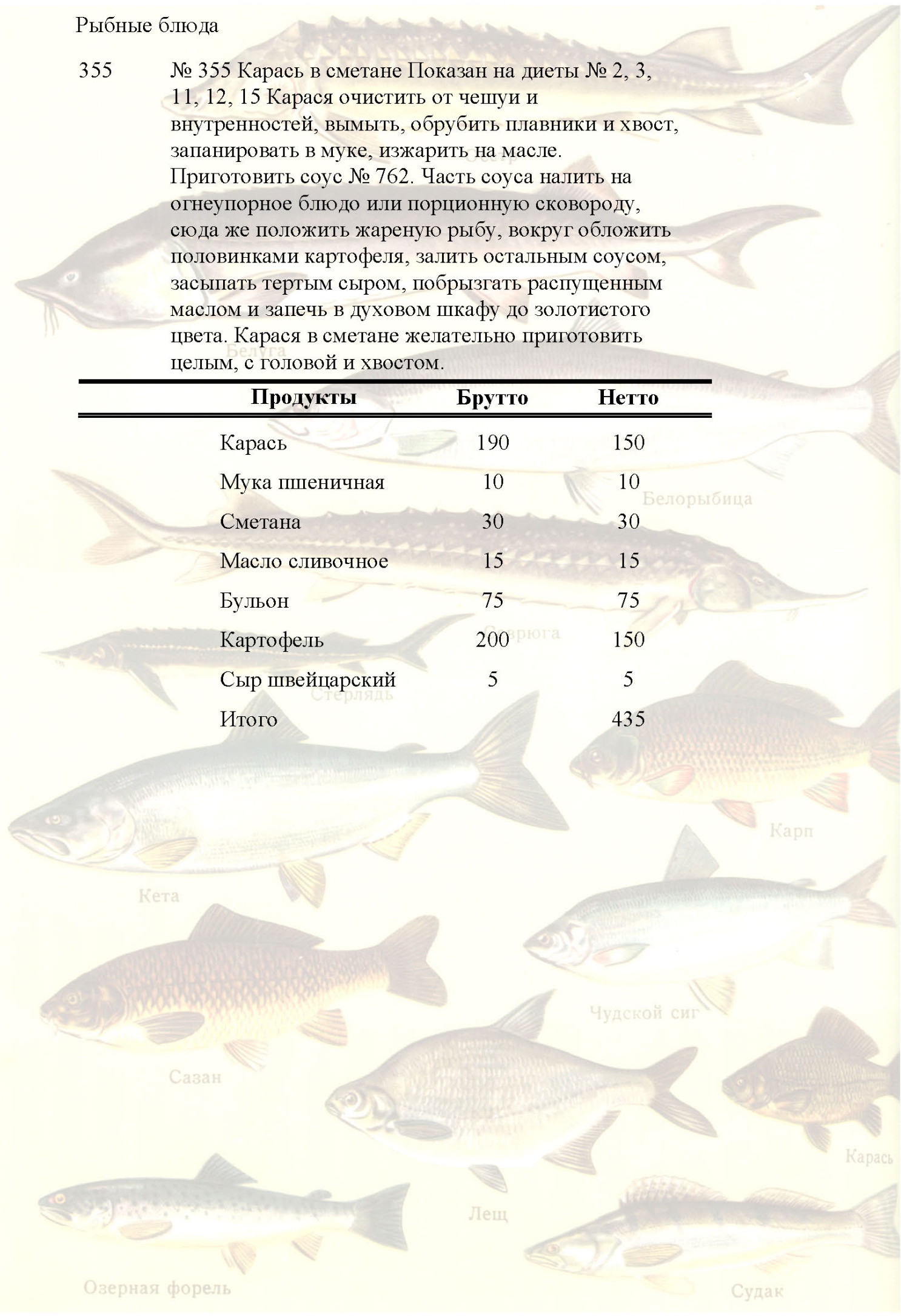
№ 354 Щука, тушенная со сметаной Показана на диеты №2, 3, 11, 12, 15 Мякоть щуки снять с кости, вымыть и разрезать по два куса на порцию. Куски рыбы промыть, сложить в сотейник смазанный маслом, посолить, подлить столько воды, чтобы до половины покрывала рыбу, закрыть крышкой и тушить 10 минут; добавить мелко нарубленный пассерованный лук, залить сметанным соусом № 762 и под крышкой довести до готовности. Перед подачей щуку полить соусом и посыпать рубленой зеленью. На гарнир дается отварной картофель.

Продукты	Брутто	Нетто
Щука	240	120
Масло сливочное	15	15
Сметана	30	30
Мука пшеничная	3	3
Лук репчатый	12	10
Зелень петрушки	4	3
Итого		181



355 № 355 Карась в сметане Показан на диеты № 2, 3, 11, 12, 15 Карася очистить от чешуи и внутренностей, вымыть, обрубить плавники и хвост, запанировать в муке, изжарить на масле. Приготовить соус № 762. Часть соуса налить на огнеупорное блюдо или порционную сковороду, сюда же положить жареную рыбу, вокруг обложить половинками картофеля, залить остальным соусом, засыпать тертым сыром, побрызгать распущенным маслом и запечь в духовом шкафу до золотистого цвета. Карася в сметане желательно приготовить целым, с головой и хвостом.

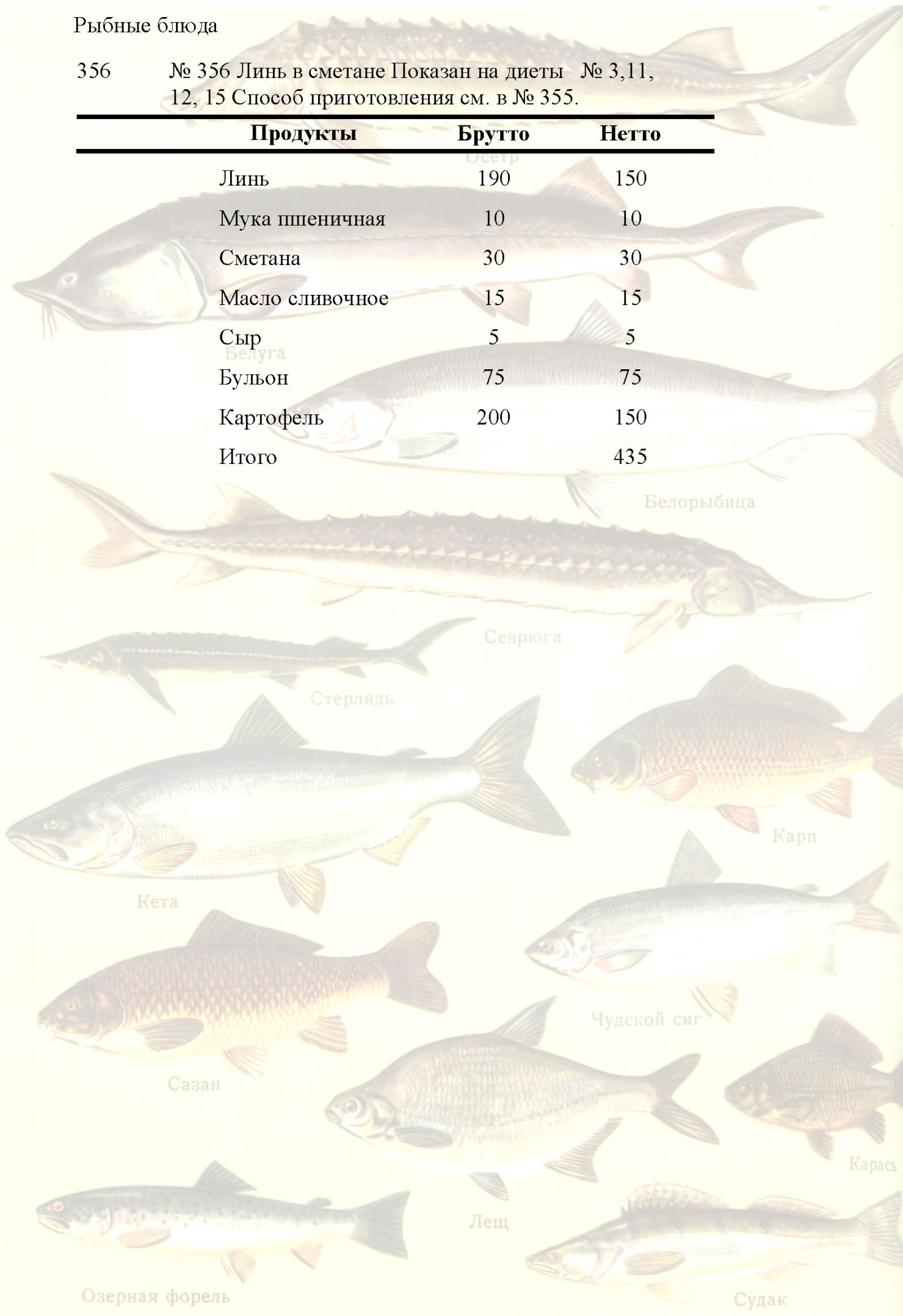
Продукты	Брутто	Нетто
Карась	190	150
Мука пшеничная	10	10
Сметана	30	30
Масло сливочное	15	15
Бульон	75	75
Картофель	200	150
Сыр швейцарский	5	5
Итого		435



Рыбные блюда

356 № 356 Линь в сметане Показан на диеты № 3,11, 12, 15 Способ приготовления см. в № 355.

Продукты	Брутто	Нетто
Линь	190	150
Мука пшеничная	10	10
Сметана	30	30
Масло сливочное	15	15
Сыр	5	5
Бульон	75	75
Картофель	200	150
Итого		435

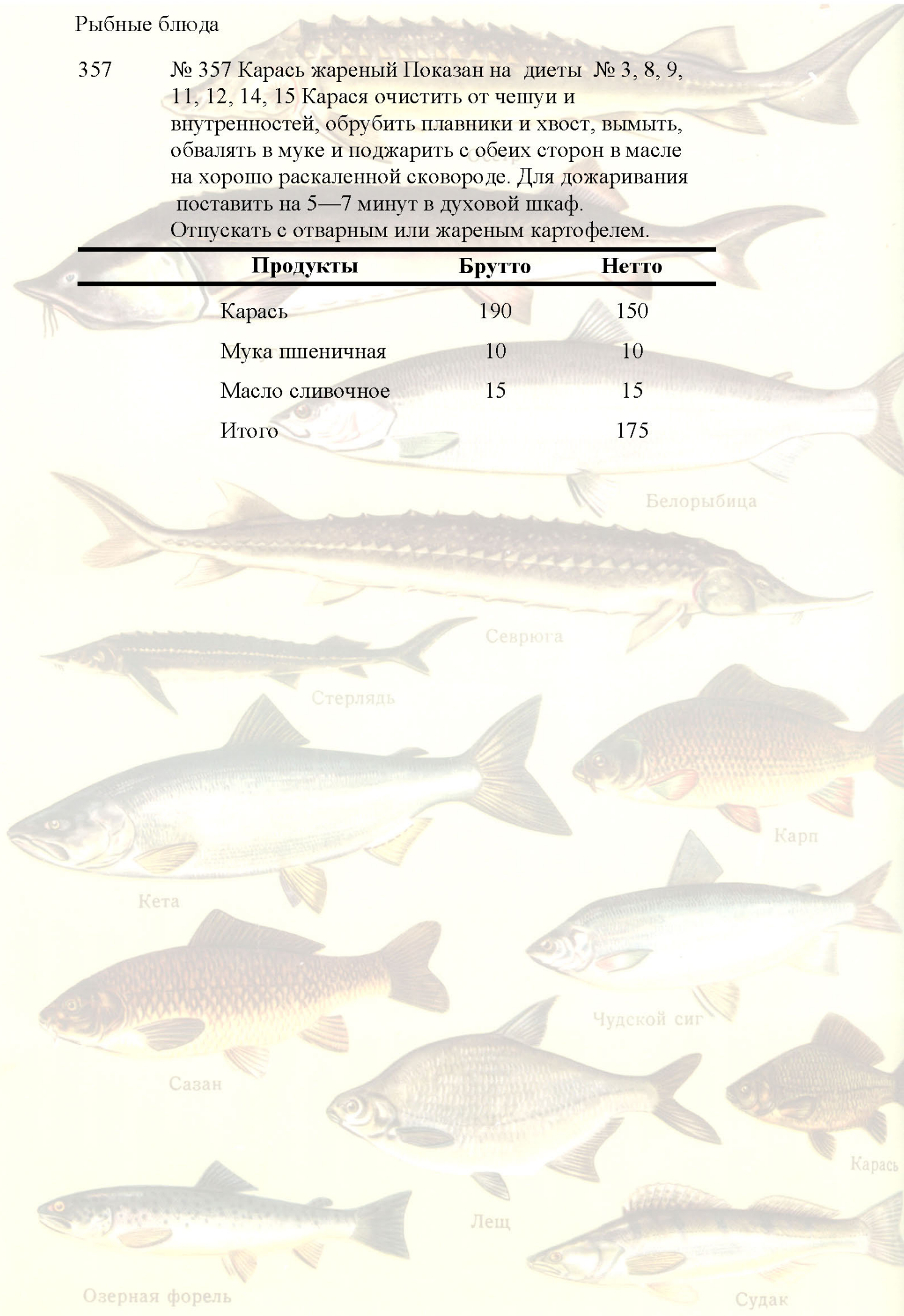


## Рыбные блюда

357

№ 357 Карась жареный Показан на диеты № 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15 Карася очистить от чешуи и внутренностей, обрубить плавники и хвост, вымыть, обвалить в муке и поджарить с обеих сторон в масле на хорошо раскаленной сковороде. Для дожаривания поставить на 5—7 минут в духовой шкаф. Отпускать с отварным или жареным картофелем.

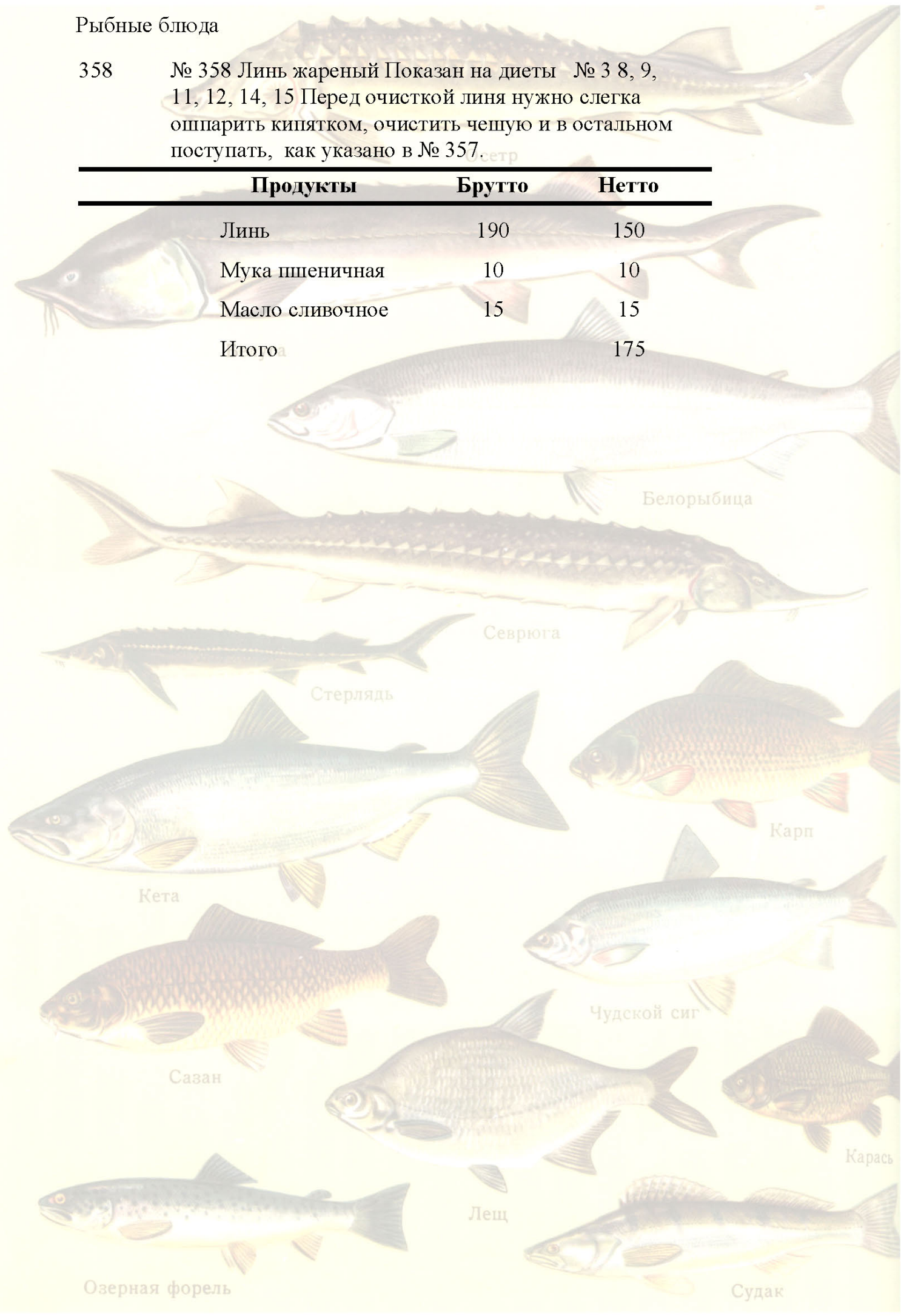
Продукты	Брутто	Нетто
Карась	190	150
Мука пшеничная	10	10
Масло сливочное	15	15
Итого		175



Рыбные блюда

358 № 358 Линь жареный Показан на диеты № 3 8, 9, 11, 12, 14, 15 Перед очисткой линя нужно слегка ошпарить кипятком, очистить чешую и в остальном поступать, как указано в № 357.

Продукты	Брутто	Нетто
Линь	190	150
Мука пшеничная	10	10
Масло сливочное	15	15
Итого		175



359

№ 359 Лососина отварная с голландским соусом  
Показана на диеты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15; без соуса  
- на диеты № 2, 5, 8, 9 Лососину очистить от чешуи,  
снять с кости, разрезать по одному куску на порцию  
и варить с кореньями и специями. Готовую лососину  
полить соусом № 399, сверху положить кусочек  
лимона (на гарнир можно давать отварной целый  
картофель, просыпанный рубленой зеленью). по  
желанию соус подается отдельно.

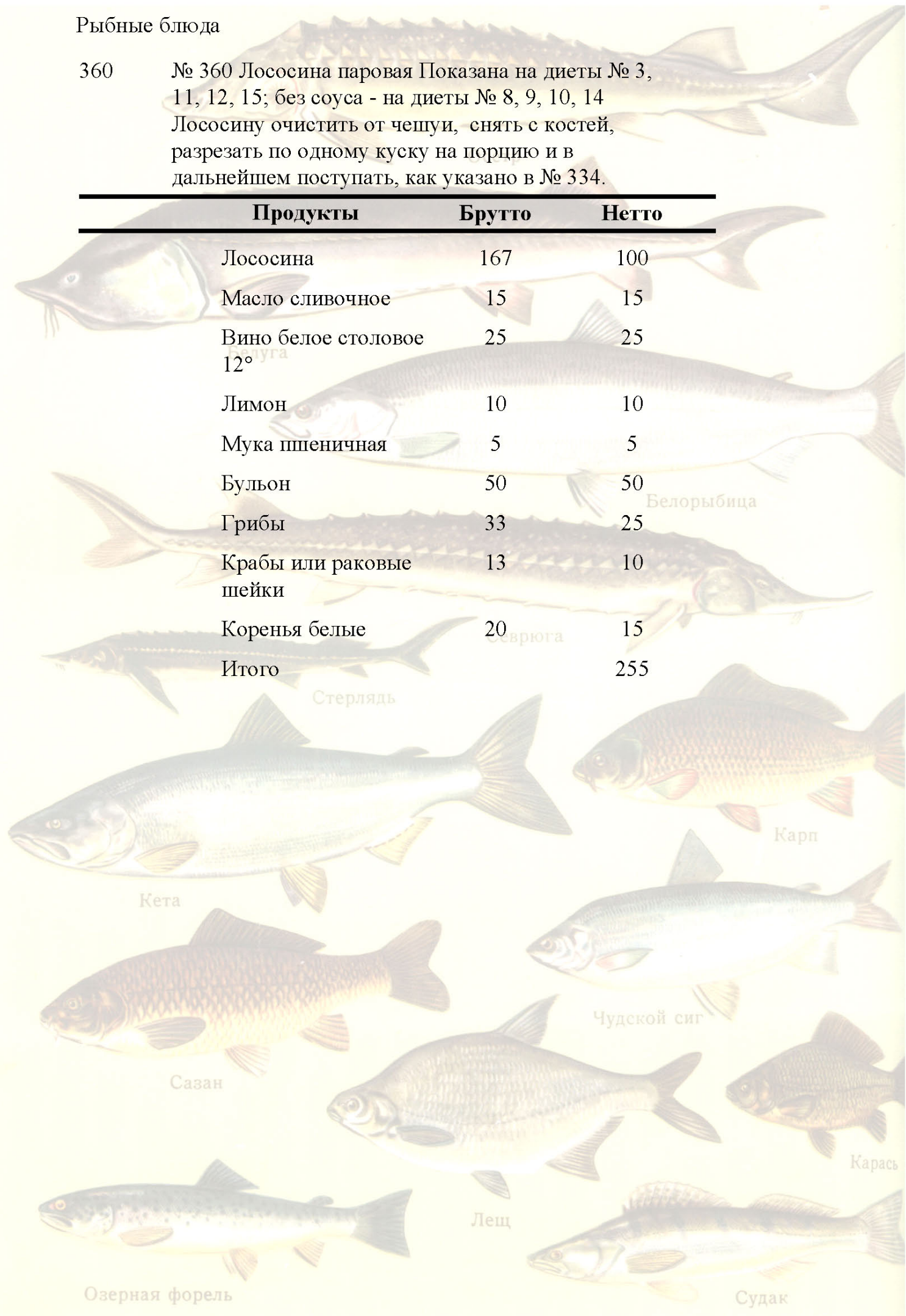
Продукты	Брутто	Нетто
Белуга Лососина	167	100
Масло сливочное	30	30
Яичный желток	1/2 ч.	8
Лимон	20	20
Коренья	20	15
Итого		173



Рыбные блюда

360 № 360 Лососина паровая Показана на диеты № 3, 11, 12, 15; без соуса - на диеты № 8, 9, 10, 14  
Лососину очистить от чешуи, снять с костей, разрезать по одному куску на порцию и в дальнейшем поступать, как указано в № 334.

Продукты	Брутто	Нетто
Лососина	167	100
Масло сливочное	15	15
Вино белое столовое 12°	25	25
Лимон	10	10
Мука пшеничная	5	5
Бульон	50	50
Грибы	33	25
Крабы или раковые шейки	13	10
Коренья белые	20	15
Итого		255



Рыбные блюда

361 № 361 Лососина жареная Показана на диеты № 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15 Способ приготовления см. в № 325.

Продукты	Брутто	Нетто
Лососина	200	120
Мука пшеничная	10	10
Масло сливочное	15	15
Итого		145

Белуга

Белорыбица

Севрюга

Стерлядь

Карп

Кета

Чудской сиг

Сазан

Карась

Лещ

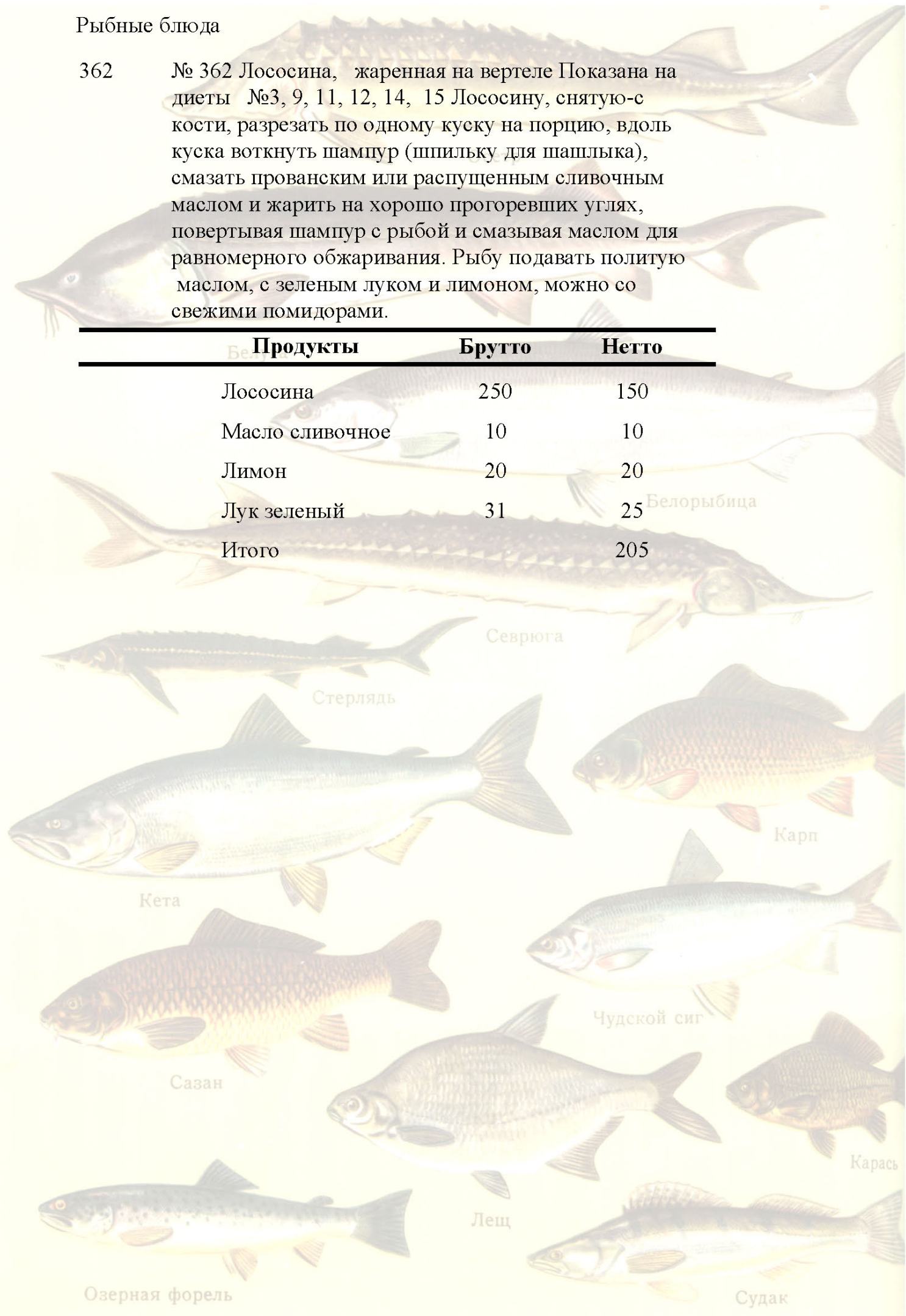
Озерная форель

Судак



№ 362 Лососина, жаренная на вертеле Показана на диеты №3, 9, 11, 12, 14, 15 Лососину, снятую-с кости, разрезать по одному куску на порцию, вдоль куска воткнуть шампур (шпильку для шашлыка), смазать прованским или распущенным сливочным маслом и жарить на хорошо прогоревших углях, повертывая шампур с рыбой и смазывая маслом для равномерного обжаривания. Рыбу подавать политую маслом, с зеленым луком и лимоном, можно со свежими помидорами.

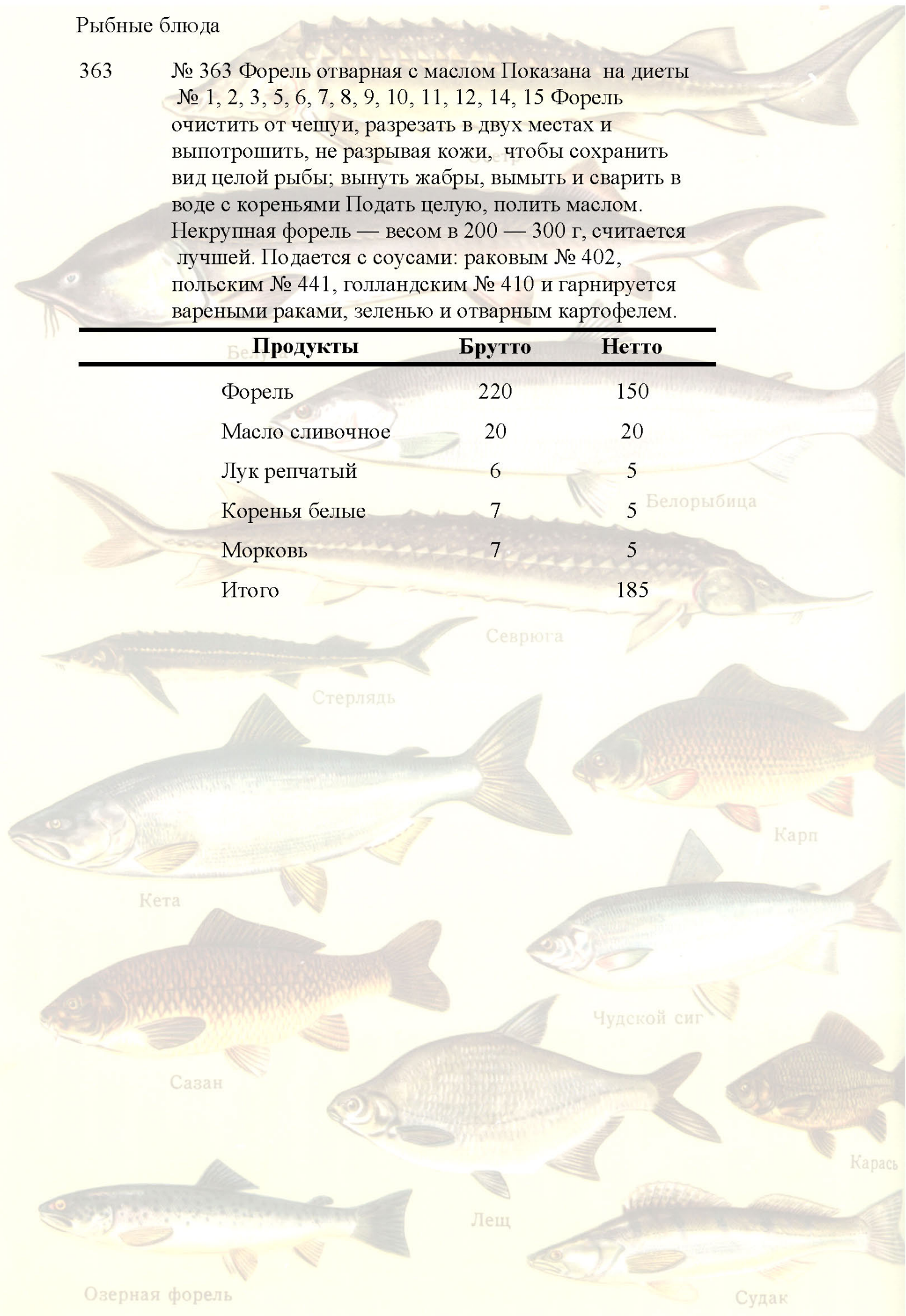
Продукты	Брутто	Нетто
Лососина	250	150
Масло сливочное	10	10
Лимон	20	20
Лук зеленый	31	25
Итого		205



363

№ 363 Форель отварная с маслом Показана на диеты № 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15 Форель очистить от чешуи, разрезать в двух местах и выпотрошить, не разрывая кожи, чтобы сохранить вид целой рыбы; вынуть жабры, вымыть и сварить в воде с кореньями Подать целую, полить маслом. Некрупная форель — весом в 200 — 300 г, считается лучшей. Подается с соусами: раковым № 402, польским № 441, голландским № 410 и гарнируется вареными раками, зеленью и отварным картофелем.

Продукты	Брутто	Нетто
Форель	220	150
Масло сливочное	20	20
Лук репчатый	6	5
Коренья белые	7	5
Морковь	7	5
Итого		185



364

№ 364 Форель паровая Показана на диеты № 2, 3, 11, 12, 15; с соусом № 780 — на диеты № 5, 6, 7, 10  
 Обработать форель, как указано в № 363, положить на решетку рыбного котла или сотейник, смазанный маслом, добавить воды, коренья и вино и довести до готовности под крышкой. Уложить рыбу на блюдо, убрать ее нарезанными шампиньонами, раковыми шейками (на диету № 2 – кнелями), залить паровым соусом № 397, в который влить процеженный сок из рыбы, сверху положить кружок лимона.

Продукты	Брутто	Нетто
Форель	220	150
Мука белая	5	5
Масло сливочное	15	15
Сливки	20	20
Яичный желток	1/4 ч.	4
Лимон	10	10
Бульон	75	75
Коренья белые	20	15
Шампиньоны	27	20
Раковые шейки	19	15
Вино белое столовое 12°	20	20
Итого		349

Кета

Сазан

Озерная форель

Карп

Чудской сиг

Лещ

Карась

Судак

Рыбные блюда



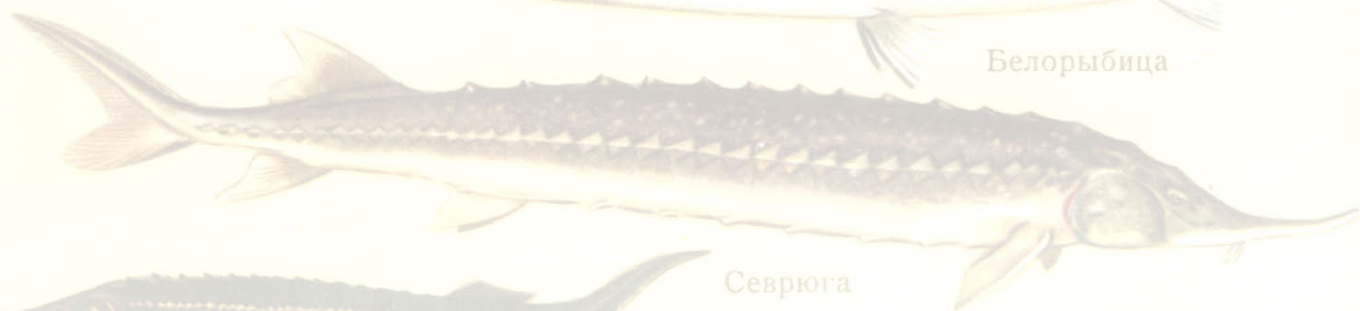
Осетр



Белуга



Белорыбица



Севрюга



Стерлядь



Кета



Карп



Сазан



Чудской сиг



Лещ



Карась



Озерная форель

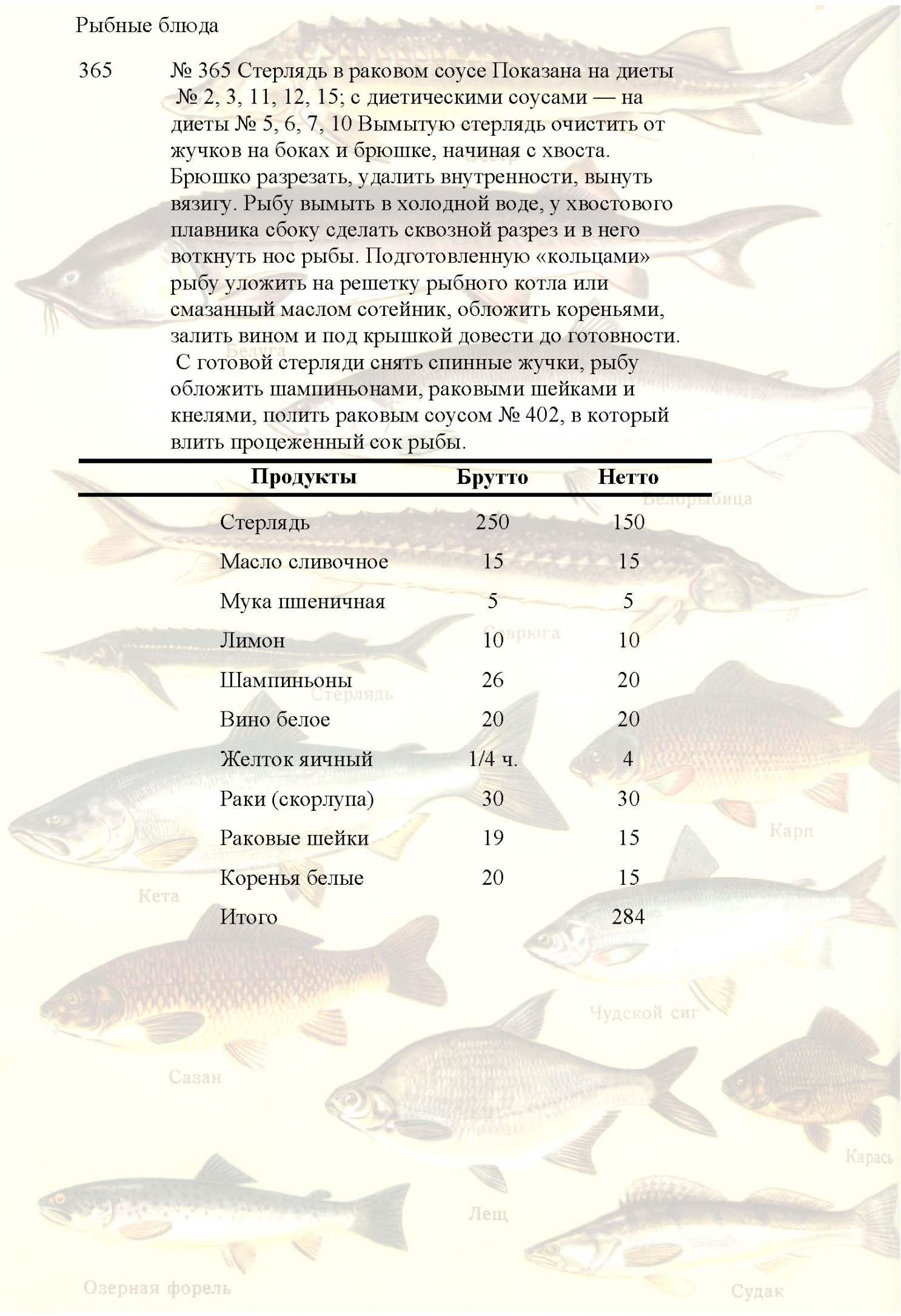


Судак

365

№ 365 Стерлядь в раковом соусе Показана на диеты № 2, 3, 11, 12, 15; с диетическими соусами — на диеты № 5, 6, 7, 10 Вымытую стерлядь очистить от жучков на боках и брюшке, начиная с хвоста. Брюшко разрезать, удалить внутренности, вынуть вязигу. Рыбу вымыть в холодной воде, у хвостового плавника сбоку сделать сквозной разрез и в него воткнуть нос рыбы. Подготовленную «кольцами» рыбу уложить на решетку рыбного котла или смазанный маслом ситейник, обложить кореньями, залить вином и под крышкой довести до готовности. С готовой стерляди снять спинные жучки, рыбу обложить шампиньонами, раковыми шейками и кнелями, полить раковым соусом № 402, в который влить процеженный сок рыбы.

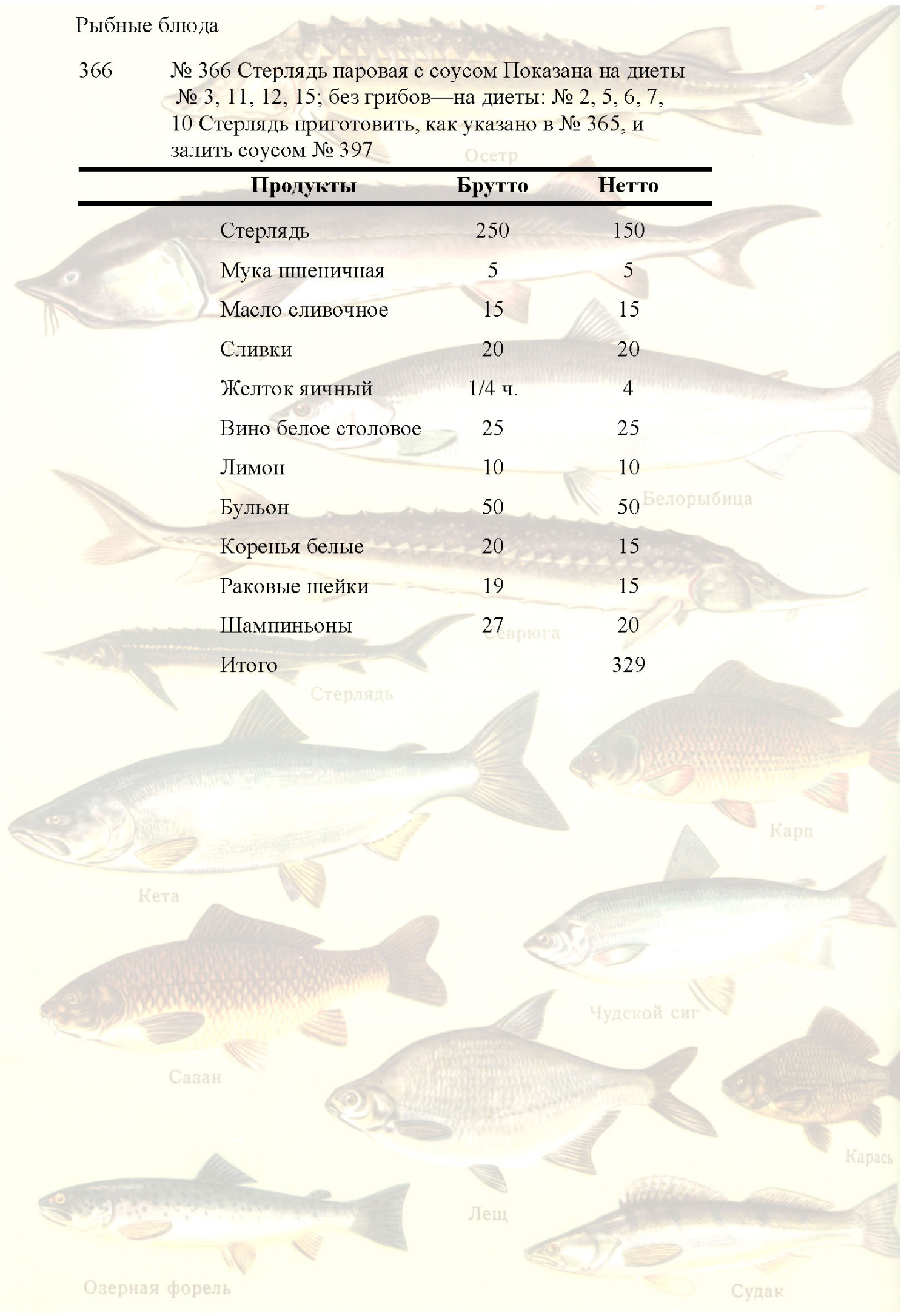
Продукты	Брутто	Нетто
Стерлядь	250	150
Масло сливочное	15	15
Мука пшеничная	5	5
Лимон	10	10
Шампиньоны	26	20
Вино белое	20	20
Желток яичный	1/4 ч.	4
Раки (скорлупа)	30	30
Раковые шейки	19	15
Коренья белые	20	15
Итого		284



Рыбные блюда

366 № 366 Стерлядь паровая с соусом Показана на диеты № 3, 11, 12, 15; без грибов—на диеты: № 2, 5, 6, 7, 10 Стерлядь приготовить, как указано в № 365, и залить соусом № 397

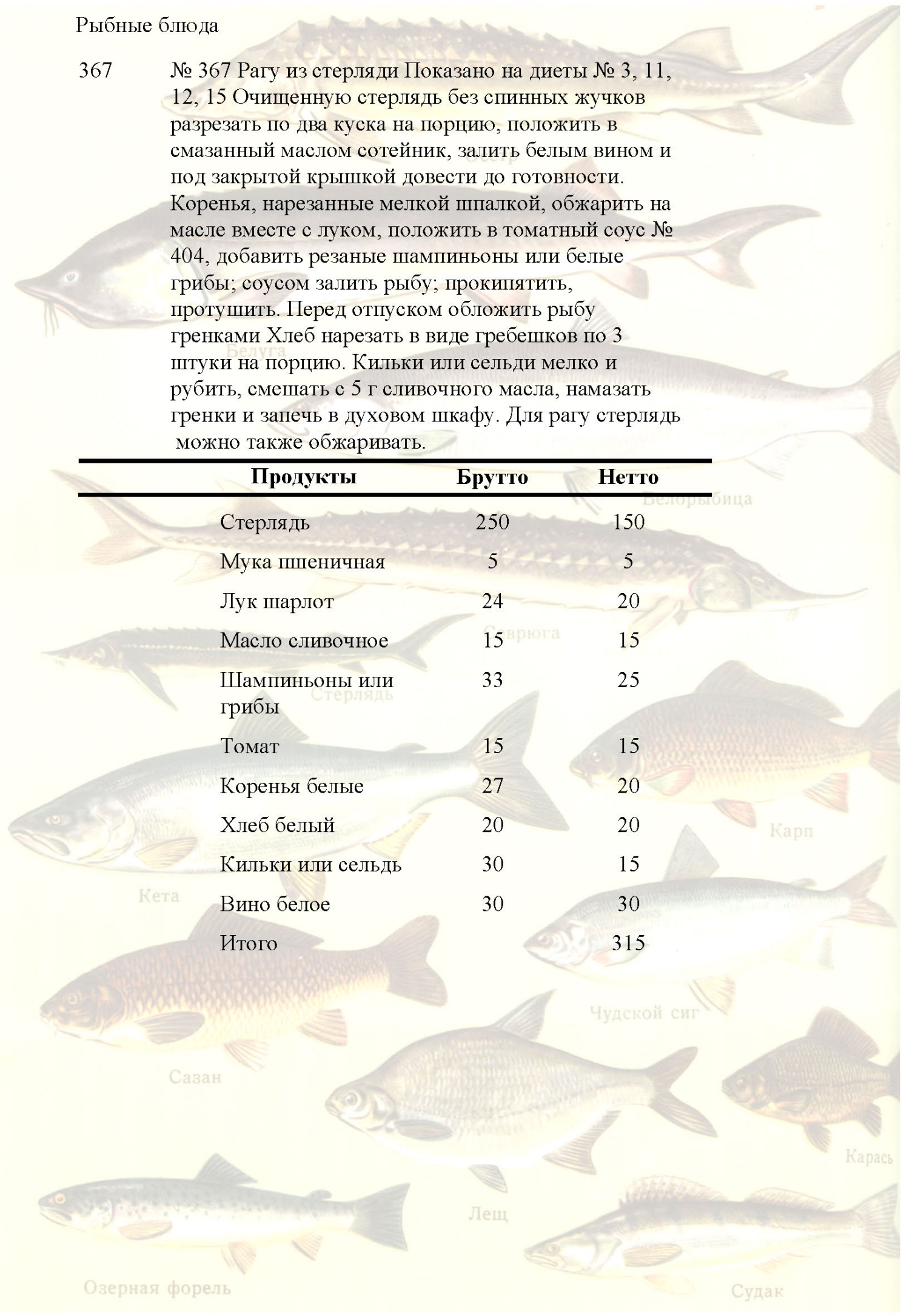
Продукты	Брутто	Нетто
Стерлядь	250	150
Мука пшеничная	5	5
Масло сливочное	15	15
Сливки	20	20
Желток яичный	1/4 ч.	4
Вино белое столовое	25	25
Лимон	10	10
Бульон	50	50
Коренья белые	20	15
Раковые шейки	19	15
Шампиньоны	27	20
Итого		329



367

№ 367 Рагу из стерляди Показано на диеты № 3, 11, 12, 15 Очищенную стерлядь без спинных жучков разрезать по два куска на порцию, положить в смазанный маслом сотейник, залить белым вином и под закрытой крышкой довести до готовности. Коренья, нарезанные мелкой шпалкой, обжарить на масле вместе с луком, положить в томатный соус № 404, добавить резаные шампиньоны или белые грибы; соусом залить рыбу; прокипятить, протушить. Перед отпуском обложить рыбу гренками Хлеб нарезать в виде гребешков по 3 штуки на порцию. Кильки или сельди мелко и рубить, смешать с 5 г сливочного масла, намазать гренки и запечь в духовом шкафу. Для рагу стерлядь можно также обжаривать.

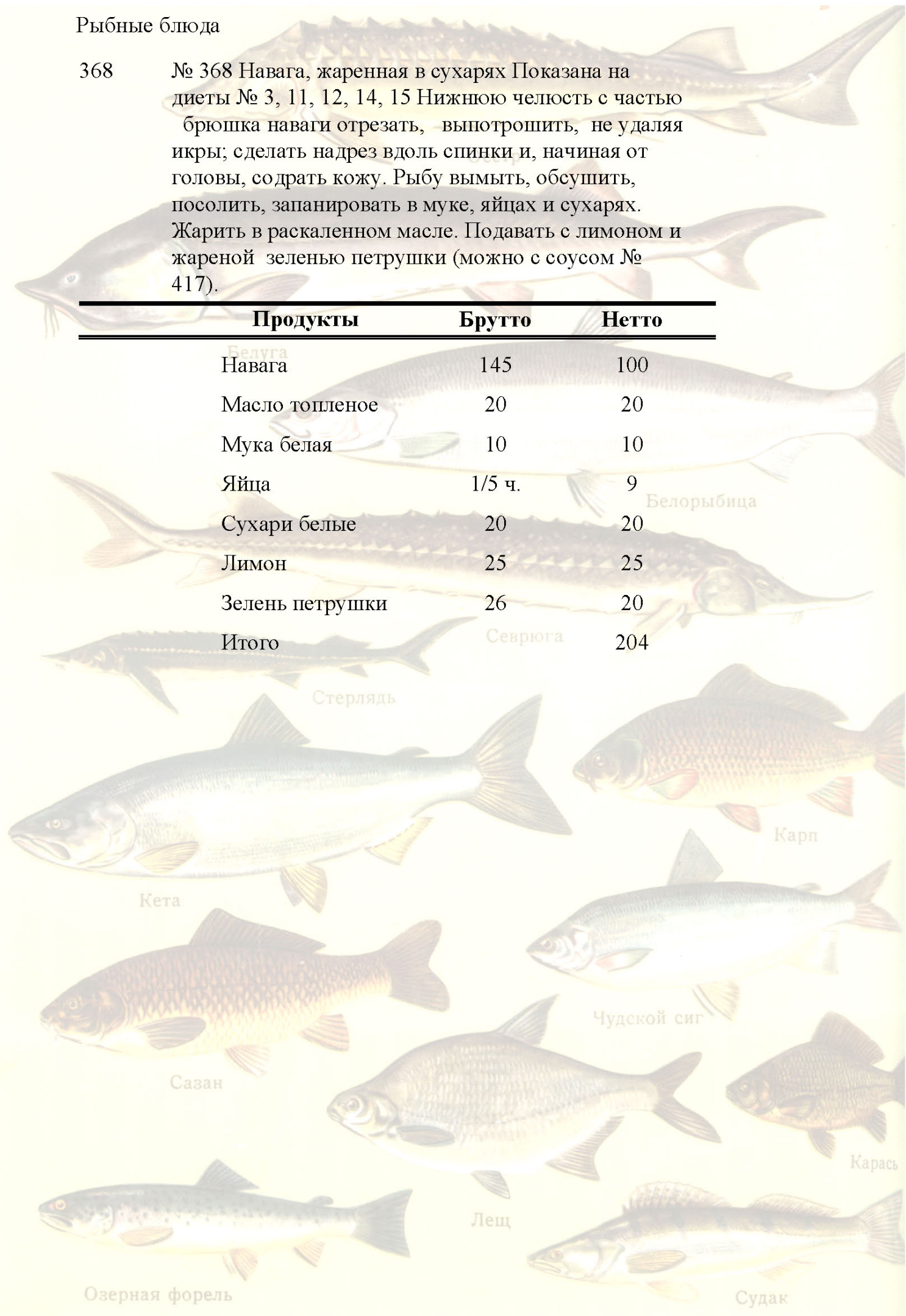
Продукты	Брутто	Нетто
Стерлядь	250	150
Мука пшеничная	5	5
Лук шарлот	24	20
Масло сливочное	15	15
Шампиньоны или грибы	33	25
Томат	15	15
Коренья белые	27	20
Хлеб белый	20	20
Кильки или сельдь	30	15
Вино белое	30	30
Итого		315



Рыбные блюда

368 № 368 Навага, жаренная в сухарях Показана на диеты № 3, 11, 12, 14, 15 Нижнюю челюсть с частью брюшка наваги отрезать, выпотрошить, не удаляя икры; сделать надрез вдоль спинки и, начиная от головы, содрать кожу. Рыбу вымыть, обсушить, посолить, запанировать в муке, яйцах и сухарях. Жарить в раскаленном масле. Подавать с лимоном и жареной зеленью петрушки (можно с соусом № 417).

Продукты	Брутто	Нетто
Навага	145	100
Масло топленое	20	20
Мука белая	10	10
Яйца	1/5 ч.	9
Сухари белые	20	20
Лимон	25	25
Зелень петрушки	26	20
Итого	204	

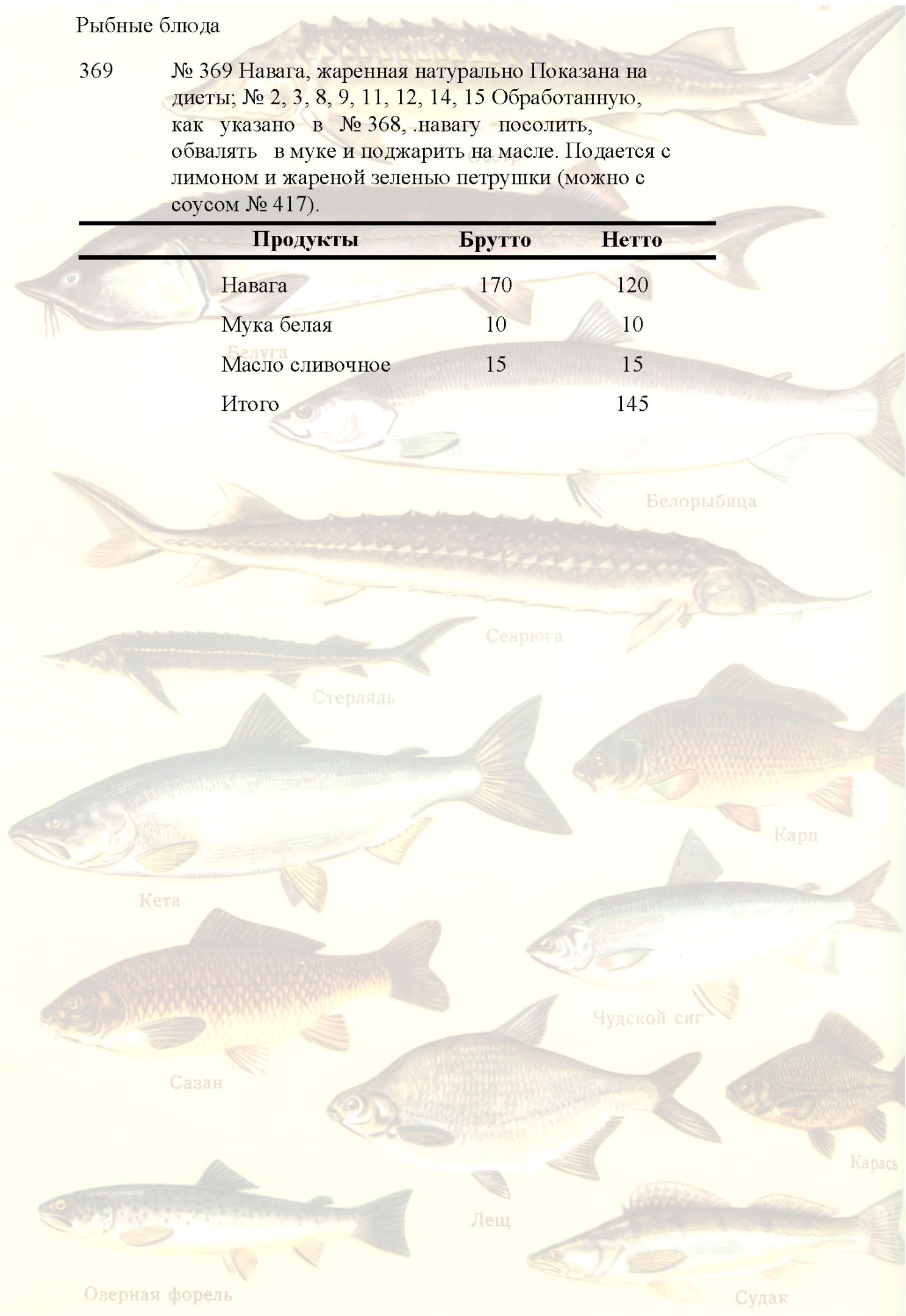




Рыбные блюда

369 № 369 Навага, жаренная натурально Показана на диеты; № 2, 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15 Обработанную, как указано в № 368, навагу посолить, обвалить в муке и поджарить на масле. Подается с лимоном и жареной зеленью петрушки (можно с соусом № 417).

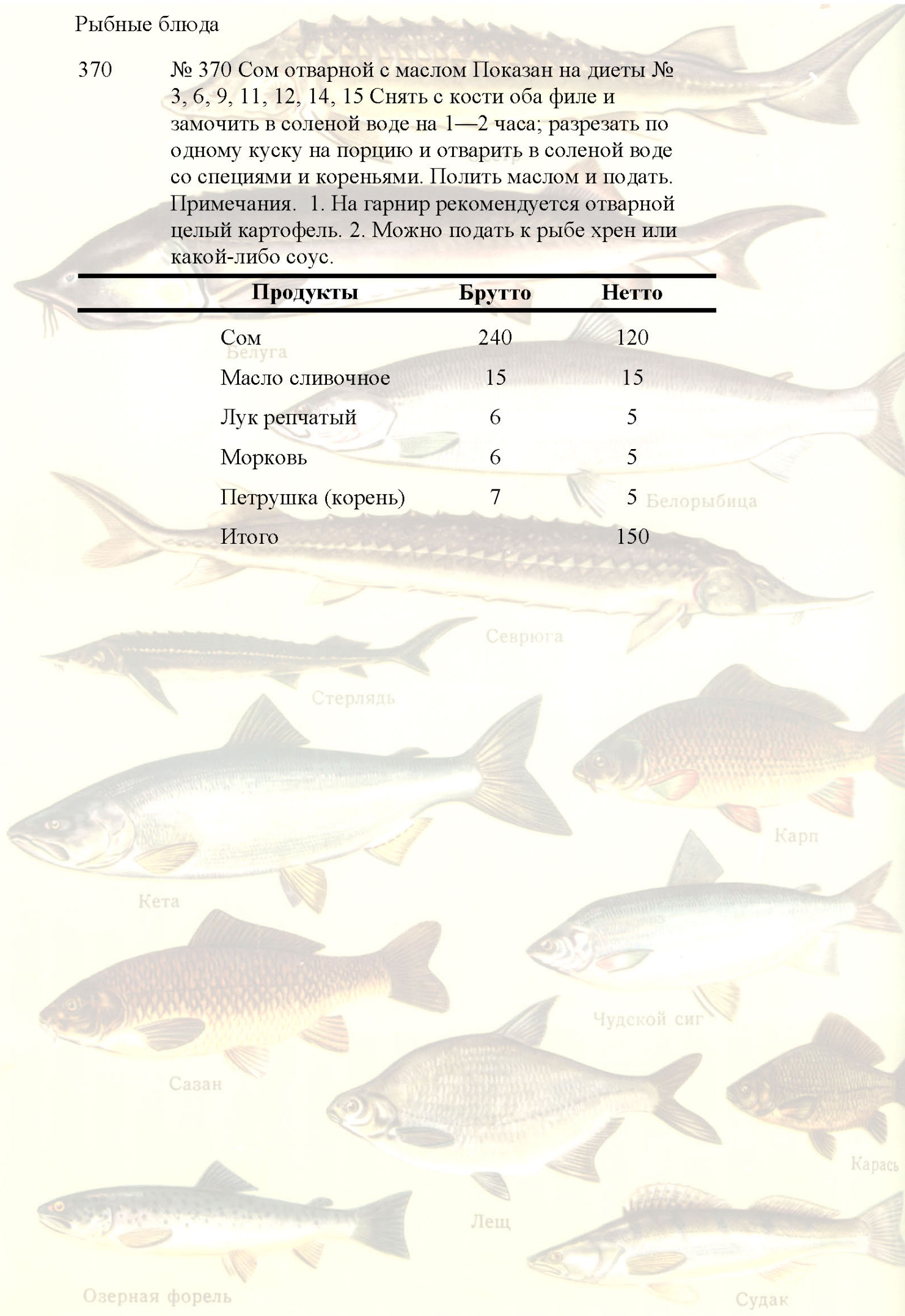
Продукты	Брутто	Нетто
Навага	170	120
Мука белая	10	10
Масло сливочное	15	15
Итого		145



370

№ 370 Сом отварной с маслом Показан на диеты № 3, 6, 9, 11, 12, 14, 15 Снять с кости оба филе и замочить в соленой воде на 1—2 часа; разрезать по одному куску на порцию и отварить в соленой воде со специями и кореньями. Полить маслом и подать. Примечания. 1. На гарнир рекомендуется отварной целый картофель. 2. Можно подать к рыбе хрен или какой-либо соус.

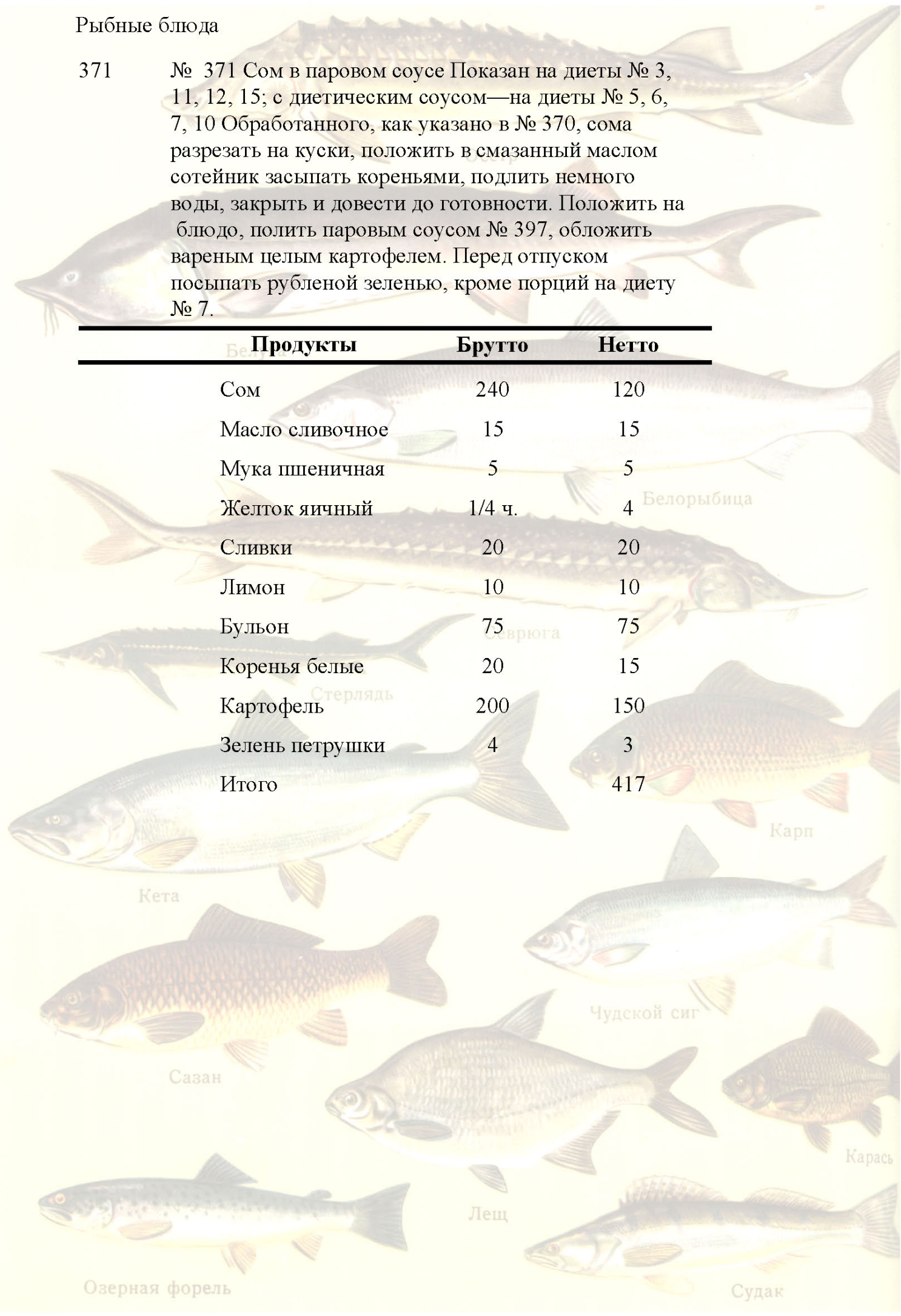
Продукты	Брутто	Нетто
Сом	240	120
Белуга		
Масло сливочное	15	15
Лук репчатый	6	5
Морковь	6	5
Петрушка (корень)	7	5
Белорыбица		
Итого		150



Рыбные блюда

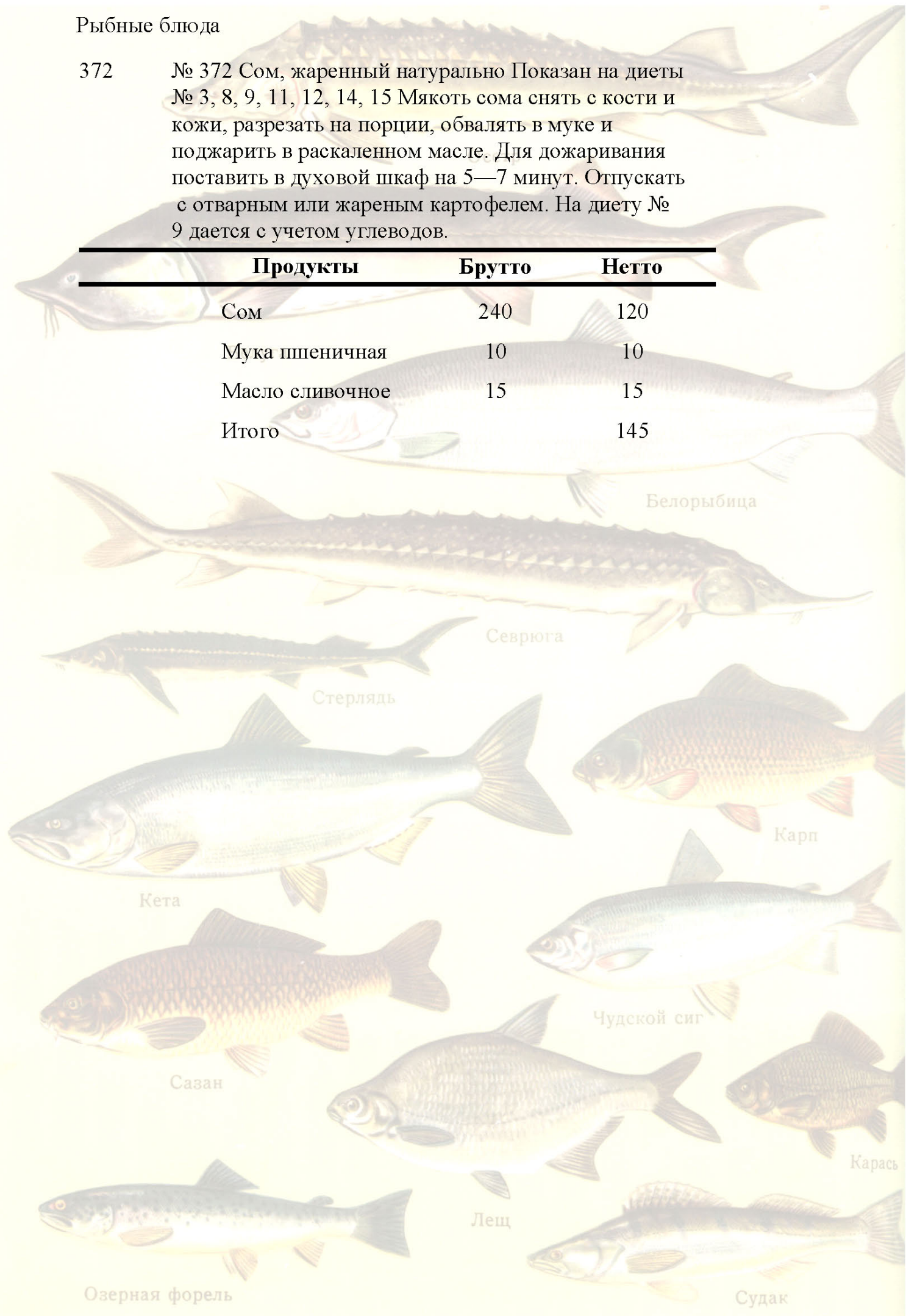
371 № 371 Сом в паровом соусе Показан на диеты № 3, 11, 12, 15; с диетическим соусом—на диеты № 5, 6, 7, 10 Обработанного, как указано в № 370, сома разрезать на куски, положить в смазанный маслом сотейник засыпать кореньями, подлить немного воды, закрыть и довести до готовности. Положить на блюдо, полить паровым соусом № 397, обложить вареным целым картофелем. Перед отпуском посыпать рубленой зеленью, кроме порций на диету № 7.

Продукты	Брутто	Нетто
Сом	240	120
Масло сливочное	15	15
Мука пшеничная	5	5
Желток яичный	1/4 ч.	4
Сливки	20	20
Лимон	10	10
Бульон	75	75
Коренья белые	20	15
Картофель	200	150
Зелень петрушки	4	3
Итого		417



372 № 372 Сом, жаренный натурально Показан на диеты № 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15 Мякоть сома снять с кости и кожи, разрезать на порции, обвалить в муке и поджарить в раскаленном масле. Для дожаривания поставить в духовой шкаф на 5—7 минут. Отпускать с отварным или жареным картофелем. На диету № 9 дается с учетом углеводов.

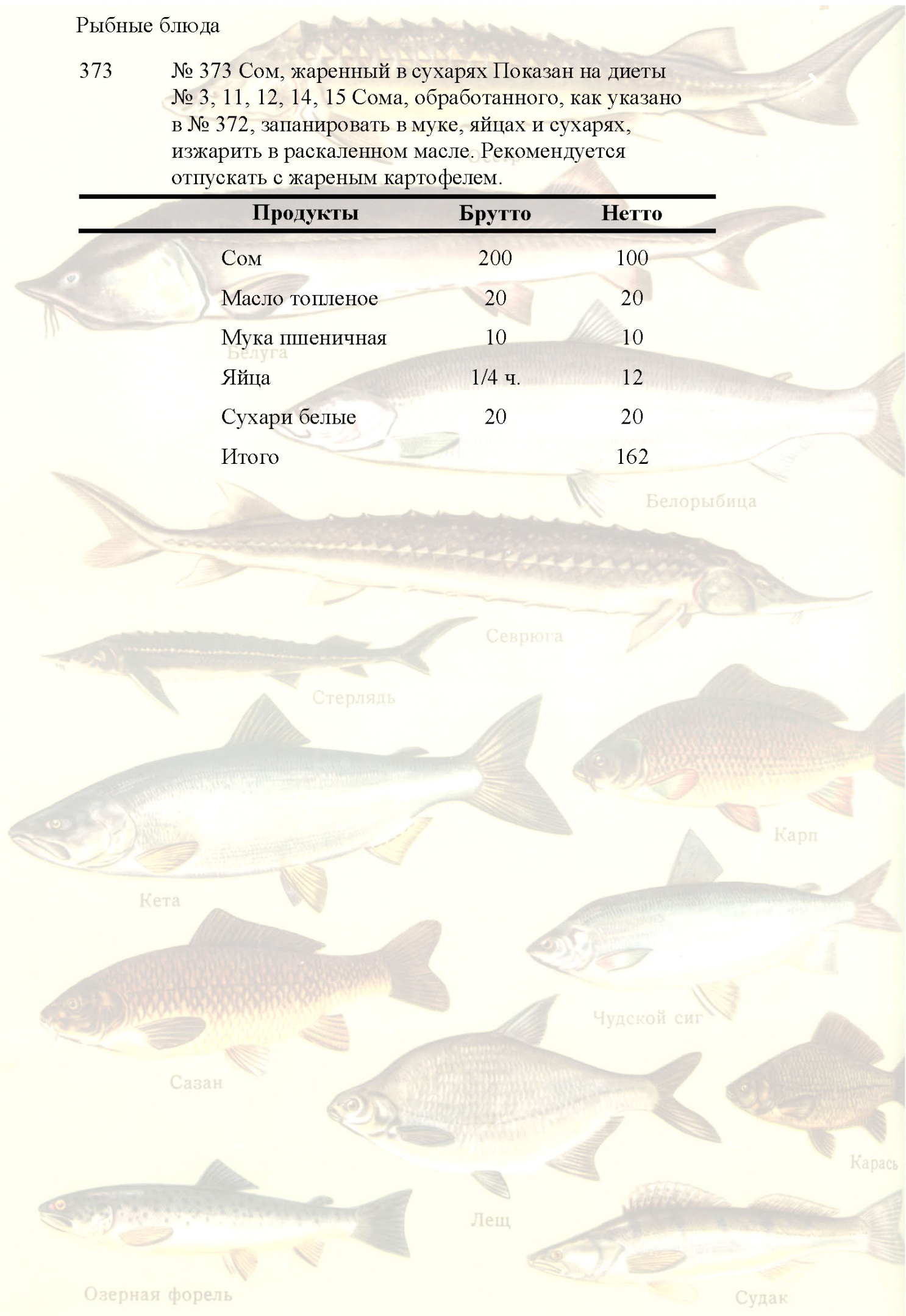
Продукты	Брутто	Нетто
Сом	240	120
Мука пшеничная	10	10
Масло сливочное	15	15
Итого		145



Рыбные блюда

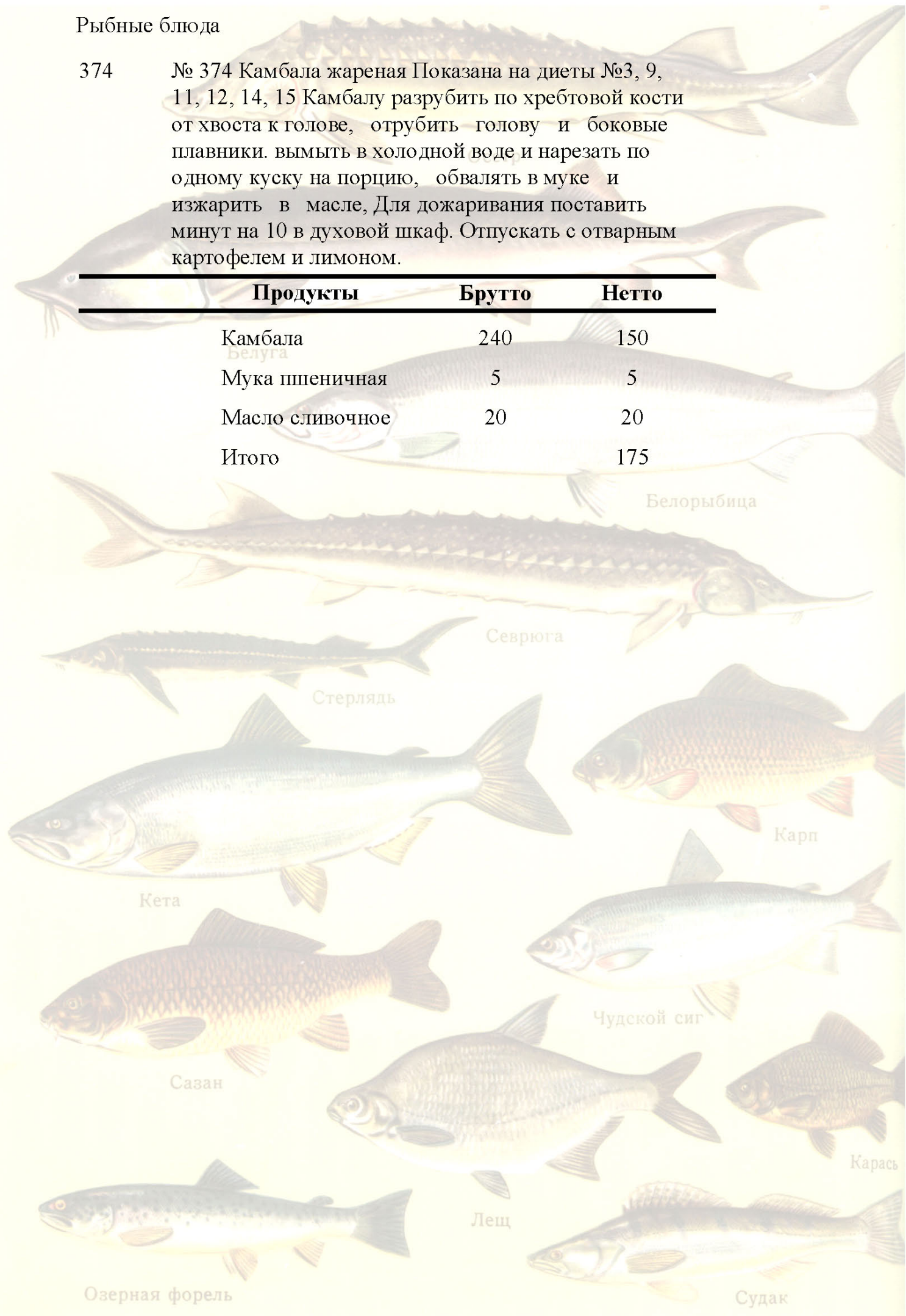
373 № 373 Сом, жаренный в сухарях Показан на диеты № 3, 11, 12, 14, 15 Сомы, обработанные, как указано в № 372, запанировать в муке, яйцах и сухарях, изжарить в раскаленном масле. Рекомендуется отпустить с жареным картофелем.

Продукты	Брутто	Нетто
Сом	200	100
Масло топленое	20	20
Мука пшеничная	10	10
Яйца	1/4 ч.	12
Сухари белые	20	20
Итого		162



374 № 374 Камбала жареная Показана на диеты №3, 9, 11, 12, 14, 15 Камбалу разрубить по хребтовой кости от хвоста к голове, отрубить голову и боковые плавники. вымыть в холодной воде и нарезать по одному куску на порцию, обвалить в муке и изжарить в масле, Для дожаривания поставить минут на 10 в духовой шкаф. Отпускать с отварным картофелем и лимоном.

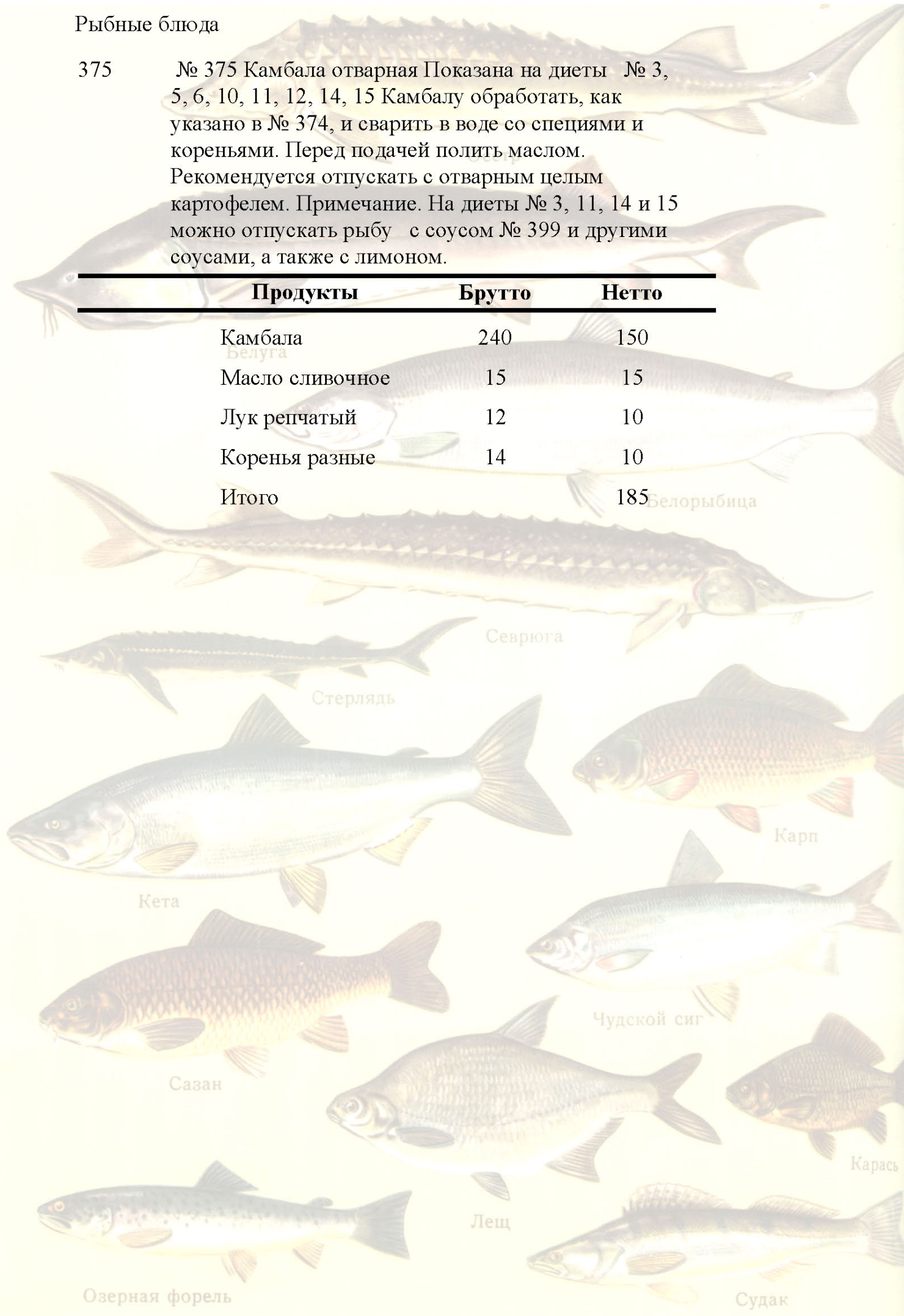
Продукты	Брутто	Нетто
Камбала	240	150
Мука пшеничная	5	5
Масло сливочное	20	20
Итого		175



## Рыбные блюда

375 № 375 Камбала отварная Показана на диеты № 3, 5, 6, 10, 11, 12, 14, 15 Камбалу обработать, как указано в № 374, и сварить в воде со специями и кореньями. Перед подачей полить маслом. Рекомендуется отпускать с отварным целым картофелем. Примечание. На диеты № 3, 11, 14 и 15 можно отпускать рыбу с соусом № 399 и другими соусами, а также с лимоном.

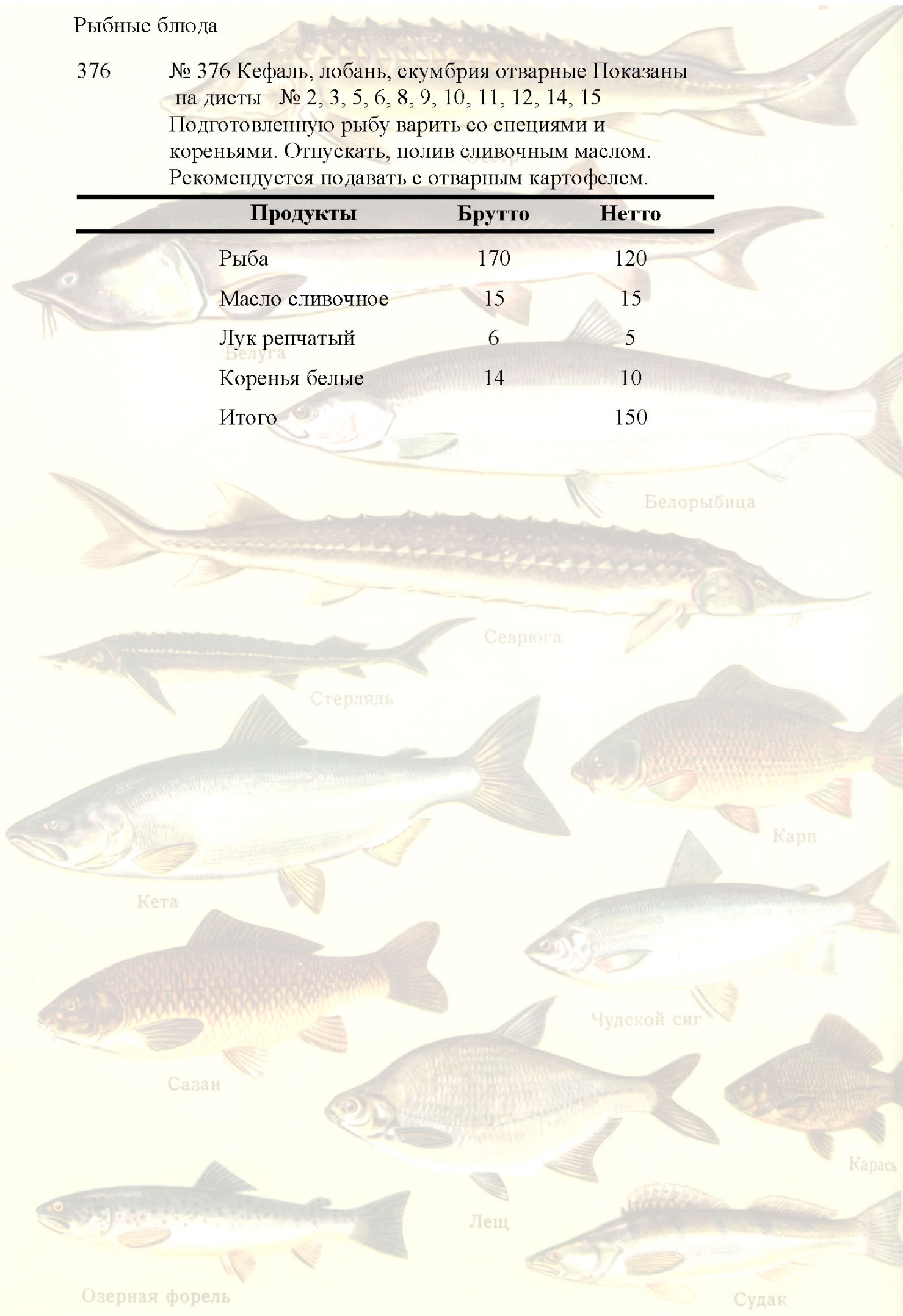
Продукты	Брутто	Нетто
Камбала	240	150
Масло сливочное	15	15
Лук репчатый	12	10
Коренья разные	14	10
Итого		185



Рыбные блюда

376 № 376 Кефаль, лобань, скумбрия отварные Показаны на диеты № 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15  
 Подготовленную рыбу варить со специями и кореньями. Отпускать, полив сливочным маслом.  
 Рекомендуются подавать с отварным картофелем.

Продукты	Брутто	Нетто
Рыба	170	120
Масло сливочное	15	15
Лук репчатый	6	5
Коренья белые	14	10
Итого		150

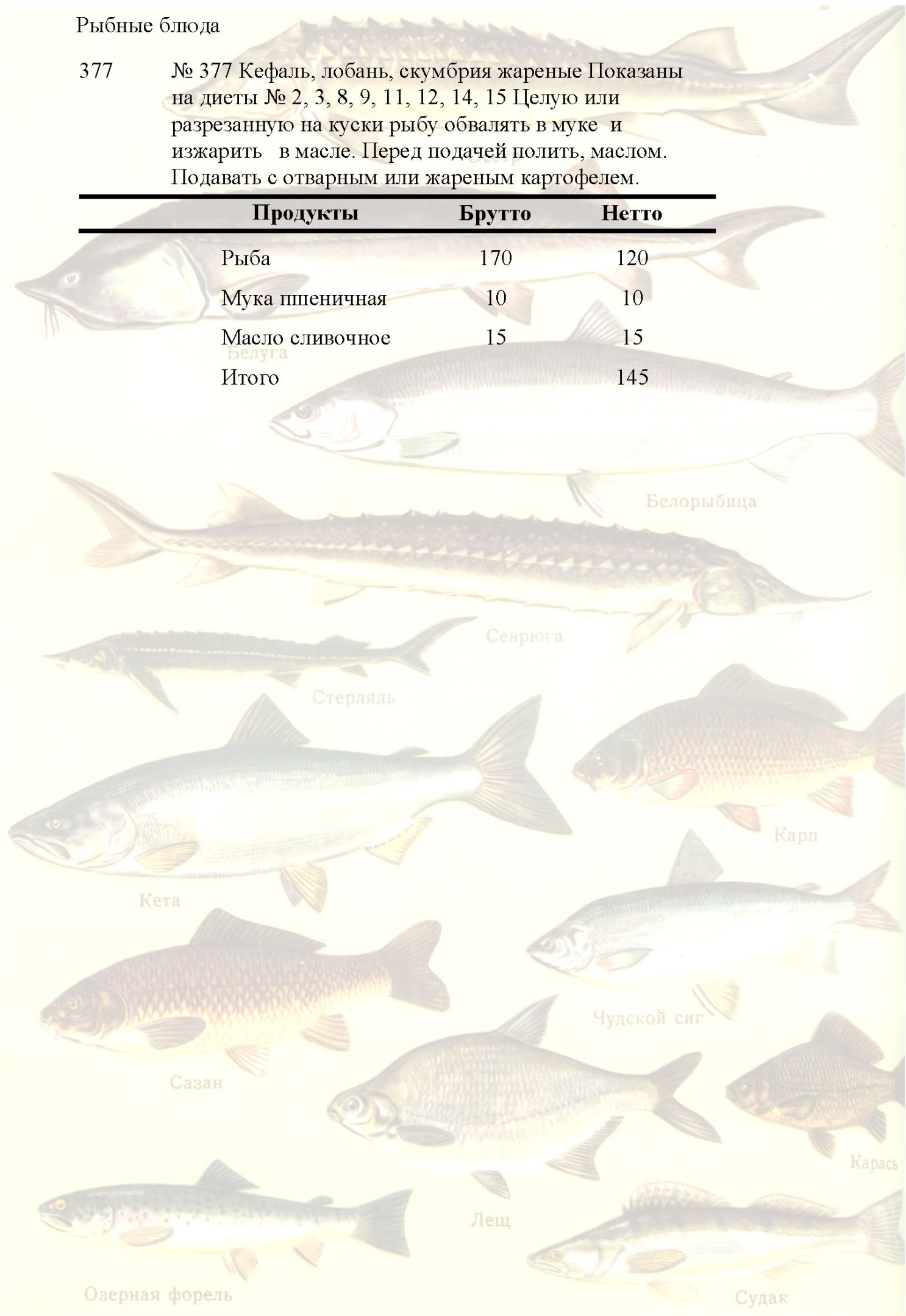




Рыбные блюда

377 № 377 Кефаль, лобань, скумбрия жареные Показаны на диеты № 2, 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15 Целую или разрезанную на куски рыбу обвалить в муке и изжарить в масле. Перед подачей полить, маслом. Подавать с отварным или жареным картофелем.

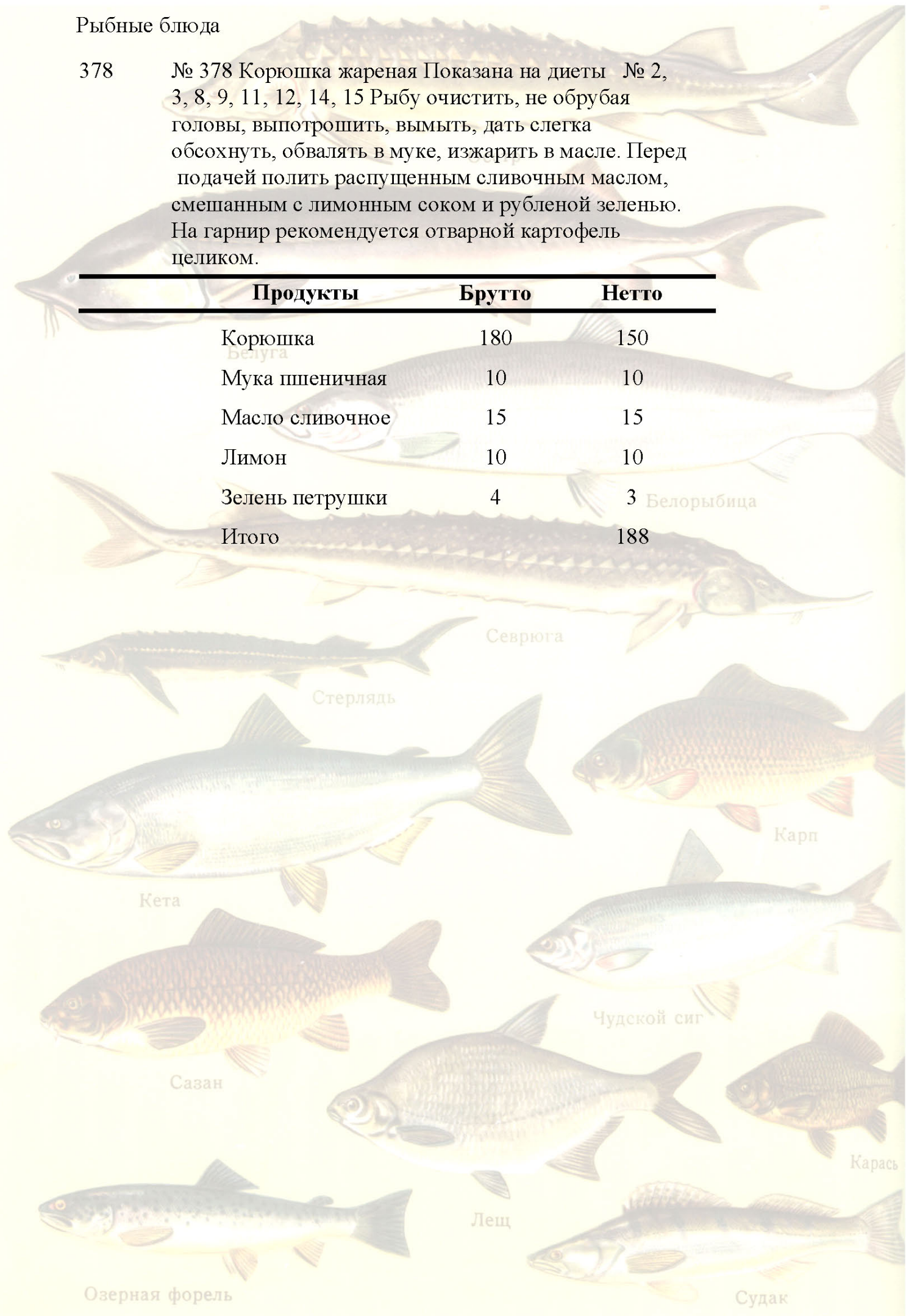
Продукты	Брутто	Нетто
Рыба	170	120
Мука пшеничная	10	10
Масло сливочное	15	15
Итого		145



Рыбные блюда

378 № 378 Корюшка жареная Показана на диеты № 2, 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15 Рыбу очистить, не обрубая головы, выпотрошить, вымыть, дать слегка обсохнуть, обвалить в муке, изжарить в масле. Перед подачей полить распущенным сливочным маслом, смешанным с лимонным соком и рубленой зеленью. На гарнир рекомендуется отварной картофель целиком.

Продукты	Брутто	Нетто
Корюшка	180	150
Мука пшеничная	10	10
Масло сливочное	15	15
Лимон	10	10
Зелень петрушки	4	3
Итого		188

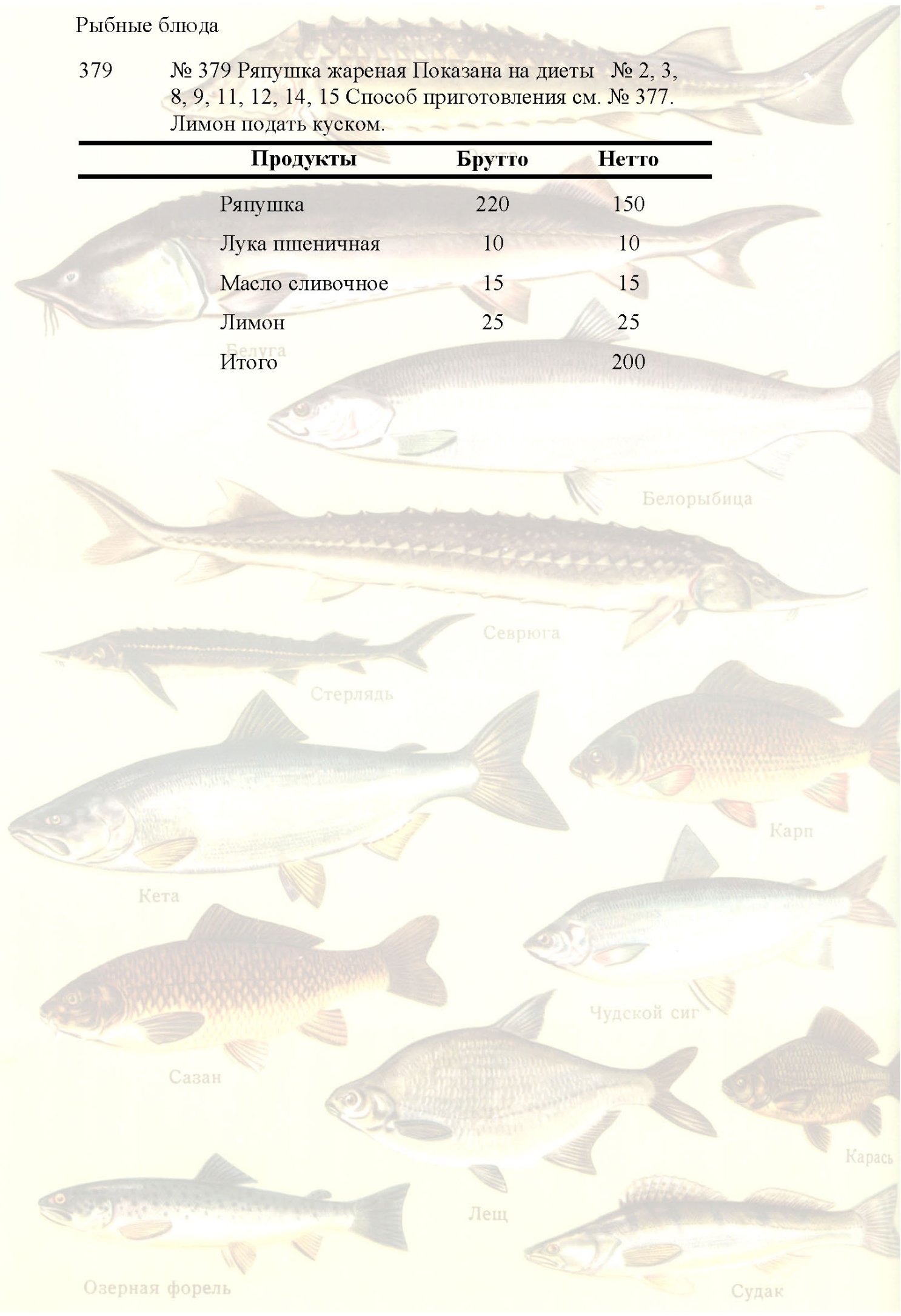


Рыбные блюда

379

№ 379 Ряпушка жареная Показана на диеты № 2, 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15 Способ приготовления см. № 377. Лимон подать куском.

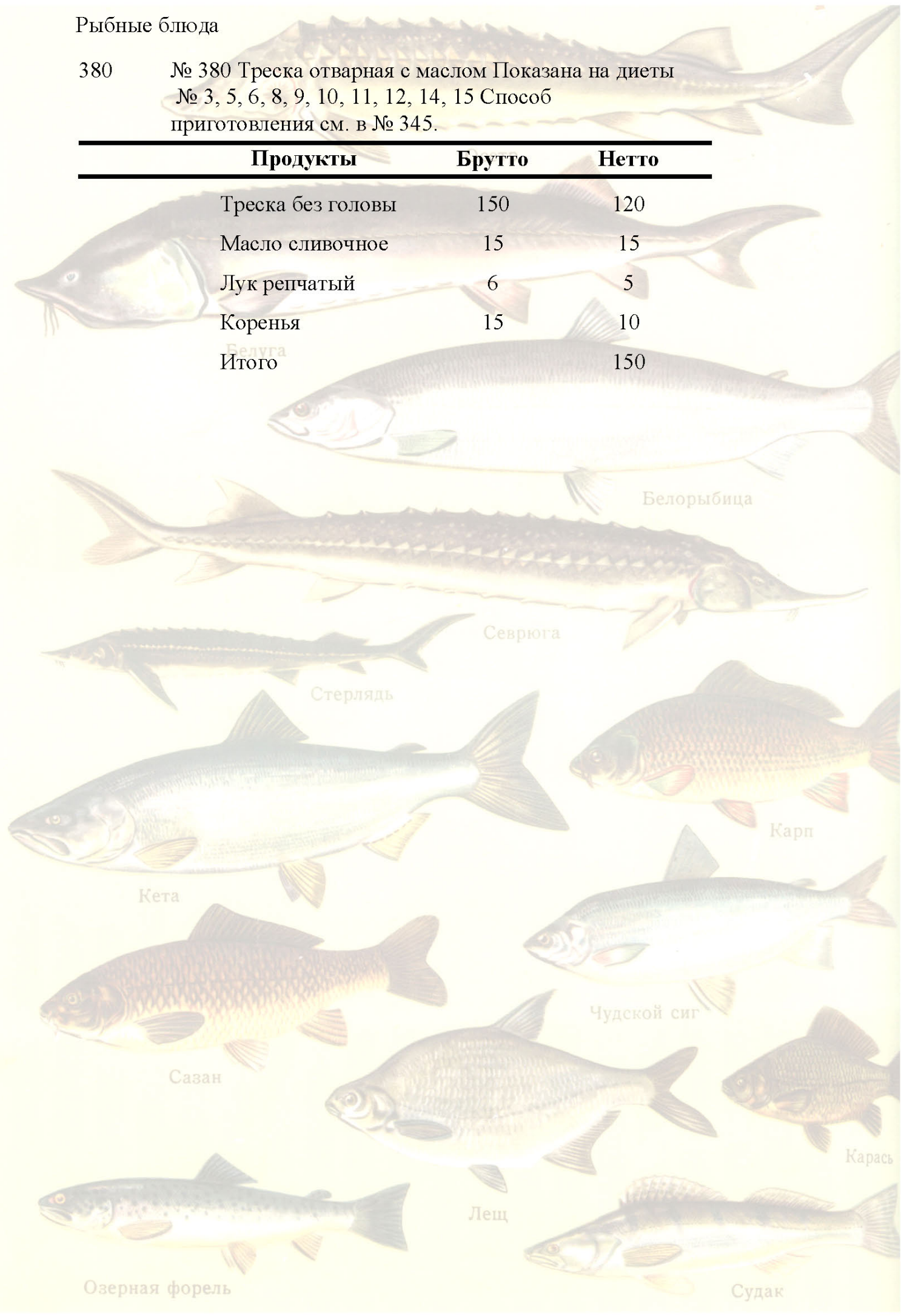
Продукты	Брутто	Нетто
Ряпушка	220	150
Лука пшеничная	10	10
Масло сливочное	15	15
Лимон	25	25
Итого		200



Рыбные блюда

380 № 380 Треска отварная с маслом Показана на диеты № 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15 Способ приготовления см. в № 345.

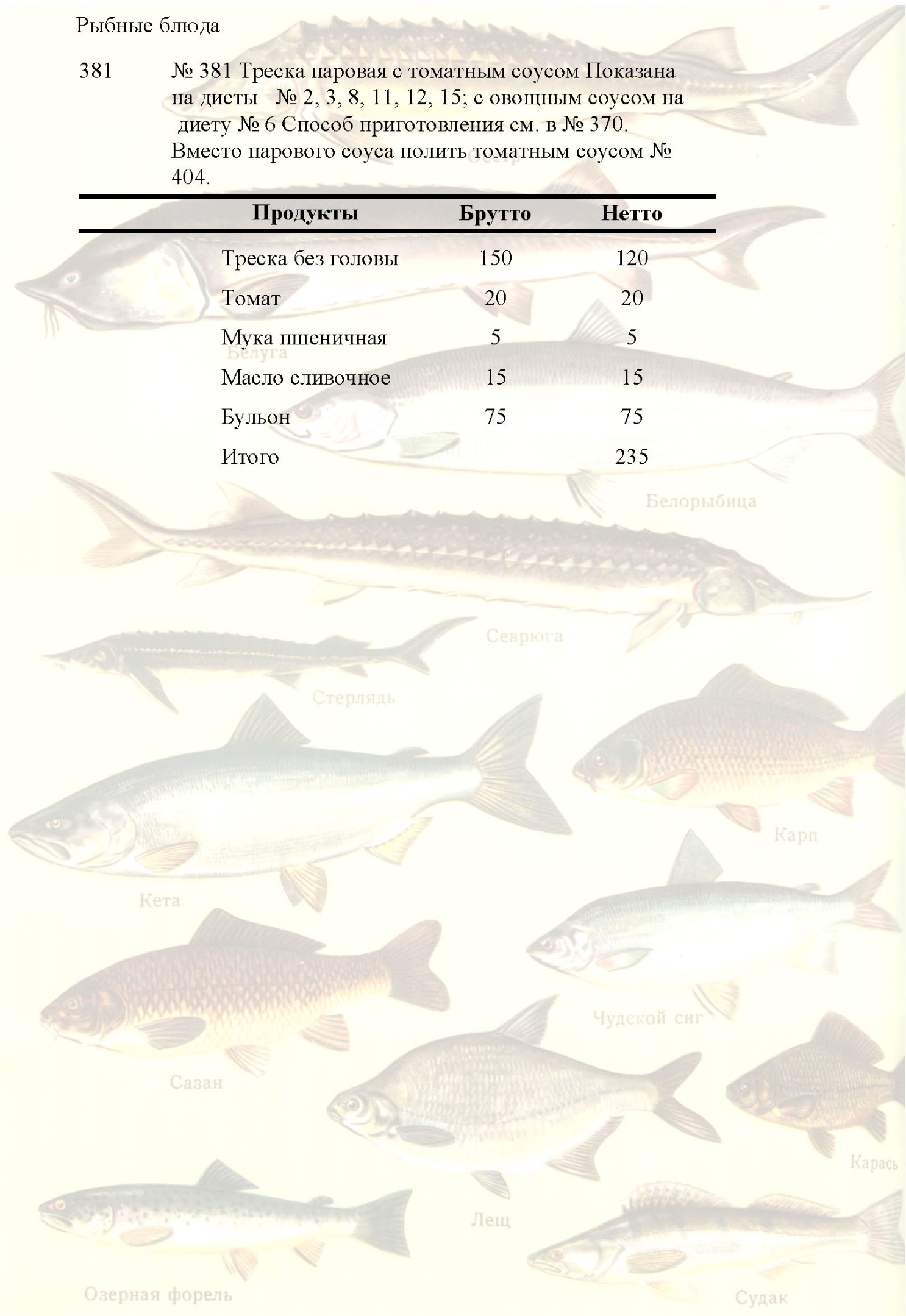
Продукты	Брутто	Нетто
Треска без головы	150	120
Масло сливочное	15	15
Лук репчатый	6	5
Коренья	15	10
Итого		150



Рыбные блюда

381 № 381 Треска паровая с томатным соусом Показана на диеты № 2, 3, 8, 11, 12, 15; с овощным соусом на диету № 6 Способ приготовления см. в № 370. Вместо парового соуса полить томатным соусом № 404.

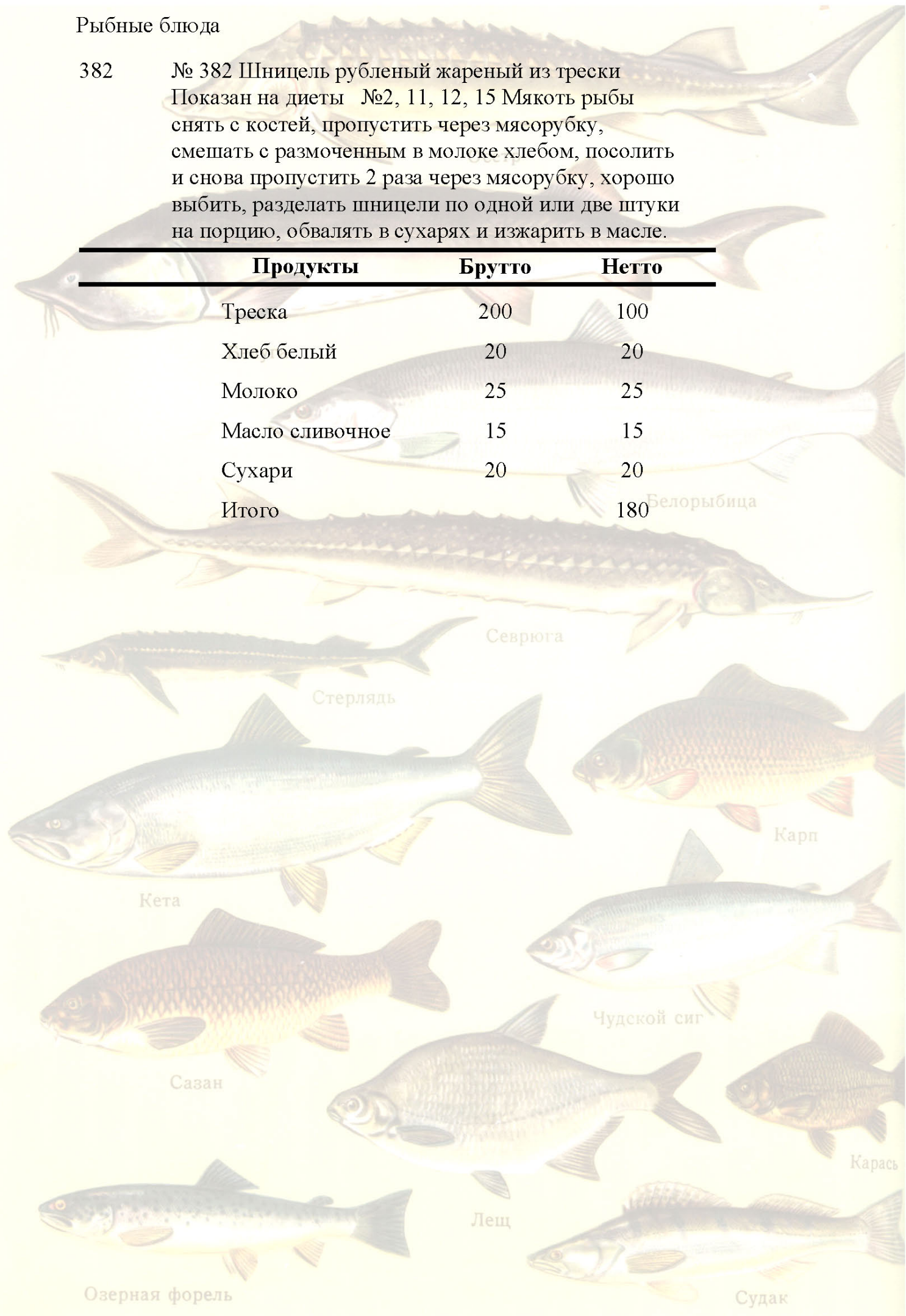
Продукты	Брутто	Нетто
Треска без головы	150	120
Томат	20	20
Мука пшеничная	5	5
Масло сливочное	15	15
Бульон	75	75
Итого		235



382

№ 382 Шницель рубленый жареный из трески  
Показан на диеты №2, 11, 12, 15 Мякоть рыбы  
снять с костей, пропустить через мясорубку,  
смешать с размоченным в молоке хлебом, посолить  
и снова пропустить 2 раза через мясорубку, хорошо  
выбить, разделить шницели по одной или две штуки  
на порцию, обвалить в сухарях и изжарить в масле.

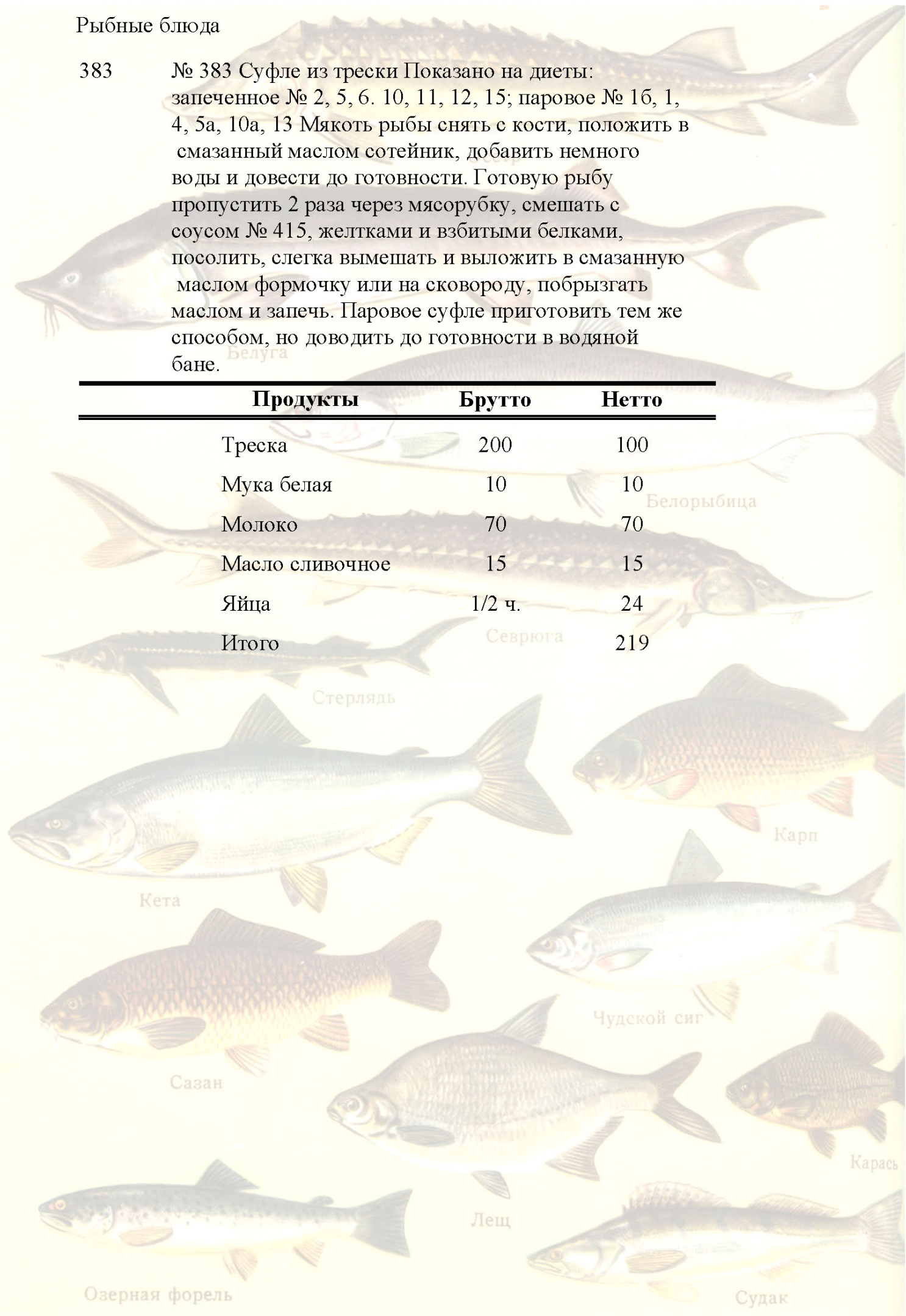
Продукты	Брутто	Нетто
Треска	200	100
Хлеб белый	20	20
Молоко	25	25
Масло сливочное	15	15
Сухари	20	20
Итого		180



383

№ 383 Суфле из трески Показано на диеты: запеченное № 2, 5, 6, 10, 11, 12, 15; паровое № 1б, 1, 4, 5а, 10а, 13 Мякоть рыбы снять с кости, положить в смазанный маслом сотейник, добавить немного воды и довести до готовности. Готовую рыбу пропустить 2 раза через мясорубку, смешать с соусом № 415, желтками и взбитыми белками, посолить, слегка вымесить и выложить в смазанную маслом формочку или на сковороду, побрызгать маслом и запечь. Паровое суфле приготовить тем же способом, но доводить до готовности в водяной бане.

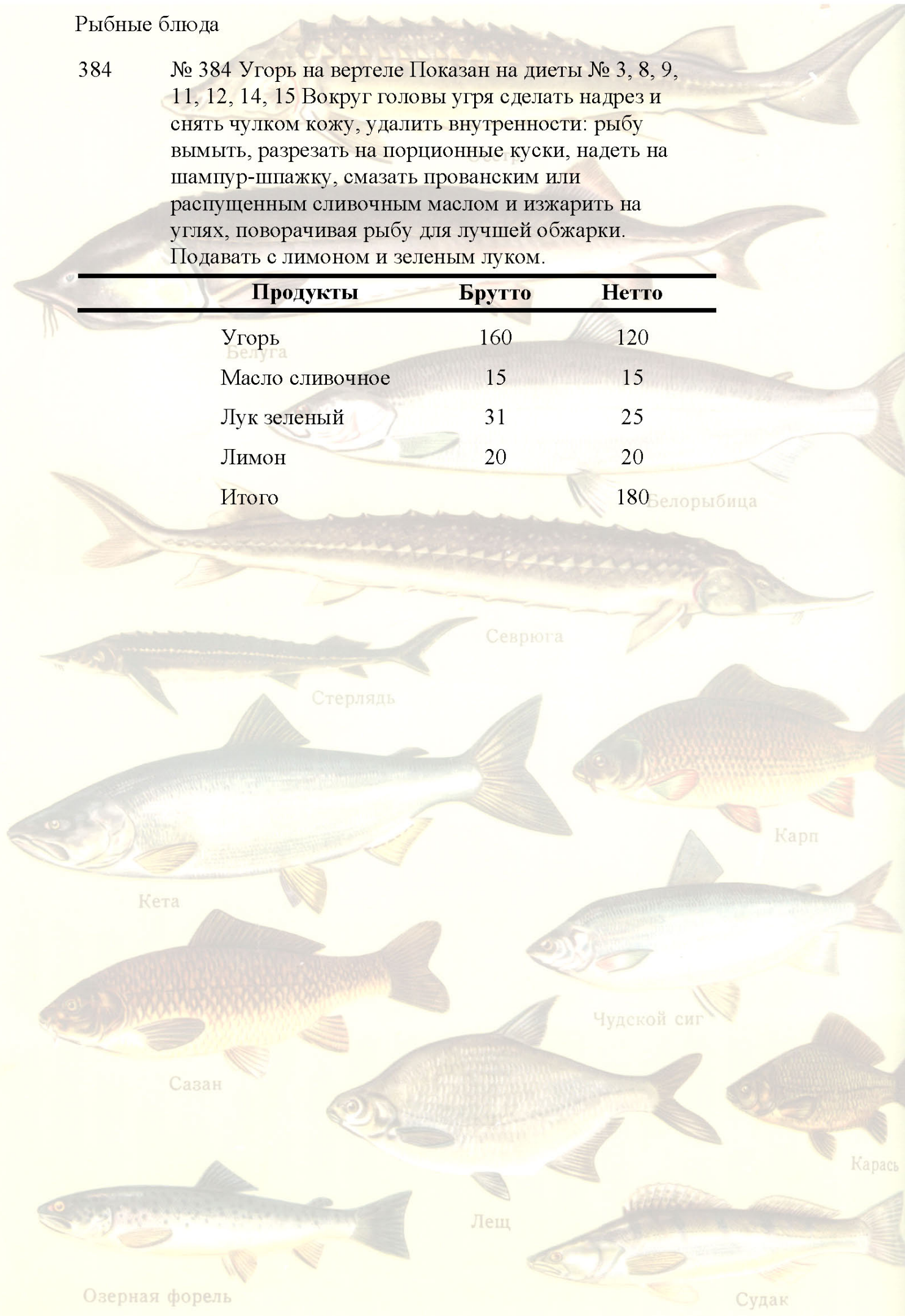
Продукты	Брутто	Нетто
Треска	200	100
Мука белая	10	10
Молоко	70	70
Масло сливочное	15	15
Яйца	1/2 ч.	24
Итого	Севрюга	219



Рыбные блюда

384 № 384 Угорь на вертеле Показан на диеты № 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15 Вокруг головы угря сделать надрез и снять чулком кожу, удалить внутренности: рыбу вымыть, разрезать на порционные куски, надеть на шампур-шпажку, смазать прованским или распущенным сливочным маслом и изжарить на углях, поворачивая рыбу для лучшей обжарки. Подавать с лимоном и зеленым луком.

Продукты	Брутто	Нетто
Угорь	160	120
Масло сливочное	15	15
Лук зеленый	31	25
Лимон	20	20
Итого		180

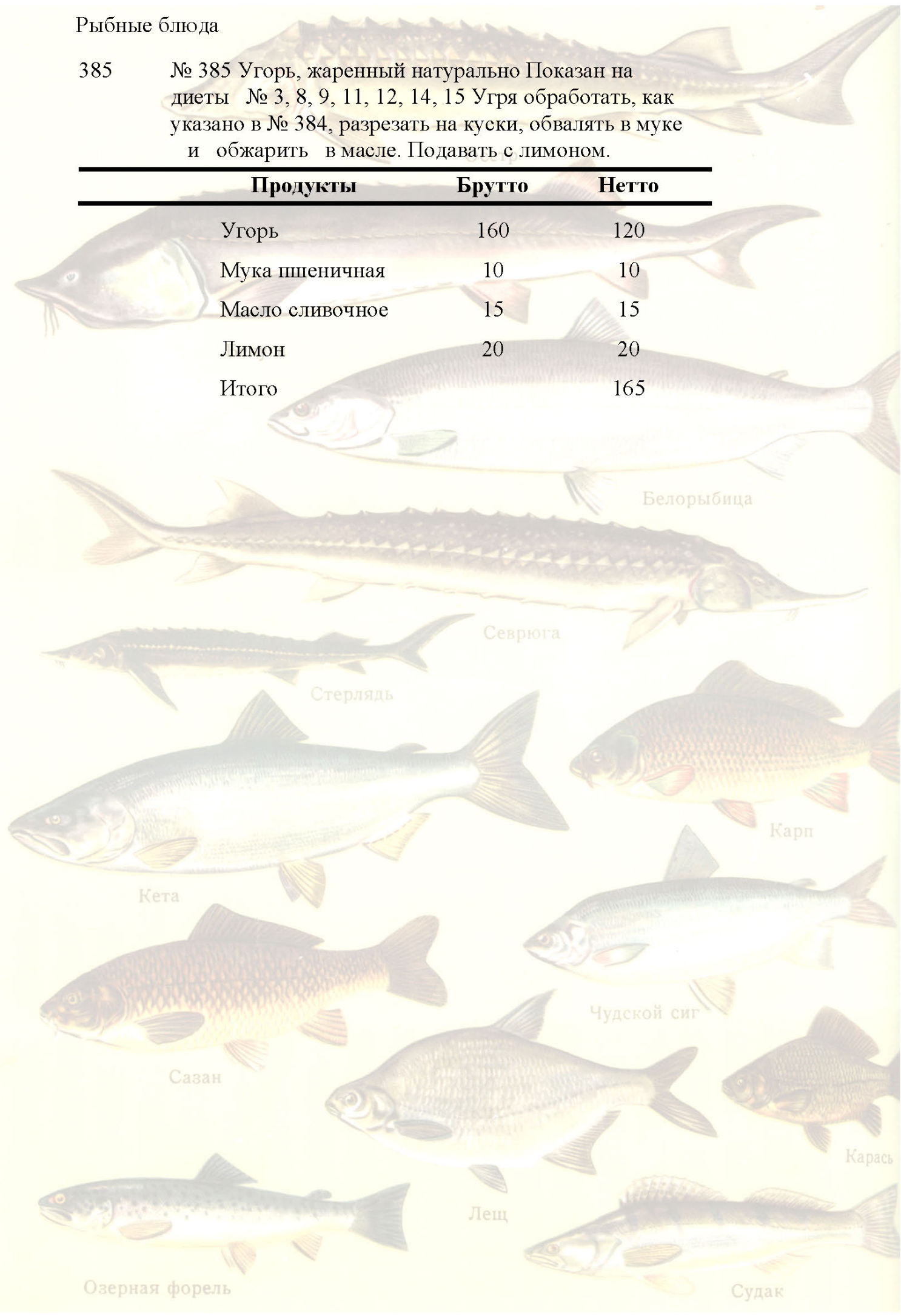




Рыбные блюда

385 № 385 Угорь, жаренный натурально Показан на диеты № 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15 Угря обработать, как указано в № 384, разрезать на куски, обвалить в муке и обжарить в масле. Подавать с лимоном.

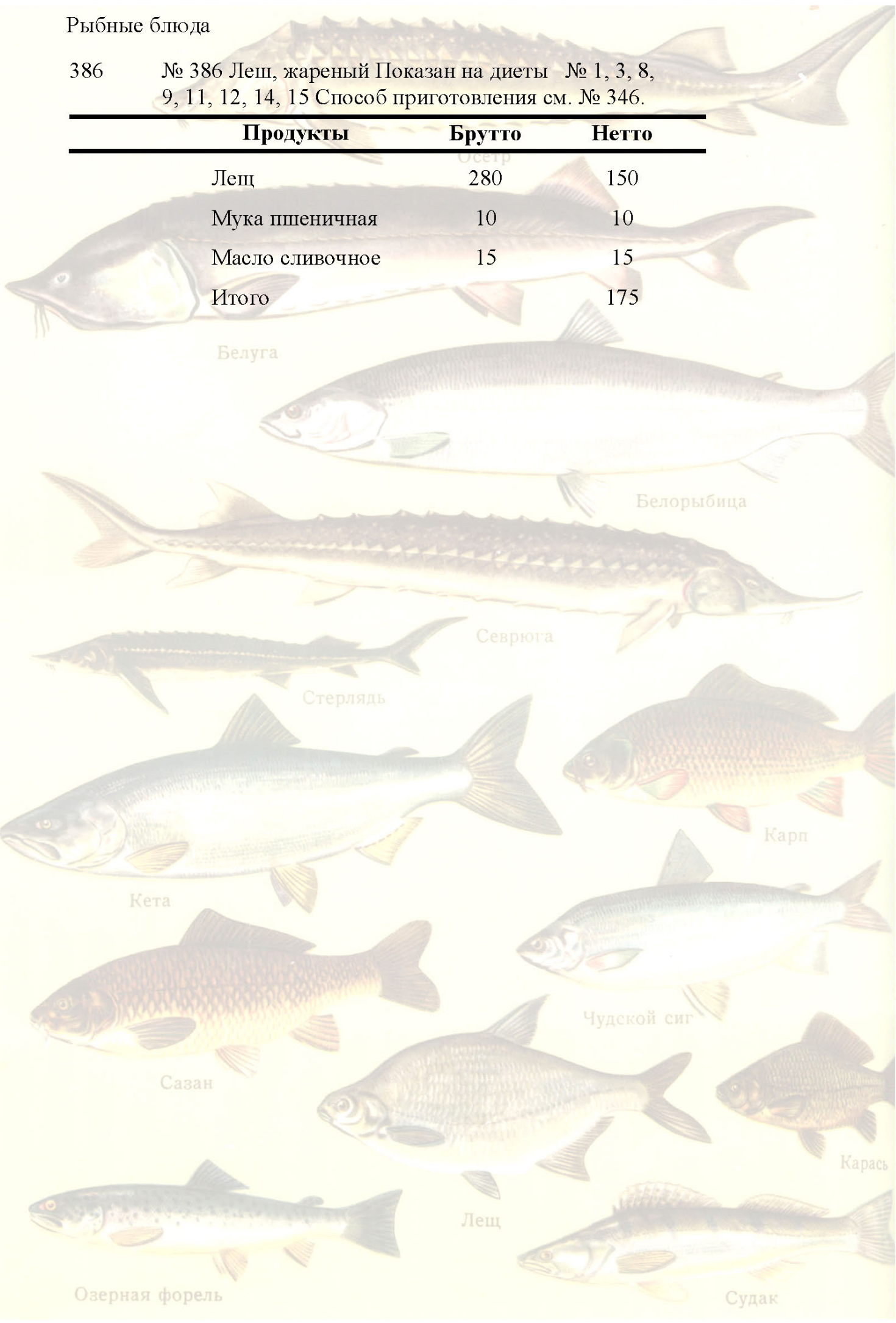
Продукты	Брутто	Нетто
Угорь	160	120
Мука пшеничная	10	10
Масло сливочное	15	15
Лимон	20	20
Итого		165



Рыбные блюда

386 № 386 Лещ, жареный Показан на диеты № 1, 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15 Способ приготовления см. № 346.

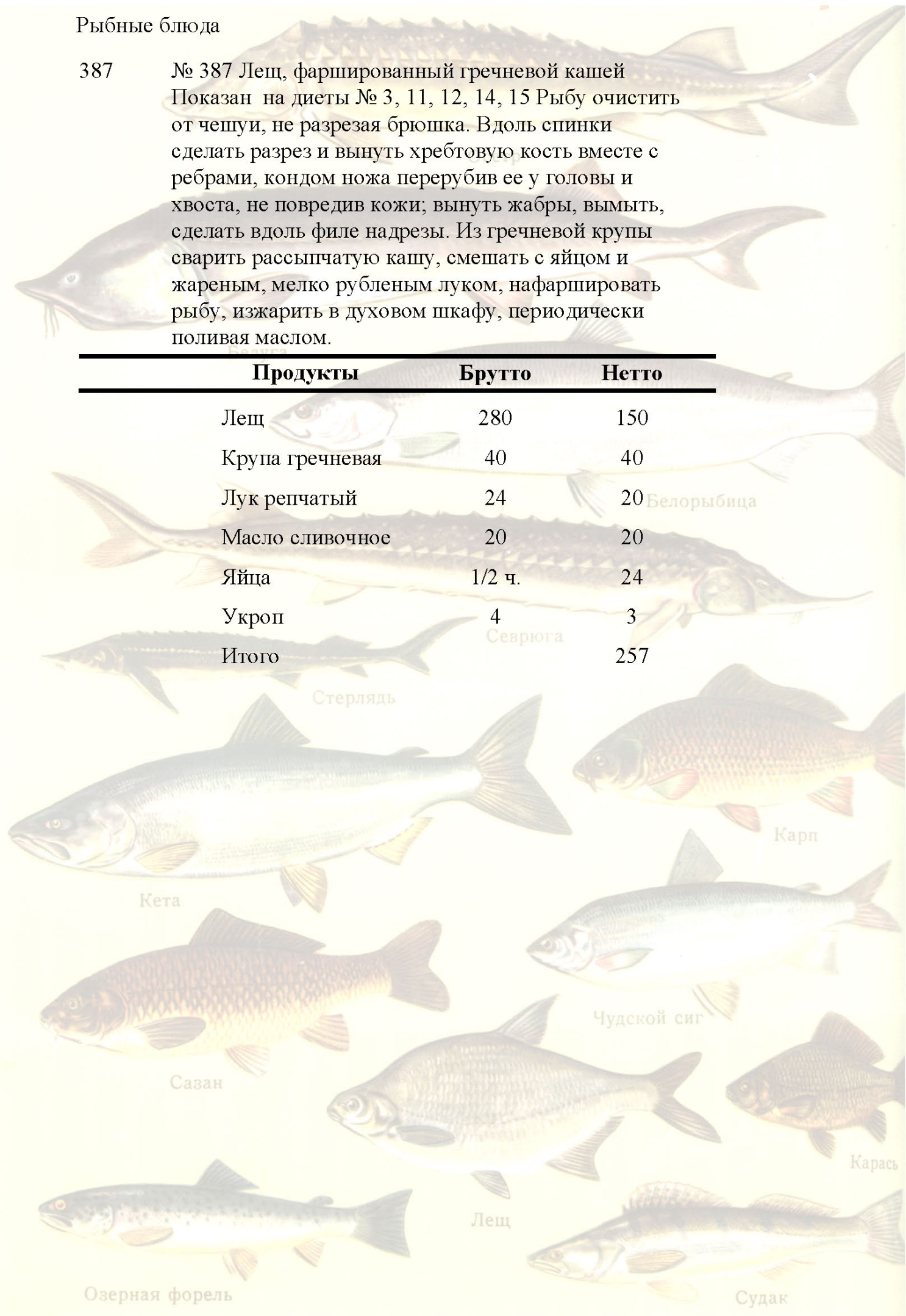
Продукты	Брутто	Нетто
Лещ	280	150
Мука пшеничная	10	10
Масло сливочное	15	15
Итого		175



387

№ 387 Лещ, фаршированный гречневой кашей  
Показан на диеты № 3, 11, 12, 14, 15 Рыбу очистить от чешуи, не разрезая брюшка. Вдоль спинки сделать разрез и вынуть хребтовую кость вместе с ребрами, кондом ножа перерубив ее у головы и хвоста, не повредив кожи; вынуть жабры, вымыть, сделать вдоль филе надрезы. Из гречневой крупы сварить рассыпчатую кашу, смешать с яйцом и жареным, мелко рубленным луком, нафаршировать рыбу, изжарить в духовом шкафу, периодически поливая маслом.

Продукты	Брутто	Нетто
Лещ	280	150
Крупа гречневая	40	40
Лук репчатый	24	20
Масло сливочное	20	20
Яйца	1/2 ч.	24
Укроп	4	3
Итого		257



Рыбные блюда

388 № 388 Лещ отварной с маслом Показан на диеты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15 Способ приготовления № 345

Продукты	Брутто	Нетто
Лещ	280	150
Масло сливочное	15	15
Итого		165

Белуга

Белорыбица

Севрюга

Стерлядь

Карп

Кета

Чудской сиг

Сазан

Карась

Лещ

Озерная форель

Судак

Рыбные блюда

389

№ 389 Окунь отварной с маслом Показан на диеты

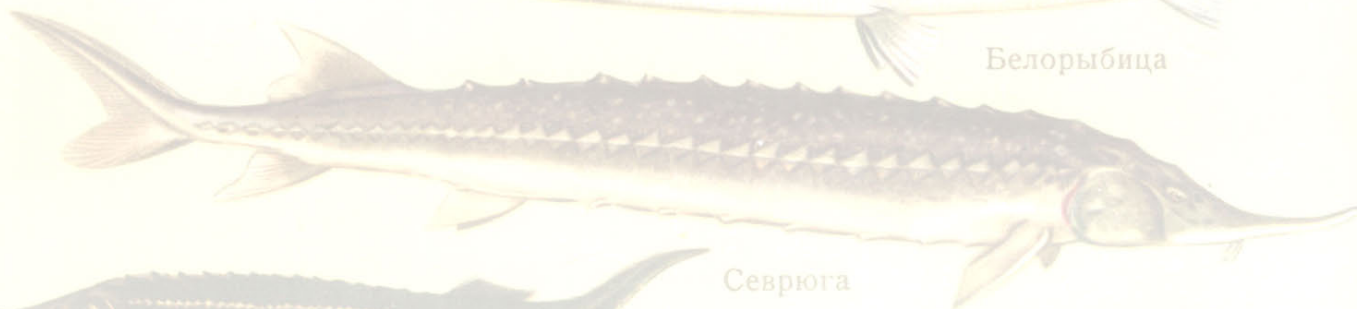
№ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15

Однопорционного окуня очистить от чешуи, не обрезая головы, вынуть жабры, выпотрошить, обрубить хвост и плавники, вымыть, сварить с кореньями, подать политым сливочным маслом.

Продукты	Брутто	Нетто
Окунь	230	150
Масло сливочное	15	15
Итого		165



Белорыбица



Севрюга



Стерлядь



Кета



Карп



Сазан



Чудской сиг



Лещ



Карась



Озерная форель

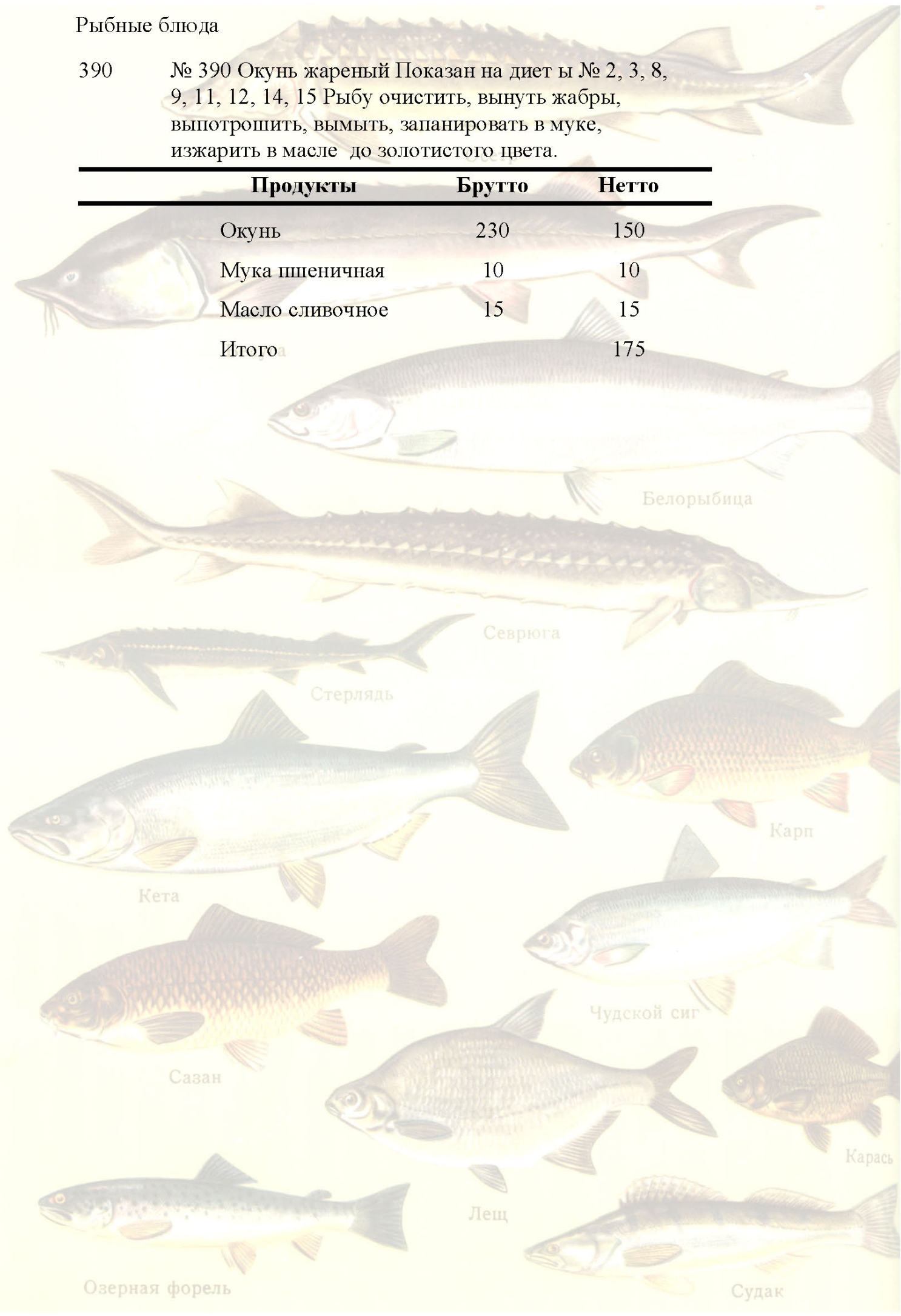


Судак

Рыбные блюда

390 № 390 Окунь жареный Показан на диет ы № 2, 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15 Рыбу очистить, вынуть жабры, выпотрошить, вымыть, запанировать в муке, изжарить в масле до золотистого цвета.

Продукты	Брутто	Нетто
Окунь	230	150
Мука пшеничная	10	10
Масло сливочное	15	15
Итого		175



Рыбные блюда

391 № 391 Бычки жареные Показаны на диеты № 2, 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15 Приготовить, как указано в № 390.

Продукты	Брутто	Нетто
Бычки	180	150
Мука пшеничная	10	10
Масло сливочное	15	15
Итого		175

Белуга

Белорыбица

Севрюга

Стерлядь

Карп

Кета

Чудской сиг

Сазан

Карась

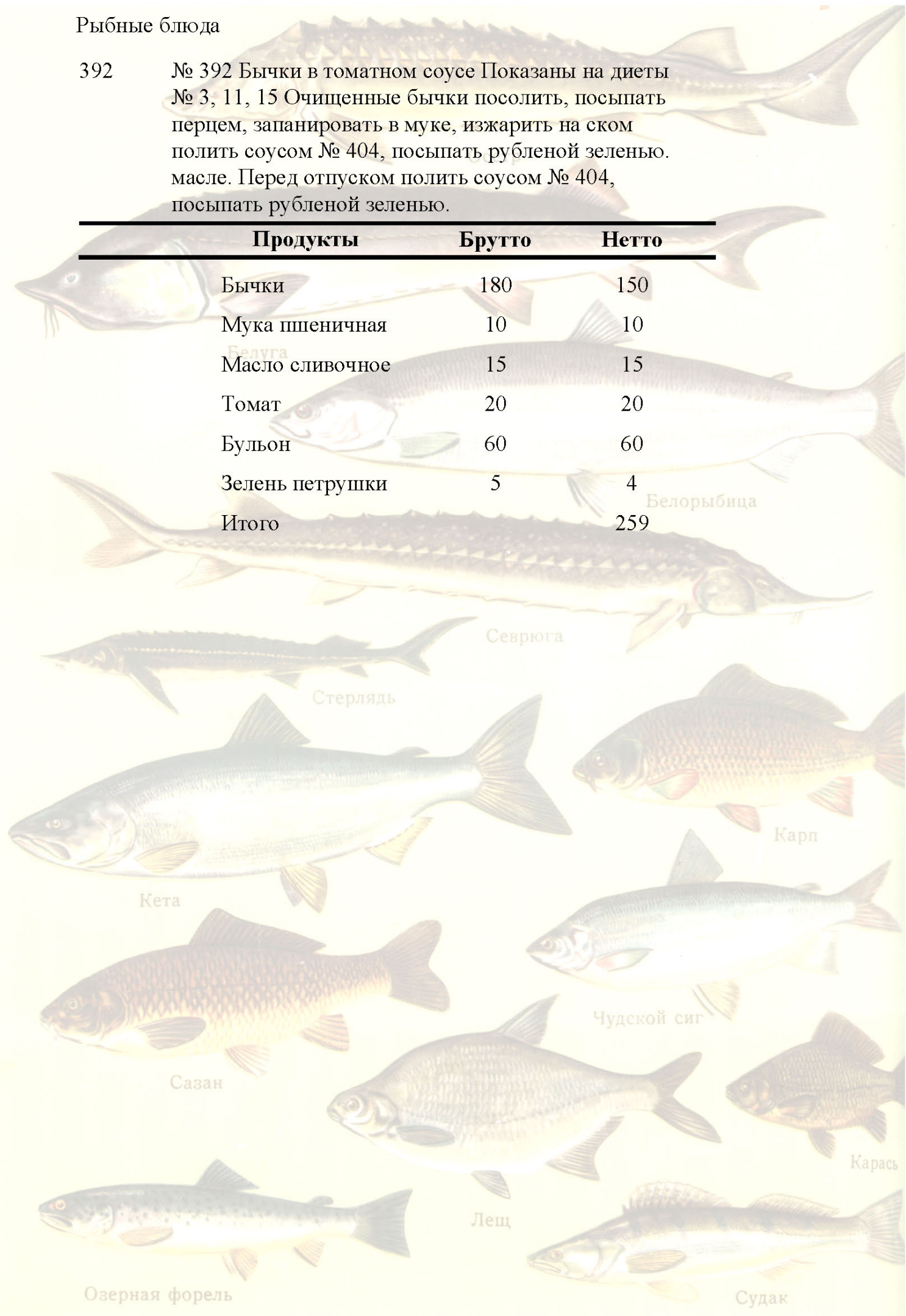
Лещ

Озерная форель

Судак

№ 392 Бычки в томатном соусе Показаны на диеты № 3, 11, 15 Очищенные бычки посолить, посыпать перцем, запанировать в муке, изжарить на ском полить соусом № 404, посыпать рубленой зеленью. Перед отпуском полить соусом № 404, посыпать рубленой зеленью.

Продукты	Брутто	Нетто
Бычки	180	150
Мука пшеничная	10	10
Масло сливочное	15	15
Томат	20	20
Бульон	60	60
Зелень петрушки	5	4
Итого		259

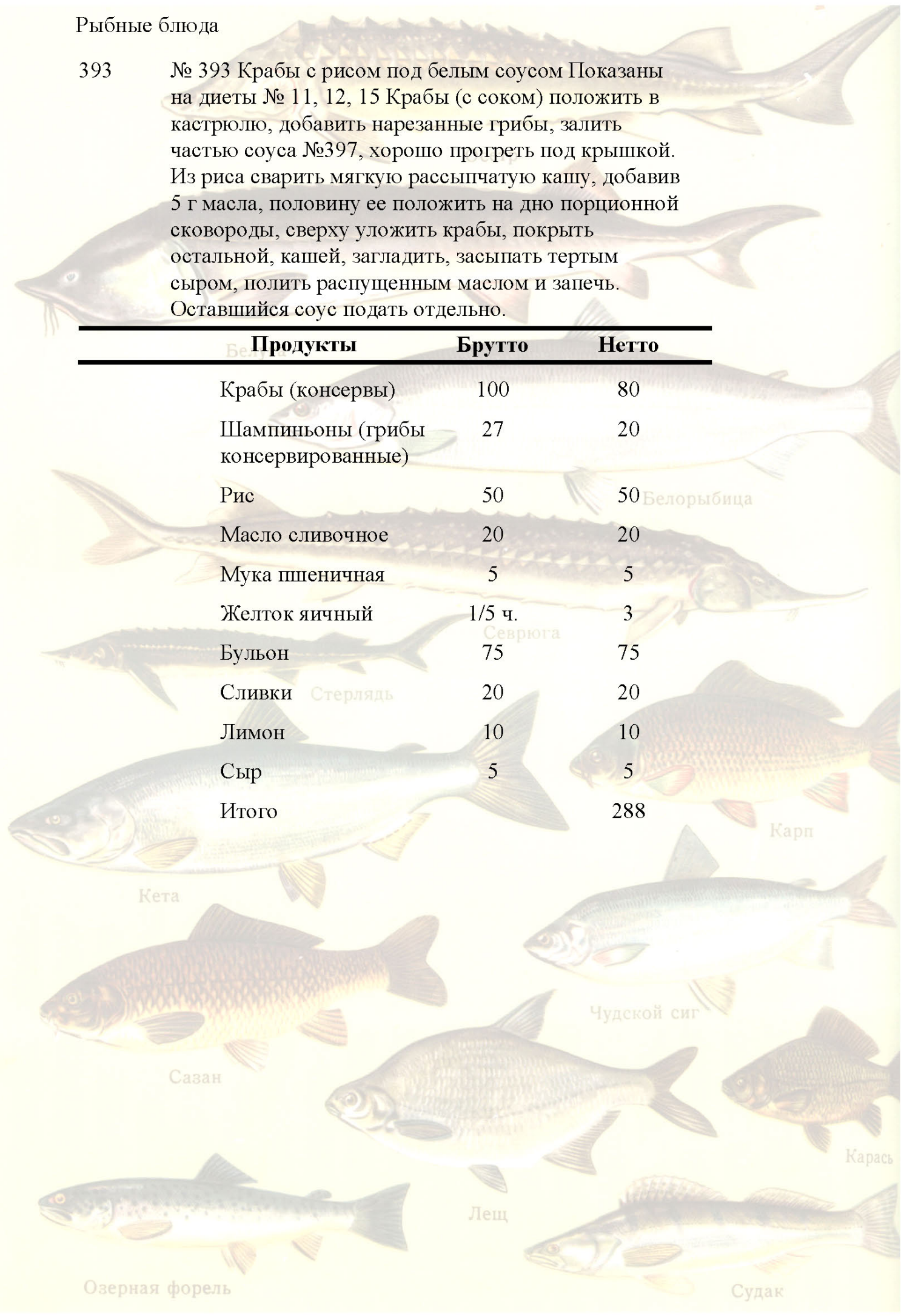




393

№ 393 Крабы с рисом под белым соусом Показаны на диеты № 11, 12, 15 Крабы (с соком) положить в кастрюлю, добавить нарезанные грибы, залить частью соуса №397, хорошо прогреть под крышкой. Из риса сварить мягкую рассыпчатую кашу, добавив 5 г масла, половину ее положить на дно порционной сковороды, сверху уложить крабы, покрыть остальной кашей, загладить, засыпать тертым сыром, полить распущенным маслом и запечь. Оставшийся соус подать отдельно.

Продукты	Брутто	Нетто
Крабы (консервы)	100	80
Шампиньоны (грибы консервированные)	27	20
Рис	50	50
Масло сливочное	20	20
Мука пшеничная	5	5
Желток яичный	1/5 ч.	3
Бульон	75	75
Сливки	20	20
Лимон	10	10
Сыр	5	5
Итого		288



Кета

Карп

Сазан

Чудской сиг

Карась

Лещ

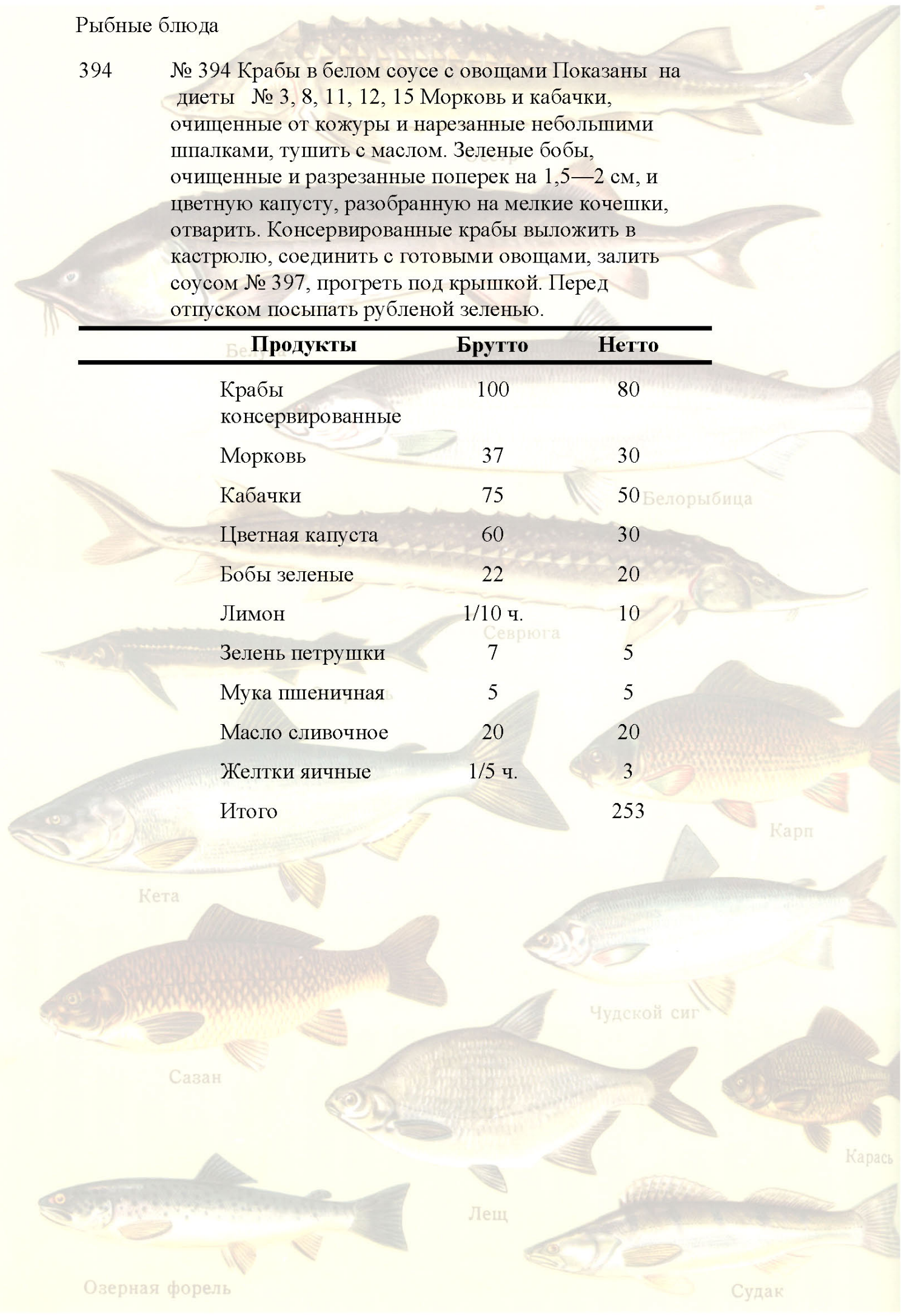
Озерная форель

Судак

394

№ 394 Крабы в белом соусе с овощами Показаны на диеты № 3, 8, 11, 12, 15 Морковь и кабачки, очищенные от кожуры и нарезанные небольшими шпалками, тушить с маслом. Зеленые бобы, очищенные и разрезанные поперек на 1,5—2 см, и цветную капусту, разобрannую на мелкие кочешки, отварить. Консервированные крабы выложить в кастрюлю, соединить с готовыми овощами, залить соусом № 397, прогреть под крышкой. Перед отпуском посыпать рубленой зеленью.

Продукты	Брутто	Нетто
Крабы консервированные	100	80
Морковь	37	30
Кабачки	75	50
Цветная капуста	60	30
Бобы зеленые	22	20
Лимон	1/10 ч.	10
Зелень петрушки	7	5
Мука пшеничная	5	5
Масло сливочное	20	20
Желтки яичные	1/5 ч.	3
Итого		253



Кета

Белорыбца

Северяга

Карп

Сазан

Чудской сиг

Карась

Лещ

Озерная форель

Судак

Рыбные блюда

395 № 395 Показан на диеты № 11, 12, 15 Из муки, масла, яиц и сметаны (или простокваши) приготовить тарталетки, как указано в № 1347. Консервированные крабы и порезанные шампиньоны положить в кастрюлю, залить соусом № 396, прокипятить. Крабы уложить в тарталетки, сверху положить шампиньоны, залить соусом, украсить ломтиком лимона и рубленой зеленью.

Продукты	Брутто	Нетто
Крабы консервированные	100	80
Мука пшеничная	45	45
Масло сливочное	20	20
Сметана	25	25
Яйца	1/4 ч.	12
Сахар	5	5
Грибы маринованные или шампиньоны	27	20
Зелень петрушки	7	5
Лимон	15	15
Итого		227

