## ПЕРШІ СТРАВИ

##### Вивчивши даний розділ, ви повинні знати:

Важливо

* *асортимент перших страв, їхні особливості;*
* *способи приготування різних супів;*
* *технологію приготування гарнірів до бульйонів і способи від7 пуску;*
* *порядок включення перших страв у меню;*
* *вихід і температуру відпуску перших страв;*
* *особливості подачі перших страв;*
* *вимоги до якості перших страв;*
* *терміни зберігання перших страв.*

##### На основі набутих знань ви повинні вміти:

Важливо

* *пояснити значення супів у харчуванні;*
* *класифікувати супи та розрізняти їхні особливості;*
* *пояснити правила приготування перших страв і порядок за7 кладки продуктів;*
* *підібрати посуд для відпуску перших страв;*
* *визначати якість страв.*

***Ключові терміни й поняття***

* рідка основа
* солянки
* кулеші
* галушки
* суп харчо
* холодник (окрошка)
* прояснювання
* бульйон

## Значення супів у харчуванні, їхня класифікація

До складу супів входять рідка основа (бульйон, молоко, відва- ри з овочів, крупів, фруктів, квасу) та гарнір. При варінні в буль- йон (відвар) переходить значна частина розчинних білків, екстрак- тивних речовин, органічних кислот, мінеральних солей, а також смакових ароматичних речовин, які стимулюють діяльність трав- них залоз. Екстрактивні речовини сприяють підвищенню апетиту та поліпшенню засвоюваності їжі. Для гарнірів використовують овочі, гриби, крупи, бобові й макаронні вироби.

За *характером рідкої основи* всі супи поділяють на чотири гру- пи. До першої відносять супи на бульйонах (м’ясо-кістковому, кіст- ковому, із сільськогосподарської птиці, грибному, рибному) та від- варах (овочевому, з крупів і макаронних виробів); до другої — на молоці; до третьої — на хлібному квасі, сироватці, кислому молоці, охолодженому овочевому відварі, охолоджених і проціджених бульйонах, відварах з житніх сухарів; до четвертої — супи на фрук- тових і ягідних відварах.

Супи перших двох груп подають гарячими, при температурі понад 75°С, третьої групи — холодними, при температурі не вищій за 14°С. Солодкі або фруктові супи у весняно-літній період подають холодними, а в осінньо-зимовий — частіше гарячими.

За *способом приготування* розрізняють супи заправні (борщі, супи картопляні, солянки, розсольники тощо), прозорі (бульйони), пюреподібні (супи-пюре з овочів, м’яса) й різні (солодкі, молочні, холодні).

## Організація роботи гарячого цеху. Супове відділення

У гарячому цеху завершується технологічний процес приготу- вання страв. У цьому цеху проводять теплову обробку продуктів і напівфабрикатів, приготування перших, других страв, гарнірів, соусів, солодких страв. Тут також випікають вироби з борошна, піддають тепловій обробці продукти для приготування холодних і солодких страв.

Цех має зв’язок з усіма виробничими й торговими приміщен- нями, тому його розміщують поблизу холодного цеху, роздавальні, приміщення для миття столового та кухонного посуду. Він повинен мати зручний зв’язок з овочевим і м’ясо-рибним цехами.

Якість роботи гарячого цеху залежить від правильної організації робочих місць, забезпечення їх обладнанням, посудом, інвентарем.

Найдоцільніше використовувати секційне модульне обладнання з функціональними місткостями. Його розміщують у вигляді окре- мих технологічних ліній, на яких організовують робочі місця кухарів.

Гарячий цех умовно поділяють на супове й соусне відділення. Супове відділення призначене для приготування перших страв.

Технологічний процес приготування перших страв складається з двох стадій: приготування бульйонів, овочевих і фруктових відва- рів, а також варіння перших страв.

Робоче місце кухаря супового відділення обладнують тепловим, холодильним, механічним і немеханічним обладнанням (див. рис. 7.1). Із теплового обладнання використовують стаціонарні ка- зани різної місткості для варіння бульйонів і супів, плити для варін- ня супів у наплитних казанах, каструлях, електросковороди (для

пасерування й тушкування овочів), жарові шафи для пасерування борошна, випікання борошняних виробів, для відпускання супів.

До плит, стаціонарних казанів підводять холодну та гарячу воду, кран установлюють над поверхнею плити; для видалення чадних га- зів і пари обладнують вентиляційні всмоктувачі. Бульйони варять у казанах прямокутної форми, у яких для видалення жиру, що витоп- люється при варінні й спливає на поверхню, передбачено кран (звер- ху), а для зливання бульйону — пробковий кран із сіткою (внизу).

Оброблені кістки завантажують у казан у спеціальній касеті за допомогою візка з підйомною платформою.

Немеханічне обладнання: виробничі столи, які мають полиці та ящики для зберігання інвентарю, спецій; столи з холодильною ша- фою й вмонтованою ванною (для перебирання та промивання круп, підготовки макаронних виробів), возики для перевезення страв і продуктів.

У суповому відділенні використовують механічне обладнан- ня — універсальний привід зі змінними механізмами для протиран- ня й подрібнення овочів, м’яса.

На виробничому столі розміщують промаркіровану обробну дошку, ваги настільні циферблатні, промаркіровані ножі кухарської трійки та лотки для укладання м’яса, птиці — риби, порціонованих для перших страв.

У цеху також використовують 2-літровий черпак для переливан- ня й відмірювання бульйонів і супів, копистки для перемішування борошна при пасеруванні, шумівки для знімання шуму (піни) при ва- рінні бульйонів, металеві цідилки, друшляки, сита, пристрій із крон- штейнами для проціджування бульйонів, кухарські виделки для вий- мання м’яса, риби, лінійки-котломіри для визначення кількості ріди- ни в котлах, сотейники, каструлі різної місткості, сковороди.

Для приготування прозорих бульйонів і гарнірів на робочому міс- ці встановлюють казан із пристроєм для замішування тіста, виробни- чий стіл для формування виробів. З інвентарю використовують ножі кухарської трійки, дерев’яні качалки, пристрої для нарізування до- машньої локшини, лотки для її підсушування (див. рис. 7.5) .

У гарячому цеху роботу виконують кухарі 3–4-го розрядів під керівництвом бригадира цеху. Працівників розміщують на робочих місцях за їхньою кваліфікацією. Робота кухарів розпочинається з вивчення меню, підрахунку потрібної кількості продуктів, сирови- ни, напівфабрикатів та організації робочих місць. Для цього вико- ристовують технологічні картки, які розробляють на одну порцію в грамах і на ту кількість страв, яку готують на підприємстві. У техно- логічній картці коротко наведено технологію приготування страви, вимоги щодо якості й вихід готової продукції.

Контроль за технологією страв, кулінарних виробів та їхньою якістю здійснюють бригадир цеху й завідувач виробництва.

## Приготування бульйонів

Відвар, який одержують при варінні у воді м’яса, кісток, сіль- ськогосподарської птиці та риби, називають бульйоном.

Смак бульйону залежить від співвідношення в ньому води й продукту, ступеня подрібнення продукту, тривалості варіння. Кіль- кість води для бульйону визначають за «Збірником рецептур»; вона коливається від 1,25 до 5 л на 1 кг продукту. Бульйон з меншою кон- центрацією розчинних речовин називається нормальним (на 1 кг продукту — 4–5 л води), а з більшою — концентрованим (на 1 кг продукту — 1,25 л води).

Якість бульйону, смак ароматизованих супів залежать від пра- вильного використання сировини, дотримання норм її закладання й технології приготування. Для приготування бульйонів можна вико- ристовувати бульйонні кубики.

***Кістковий бульйон.*** Для варіння бульйонів використовують оброблені трубчасті, тазові, грудні, хребетні, крижові яловичі, сви- нячі та баранячі кістки. Їх подрібнюють, а телячі й свинячі трохи обсмажують у жаровій шафі для поліпшення смаку та зовнішнього вигляду бульйону.

Підготовлені кістки кладуть у казан, заливають холодною во- дою й швидко доводять до кипіння, знімаючи з поверхні піну, щоб бульйон був прозорим та ароматним. Потім варять на малому вогні під закритою кришкою. Потрібно також періодично знімати жир, оскільки внаслідок розкладання жиру погіршується смак і зовніш- ній вигляд бульйону. Бульйон із яловичих кісток варять 3–4 год, свинячих і баранячих — 2–3 год.

При тривалішому варінні погіршуються смакові й ароматичні якості бульйону. За 30–40 хв до закінчення варіння кладуть злегка підсмажені коріння, цибулю, для ароматизації — пряні овочі, зв’яза- ні в пучки. Готовий бульйон проціджують.

***М’ясо!кістковий бульйон.*** Для варіння використовують кістки та м’ясо грудинки, лопаткової й підлопаткової частин, пружка, час- тину задньої ноги масою 1,5–2 кг.

І спосіб — кістковий бульйон варять 2–3 год, потім додають під- готовлені шматки м’яса й швидко доводять до кипіння, періодично знімаючи жир. За 30–40 хв до закінчення варіння кладуть злегка підсмажені овочі, пучок прянощів. Наприкінці варіння готове м’ясо виймають, а бульйон проціджують.

ІІ спосіб — правила такі самі, як і для кісткового бульйону. М’ясо можна класти у воду одночасно з кістками. Зварене м’ясо виймають, а кістки продовжують варити.

***Бульйон із птиці.*** Варять із кісток, потрухів (крім печінки) й цілих тушок. Кістки розрубують на маленькі частини та промива- ють, тушки заправляють «у кишеньку», не проколюючи їх. Підго-

товлені продукти заливають холодною водою, доводять до кипіння, знімають піну й варять при слабкому кипінні, періодично знімаючи жир. Тривалість варіння бульйону залежить від виду птиці, її віку (від 40 хв до 2 год). За 30–40 хв до закінчення варіння додають під- готовлені коріння й цибулю. Готовий бульйон проціджують.

Якщо для приготування бульйону використовують одночасно кістки, потрухи та цілі тушки, спочатку варять кістки й субпродук- ти, а цілі тушки кладуть пізніше.

***Рибний бульйон*** готують з риби (краще родини окуневих) і риб- них обчищених відходів (голів, плавників, шкіри, кісток). З голів видаляють зябра й очі, великі голови риб із хрящовим скелетом розрубують на частини. Інші відходи добре промивають, кладуть у казан, заливають холодною водою (на 1 кг продуктів 3–3,5 л води), доводять до кипіння, знімають піну, додають сирі овочі (біле корін- ня й цибулю) та варять при слабкому кипінні 50–60 хв. При варін- ні бульйонів з голів риб із хрящовим скелетом через 1 год голови виймають, відокремлюють м’якоть, а хрящі промивають і продов- жують варити до розм’якшення. Готовий бульйон відстоюють, а по- тім проціджують.

М’якоть і хрящі подрібнюють, заливають невеликою кількістю бульйону, доводять до кипіння; перед подаванням їх додають у бульйон. Для приготування рибних супів рибу нарізають на шмат- ки, відварюють і перед подаванням кладуть на тарілку.

***Грибний бульйон*** готують із сушених або свіжих грибів. Су- шені гриби перебирають, промивають, заливають холодною водою на 10–15 хв, ще раз промивають. Промиті гриби заливають холодною водою (на 1 кг грибів 7 л води) й залишають, щоб вони набубнявіли, на 3–4 год. Після цього виймають, рідину відстою- ють і проціджують. Підготовлені гриби заливають водою, у якій їх замочували, варять 1,5–2 год без солі. Відвар зливають, відстою- ють і проціджують.

Зварені гриби виймають, промивають у проточній воді, шатку- ють, січуть або пропускають через м’ясорубку, додають у бульйон за 5–10 хв до закінчення варіння.

## Заправні супи

Заправними називають супи, які готують на бульйонах, відва- рах або воді та заправляють пасерованими овочами. До складу зап- равних супів входять крупи, овочі, бобові або макаронні вироби. За- лежно від продуктів, які використовують, заправні супи поділяють на борщі, щі, розсольники, солянки, овочеві, картопляні супи, куле- шики й кулеші.

Продукти для заправних супів готують так. Обчищені овочі шаткують або нарізають шматочками відповідної форми залежно

від виду супу. Використовують овочі сирі або після теплової оброб- ки. Квашену капусту й буряки тушкують. Моркву, ріпу, цибулю, то- мати, томатне пюре пасерують. Жир для пасерування має станови- ти 10–15% маси овочів. У сотейнику, каструлі або на сковороді ро- зігрівають жир, кладуть нарізані овочі шаром не більш як 3–4 см та пасерують при температурі 110–120°С, періодично помішуючи. Під час пасерування в жирі розчиняються каротин томату й моркви, ефірні масла цибулі, білого коріння. Супи, заправлені пасеровани- ми овочами, набувають приємного зовнішнього вигляду, запаху, ко- льору. Каротин, розчинений у жирі, краще засвоюється. Під час па- серування томатного пюре його розводять невеликою кількістю бульйону або води та пасерують із жиром 15– 20 хв. Якщо томатне пюре пасерують разом з овочами, то спочатку овочі пасерують до розм’якшення, а потім кладуть розведене томатне пюре й пасерують разом.

Супи, крім картопляних і кулешів із борошняними виробами, заправляють пасерованим борошном, яке надає супам густішої консистенції, поліпшує смак і запах, сприяє утриманню часток у завислому стані та збереженню вітаміну С. Для пасерування вико- ристовують пшеничне борошно не нижче І ґатунку. Пасерувати можна без жиру (суха пасеровка) або з жиром. Під час пасеруван- ня без жиру борошно насипають на лист або сковороду шаром 2– 3 см і пасерують у жаровій шафі або на плиті при температурі 120–130°С, періодично помішуючи, до появи приємного горіхово- го запаху, світло-жовтого кольору й розсипчастої консистенції. Під час пасерування з борошна випаровується волога, зникає запах вогкості. Білкові речовини борошна втрачають властивість набуха- ти, крохмаль декстринізується, внаслідок чого при заварюванні пасерованого борошна утворюється однорідна еластична маса.

Спасероване борошно охолоджують, розводять бульйоном або відваром (2:4), розмішують до однорідної маси та проціджують. Со- лоні огірки обробляють, нарізають і припускають.

Крупи перебирають, промивають декілька разів, міняючи воду. Пшоно промивають багато разів, збільшуючи температуру води, щоб зникла гіркість. Перлову крупу після промивання відварюють у киплячій воді до напівготовності, відвар зливають, а крупу проми- вають, оскільки відвари з неї мають темний колір і слизувату кон- систенцію, яка надає супам неприємного зовнішнього вигляду. Ма- карони перебирають і розламують.

*Під час приготування супів необхідно дотримуватися таких правил варіння:*

1. Бульйон і відвар проціджують і доводять до кипіння;
2. Підготовлені продукти кладуть тільки в киплячий бульйон або відвар у певній послідовності залежно від тривалості варіння. Під час варіння супів із квашеною капустою, солоними огірками,

щавлем їх попередньо тушкують або припускають і додають у супи після того, як усі інші овочі майже готові, оскільки в кислому сере- довищі овочі погано розварюються;

1. Супи заправляють пасерованими овочами за 10–15 хв до го- товності;
2. Варять супи при слабкому кипінні, оскільки при бурхливому овочі дуже розм’якшуються, не зберігають форму й, крім того, ви- вітрюються ароматичні речовини;
3. Лавровий лист, перець і сіль кладуть у супи за 5–7 хв до го- товності. При цьому слід враховувати, що надлишок спецій і солі погіршує смак і аромат супу. На порцію (вихід 500 г) використову- ють 0,05 г перцю горошком, 0,02 лаврового листу, 3–5 г солі;
4. Зварені супи настоюють, залишаючи їх на плиті на 10–15 хв, щоб сплив жир. Після цього супи стають прозорішими й ароматні- шими;
5. Гарячі супи подають у підігрітій столовій глибокій тарілці або суповій мисці. Спочатку кладуть прогріті в бульйоні шматочки м’яса, птиці або риби, шатковані гриби, потім наливають суп, поси- пають дрібно нарізаною зеленню кропу, петрушки або цибулі для збагачення супу вітамінами, поліпшення аромату, смаку та зовніш- нього вигляду (2–3 г на порцію). Сметану кладуть у тарілку із су- пом або подають окремо в соуснику. Норма подавання супу на пор- цію може становити 500, 400, 300 або 250 г залежно від бажання від- відувачів.

**Борщі**. Українською національною стравою є борщ. Його обов’язковими складовими частинами є буряки й томатне пюре. Борщі готують на кістковому, м’ясному, грибному бульйонах, буль- йоні з птиці (гуски, качки), вегетаріанські — на воді або овочевих відварах. До складу борщів також входять морква, цибуля, петруш- ка, інша зелень.

Залежно від виду борщу в нього додають капусту, картоплю, пе- рець солодкий, квасолю, чорнослив, гриби, галушки та різноманітні м’ясні продукти (м’ясо, копчення, сосиски, сардельки).

Овочі й картоплю нарізують по-різному (табл. 8.1).

Буряки варять цілими, необчищеними без оцту та обчищеними з оцтом. Після варіння з буряків обчищають шкірку. Варені буряки нарізають, з’єднують із пасерованими овочами, томатним пюре й тушкують.

Буряки тушкують у товстостінному посуді з додаванням буль- йону (15–20% від маси буряків), жиру, томатного пюре, оцту, цук- ру протягом 1–1,5 год, періодично помішуючи.

Для збереження кольору, а також скорочення процесу приготу- вання за 30 хв до закінчення тушкування буряків додають оцет і то- матне пюре.

*Таблиця 8.1*

**Нарізка овочів для різних борщів**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Назва борщу | Особливості приготування | Нарізка овочів |
| З капустою і картоплею |  | Картопля — часточками Овочі — соломкою |
| Український | Пампушки, солодкий перець | Картопля — часточками Овочі — соломкою |
| Полтавський | Галушки, бульйон з курки або гуски | Картопля, овочі — кубиками Капуста — шашечками |
| Флотський | Свинокопченості | Капуста — шашечками Картопля — кубиками Овочі — скибочками |
| Київський | Грудинка яловича, баранина, яблука | Картопля — часточками Овочі — соломкою |
| Львівський | Сосиски | Картопля — часточками Овочі — соломкою |
| Чернігівський | Кабачки, яблука, квасоля | Овочі — часточками Капуста, буряки — соломкою |
| Селянський | Баранина, яблука, квасоля | Буряки, картопля — часточками Капуста — шашечками |
| Зелений | Щавель, шпинат, варені яйця | Картопля — часточками Шпинат, щавель — протерті |

Буряки пасерують разом із цибулею та корінням у глибокому посуді при незначному нагріванні, періодично помішуючи. Потім додають оцет, цукор і прогрівають протягом 10–15 хв. При цьому способі збільшуються витрати жиру, але скорочується тривалість варіння, краще зберігаються барвники й ароматичні речовини.

Для приготування борщу використовують консервовану або швидкозаморожену борщову заправу.

До складу борщової заправи входять буряки, морква, цибуля, петрушка, томатне пюре, жир, борошно, цукор, спеції, оцет. Її дода- ють за 10–12 хв до закінчення варіння із розрахунку 75 г на порцію. Свіжу білоголову капусту шаткують або нарізають квадрати- ками (для борщу флотського, полтавського). Квашену капусту тушкують. Для цього її перебирають, великі шматочки подрібню- ють, кладуть у казан, додають жир (10–15%), бульйон або воду (20–25% від маси капусти) й тушкують 1,5–2,5 год, періодично

помішуючи.

Моркву, цибулю ріпчасту, біле коріння шаткують і пасерують.

***Борщ український***1 (рис. 8.2): *буряки (150), капуста свіжа (100), картопля (213), морква (50), корінь петрушки (21), цибуля*

*ріпчаста (36), часник (4), томатне пюре (30), борошно пшеничне*

*(6), шпик (10,4), кулінарний жир (20), цукор (10), оцет 3%7й*

*(10 мл), перець солодкий (27), бульйон (700). Вихід готової страви становить 1000 г.*



Для пампушо к*: борошно пшеничне (80), вода (35), цукор*

*(5), дріжджі (2,5), олія (2), яйця для змащування (1/20 шт).* Ма- са напівфабрикату *— 120,* маса готового продукту *— 100.*

Для соус у*: часник (3),*

Рис. 8.2. Борщ український

*олія (5), сіль (1), вода (25), маса*

*соусу (30).*

Приготування борщу українського:

 столові буряки шаткують соломкою;

 додають оцет, жир, томатне пюре, бульйон і тушкують до на- півготовності;

 ріпчасту цибулю, моркву, петрушку шаткують соломкою;

 пасерують на жирі;

 бульйон проціджують, доводять до кипіння;

 кладуть нарізану часточками або брусочками картоплю;

 доводять до кипіння;

 кладуть нарізану соломкою капусту;

 варять 10–15 хв; додають тушкований буряк, пасеровані овочі;

 за 5 –10 хв до кінця варіння кладуть солодкий перець, нарі- заний соломкою;

 додають борошняну пасеровку, розведену бульйоном, сіль, цукор, спеції;

 заправляють салом, розтертим з часником;

 настоюють 20 хв.

*Пампушки* готують за схемою: воду нагрівають до 35–40°С; до- дають дріжджі, цукор, сіль, просіяне борошно; вимішують до одно- рідної консистенції; залишають для бродіння на 3,5–4 год; обми- нають, коли тісто підійде, та формують кульки масою 30 г, щільно укладають їх на лист; залишають, щоб підійшли; змащують яйцями й випікають.

*Приготування підливи:* часник розтирають із сіллю, додають олію та переварену холодну воду.

При подаванні у глибоку порційну тарілку кладуть м’ясо, нали- вають борщ, додають сметану, посипають зеленню. На пиріжкову

1 Тут і далі. Кількість продуктів подано у грамах (г).

тарілку кладуть пампушки, по- ливають часниковою підливою або подають у соусниках.



Рис. 8.3. Борщ полтавський з галушками

***Борщ полтавський з га! лушками*** (рис. 8.3): *буряки (150), капуста (100), картопля*

*(213), морква (25), корінь пет7 рушки (21), цибуля ріпчаста (36), шпик (10,4), жир (10), то7*

*матне пюре (30), цукор (6), оцет 3%7й (10 мл), бульйон*

*(700);* для галушок: *борошно пшеничне або гречане (60), яйце (1/5 шт.), бульйон або вода (90 мл), сіль (2). Маса готових галушок —*

*180. Вихід готової продукції становить — 7000 г.*

Приготування борщу полтавського з галушками:

 зварити бульйон із курки;

 буряки нарізати скибочками;

 додати бульйон, жир, цукор, томат, оцет;

 тушкувати до готовності;

 моркву, петрушку нарізати скибочками, а цибулю — півкіль- цями та спасерувати;

 бульйон процідити, довести до кипіння;

 додати картоплю, нарізану кубиками; довести до кипіння;

 додати капусту, нарізану шашечками, й варити 10–15 хв;

 додати тушкований буряк, пасеровані овочі, спеції;

 варити до готовності; заправити салом шпик, розтертим з ріпчастою цибулею;

 настояти 20 хв. Приготування галушок:

 у киплячу підсолену воду засипати 1/3 борошна;

 добре вимішати; охолодити; додати решту борошна, яйця;

 замішати некруте тісто; набирати тісто ложкою;

 опускати у киплячу під- солену воду;



 варити до готовності. Подають у столовій глибо-

кій тарілці. Спочатку кладуть шматочок курки, галушки, на- ливають борщ, посередині кла- дуть сметану, посипають дрібно нарізаною зеленню.

##### Борщ зелений український

(рис. 8.4): *картопля (107), бу7*

*ряки (43), щавель (46), шпинат*

*(47), цибуля ріпчаста (18),*

Рис. 8.4. Борщ зелений український

*морква (20), корінь петрушки (9), цибуля зелена (9), борошно пше7 ничне (2), цукор (2), кислота лимонна (0,2), жир (10), перець горош7 ком (0,01), яйця (1/4 шт.), сметана (10). Вихід страви — 400 г.*

Борщ зелений український готують за схемою:

 зварити м’ясний бульйон зі свинини;

 щавель, шпинат нарізати, припустити у власному соку і про- терти;

 бульйон процідити, довести до кипіння;

 покласти нарізану часточками картоплю;

 варити до напівготовності;

 додати тушковані буряки, протерте пюре із щавлю та шпина- ту, пасеровані цибулю, коріння, пасероване борошно, розведене бульйоном, сіль, цукор;

 варити 5–7 хв;

 заправити гірким перцем.

При подаванні у глибоку столову тарілку кладуть шматочок м’яса, наливають борщ, додають варене яйце, сметану, посипають зеленню.

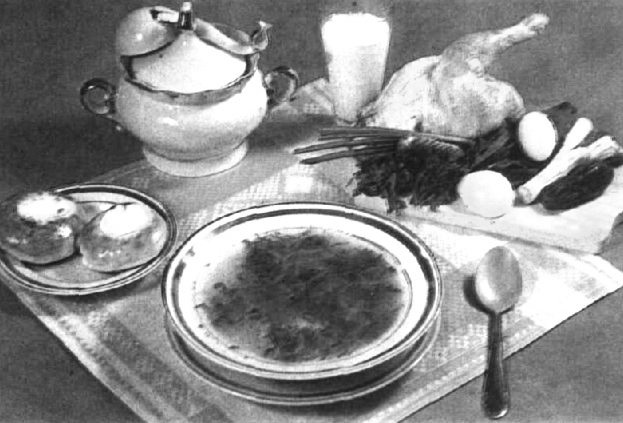
**Капусняки**. Основним продуктом для приготування цієї страви є квашена капуста. Готують капусняки декількох видів, які відрізня- ються між собою складом продуктів і способом приготування. Ка- пусняки готують вегетаріанські, на бульйоні з грибів, із жирної сви- нини. Капусняк звичайний можна готувати на рибному бульйоні.

Квашену капусту, якщо вона дуже кисла, промивають холодною водою й попередньо тушкують 1,5–2,5 год з додаванням бульйону та жиру. Моркву, цибулю й біле коріння пасерують.

Капусняки подають зі сметаною й посипають подрібненою зе- ленню петрушки, кропу.

***Капусняк звичайний*** (рис. 8.5)*: капуста квашена (286/200), картопля (200/150), морква (63/50), корінь петрушки (53/40), ци7 буля ріпчаста (60/50), борошно пшеничне (5), жир тваринний топ7 лений (25), цукор (5), сало7шпик (10,4/10), часник (5), бульйон або вода (800). Вихід готової страви становить 1000 г.*

Приготування капусняка звичайного:



 варити бульйон зі свинини;

 квашену капусту посікти, додати бульйон, жир і тушкува- ти майже до готовності;

 цибулю, моркву, корінь петрушки нарізати соломкою і спасерувати;

 борошно спасерувати і

Рис. 8.5. Капусняк звичайний

розвести бульйоном;

 бульйон процідити, довести до кипіння;

 додати картоплю, нарізану шматочками;

 варити до напівготовності;

 додати тушковану капусту, пасеровані овочі, борошняну па- серовку, сіль, перець;

 варити до готовності (5–7 хв);

 заправити салом, розтертим із цибулею, часником і зеленню.

Подаючи на стіл, у столову глибоку тарілку кладуть шматочок свинини, наливають капусняк, додають сметану.

***Капусняк запорізький****: капуста квашена (286/200), пшоно (15/15), картопля (200/150), морква (50/40), корінь петрушки (20/15), цибуля ріпчаста (60/50), жир тваринний топлений (25), сало7шпик (10,4/10), бульйон або вода (700). Вихід готової продукції становить 1000 г.*

Капусняк запорізький готують за схемою:

 варять бульйон з жирної свинини;

 квашену капусту січуть, додають бульйон, жир, тушкують;

 моркву, цибулю, біле коріння дрібно нарізують;

 пасерують;

 пшоно промивають декілька разів або обшпарюють окропом;

 у киплячий проціджений бульйон кладуть картоплю, наріза- ну кубиками;

 варять 10–15 хв;

 додають пшоно, тушковану капусту;

 варять до готовності;

 за 7–10 хв до кінця варіння кладуть сало-шпик, розтерте з цибулею й зеленню, пасеровані овочі, сіль, перець, лавровий лист.

Подають у столовій глибокій тарілці, куди кладуть шматочок свинини, наливають капусняк, додають сметану, посипають зеленню. *Вимоги до якості капусняків:* зовнішній вигляд — капуста дрібно посічена, форма нарізування овочів відповідна; консистенція овочів м’яка; колір — бульйон жовтуватий або світло-коричневий із час- точками жиру оранжевого або жовтого кольору; смак — солодкува- тий з ароматом продуктів, які входять до складу капусняку. Не до-

пускається присмак вареної капусти, різка кислотність.

**Розсольники**. Обов’язковою складовою частиною розсольників є солоні огірки. Крім того, в рецептуру входять також цибуля (ріп- часта, порей) та біле коріння (петрушка, селера, пастернак). Готу- ють розсольники вегетаріанські та на бульйонах (кістковому, м’ясо- кістковому, рибному, з птиці, грибному). До рецептури деяких роз- сольників входять також картопля, крупи (перлова тощо), капуста, щавель.

Солоні огірки нарізають соломкою або ромбиками. Огірки з гру- бою шкіркою обчищають, а велике насіння видаляють. Солоні огір-

ки нарізають і припускають 10–15 хв у бульйоні, воді або відварі, приготованому із шкірки й насіння огірків. Картоплю нарізають брусочками, кубиками або часточками, коріння — скибочками або соломкою, цибулю — кубиками або соломкою (залежно від виду розсольнику) та пасерують.

Щоб надати розсольникам гострого смаку, використовують про- ціджений переварений розсіл. Продукти закладають у розсольник так само, як і в інші заправні супи.

Подають розсольники (крім приготованих з рибними продукта- ми) зі сметаною, посипають зеленню кропу й петрушки.

До розсольників на м’ясних бульйонах можна подавати ватруш- ки із сиром, а на рибному — розтягаї.

***Розсольник домашній*** (рис. 8.6)*: капуста свіжа (100), картоп7 ля (240), морква (50), корінь петрушки (80), корінь селери (29), ци7*

*буля ріпчаста (48), цибуля7по7 рей (53), огірки солоні (67), мар7 гарин столовий (20), бульйон або вода (750 мл). Вихід готової страви становить 1000 г.*



Розсольник домашній готу- ють за схемою:

 у проціджений кипля- чий бульйон кладуть картоплю,

Рис. 8.6. Розсольник домашній

 доводять до кипіння;

нарізану часточками або бру- сочками;

 додають капусту, нарізану соломкою;

 варять 5–7 хв;

 заправляють пасерованими овочами, припущеними огір- ками;

 варять 7–10 хв;

 заправляють спеціями, розсолом;

 доводять до готовності.

При подачі у глибоку столову тарілку кладуть м’ясо, наливають розсольник, додають сметану, посипають зеленню.

***Розсольник з крупами*** (рис. 8.7)*: картопля (400), крупа (перло7 ва, пшенична, рис, вівсянка) (30), морква (50), корінь петрушки (13), цибуля ріпчаста (24), цибуля7порей (26), огірки солоні (67), томат7 не пюре (30), маргарин столовий (20), бульйон або вода (700 мл). Ви7 хід готової страви становить 1000 г.*

Схема приготування розсольника з крупами:

 у киплячий проціджений бульйон кладуть підготовлені кру- пи (рис, перлову);

 доводять до кипіння;

 додають картоплю, нарізану кубиками;

 варять до напівготовності;

 додають пасеровані ово- чі, припущені огірки;

 пасерований томат-пюре, спеції, сіль;

 варять до готовності.

Наприкінці можна додати відварені й порізані кубиками нирки, серце.

Подаючи на стіл, у глибоку столову тарілку кладуть м’ясо

Рис. 8.7. Розсольник з крупами



або нирки, наливають розсольник, додають сметану, посипають зе- ленню.

*Вимоги до якості розсольників:* колір — на поверхні часточки жи- ру оранжевого кольору, бульйон прозорий, овочі натурального ко- льору, зберегли форму нарізки; консистенція овочів м’яка, огірків — хрумка, крупа добре розварена; смак гострий, у міру солоний; запах з ароматом спецій.

**Солянки**. Страва відрізняється гострим смаком і пряним арома- том. Для її приготування використовують концентровані м’ясні, рибні та грибні бульйони з різноманітними м’ясними й рибними продуктами, свіжими або сушеними грибами.

До складу солянок входять солоні огірки, цибуля ріпчаста, то- матне пюре, капарці, маслини або оливки. Солоні огірки нарізають маленькими скибочками або ромбиками та припускають. Ріпчасту цибулю тонко нарізають і пасерують. Томатне пюре можна пасеру- вати окремо. З оливок виймають кісточки, а маслини промивають. З лимона знімають шкірочку й нарізають кружальцями. М’ясні продукти (м’ясо, окіст, нирки, серце, птицю тощо) варять і наріза- ють тоненькими скибочками. Рибу із хрящовим скелетом (із шкі- рою без хрящів або без шкіри та хрящів) нарізають по 1–2 шматоч- ки на порцію, обшпарюють протягом 1 хв, потім промивають. Рибу із кістковим скелетом розбирають на філе із шкірою без кісток, на- різають по 1–2 шматочки на порцію й припускають у бульйоні. Для солянок можна використовувати філе морського окуня, тріски, зу- батки.

Щоб надати солянці гострого смаку, перед закінченням ва- ріння додають проціджений огірковий розсіл. Для приготування солянок замість вершкового масла можна використовувати топ- лене масло або столовий маргарин. Маслини можна замінити ка- парцями.

У киплячий бульйон кладуть пасеровану цибулю й томатне пю- ре, припущені огірки, капарці (разом із розсолом), підготовлені м’ясні або рибні продукти, спеції та варять 5–10 хв.

Подаючи на стіл, у солянку кладуть маслини або оливки, кру- жальця лимона, у м’ясну солянку — сметану й посипають посіченою зеленню петрушки.

***Солянка збірна м’ясна:*** *яловичина (110), окіст (53), сосиски або сардельки (41), нирки яловичі (73), цибуля ріпчаста (107), огірки со7 лоні (100), капарці (40), маслини (40), томатне пюре (40), масло вершкове (20), бульйон (800 мл), лимон (13). Вихід готової страви становить 1000 г. Сметани додають 50 г.*

У киплячий концентрований бульйон покласти пасеровані цибулю й томатне пюре, припущені огірки, капарці разом із розсо- лом, підготовлені м’ясні продукти, спеції та варити 5–10 хв.

Перед подаванням у солянку покласти маслини або оливки, кру- жальце лимона, сметану й посипати посіченою зеленню петрушки.

***Солянка домашня:*** *яловичина (110), окіст копчено7варений (53), сосиски або сардельки (41), нирки (73), цибуля ріпчаста (95), огірки солоні (100), картопля (160), томатне пюре (40), масло вер7 шкове (20), бульйон (750). Вихід готової страви становить 1000 г. Сметани додають 50 г.*

У киплячий бульйон покласти нарізану кубиками картоплю, та варити майже до готовності. Додати пасеровану цибулю, томатне пюре, припущені огірки, спеції, сіль. Варити до готовності.

Перед подаванням у тарілку покласти нарізані скибочками м’ясні продукти, налити солянку, додати сметану й посипати под- рібненою зеленню.

*Вимоги до якості солянок:* продукти нарізані скибочками, цибу*7* ля нашаткована; м’ясні та рибні продукти, цибуля й огірки мають зберігати форму нарізання; на поверхні страви є часточки жиру оранжевого кольору; кружальце (скибочка) лимона без шкірки; смак гострий з ароматом капарців, пасерованої цибулі, огірків; бульйон каламутний від томату та сметани; консистенція м’ясних продуктів м’яка, огірків — злегка хрумка.

**Юшки картопляні з овочами, крупами, бобовими й макарон2 ними виробами.** Картопляні супи готують на бульйонах (м’ясно- му, рибному, грибному) та вегетаріанські. Якщо супи готують на овочевому відварі, можна додати гаряче молоко. Асортимент супів різноманітний — овочеві, з крупами, макаронними виробами, бо- бовими.

Свіжі овочі для картопляних супів нарізають залежно від виду продуктів, які додають: для супів з макаронними виробами — бру- сочками й соломкою; для супів із крупами та бобовими — скибоч- ками, кубиками, часточками тощо. Цвітну капусту розбирають на маленькі суцвіття. Стручки квасолі нарізають ромбиками. Крупи, крім перлової, засипають у бульйон сирими перед картоплею й пасе- рованим корінням. Макарони кладуть у бульйон за 15–20 хв перед

картоплею, локшину — одночасно з нею, а вермішель — через 5–8 хв. Замість томатного пюре краще використовувати свіжі томати.

Подають із м’ясними продуктами, рибою, грибами, посипають зеленню. До супів можна подавати пиріжки, кулеб’яку.

***Юшка картопляна*** (рис. 8.8)*: картопля (600), ріпа (40), морква*

1. *, корінь петрушки (13), цибуля ріпчаста (24), цибуля7порей*
2. *, томатне пюре (10), кулі7 нарний жир або жир тваринний топлений харчовий (10), буль7 йон або вода (700). Вихід гото7 вої страви становить 1000 г.*



Приготування юшки кар- топляної:

 у киплячий проціджений бульйон кладуть нарізану куби-

ками, часточками або брусочка- ми картоплю;

 доводять до кипіння;

Рис. 8.8. Юшка картопляна

 додають цибулю, моркву й петрушку, нарізані соломкою та спасеровані з томатом;

 варять до готовності 12–15 хв;

 за 5–7 хв до кінця варіння додають спеції та сіль.

Замість томату-пюре можна додати свіжі томати. Якщо готують юшку з грибами, варені гриби нарізають скибочками або соломкою, злегка обсмажують і кладуть разом із пасерованими овочами.

***Юшка картопляна з крупою*** (рис. 8.9)*: картопля (427), кру7 па перлова, вівсяна або пшенична (40), рис чи пшоно, пластівці вів7 сяні «Геркулес» (20), або манна*



*крупа (30), морква (50), корінь петрушки (13), цибуля ріпчас7 та (48) або цибуля7порей (26), кулінарний жир (10), бульйон або вода для крупи пшеничної, вівсяної чи перлової (700 мл), для інших круп (750 мл). Вихід готової страви становить*

*1000 г.*

Юшку картопляну з крупою готують у такій послідовності:

Рис. 8.9. Юшка картопляна з крупою

 у киплячий проціджений бульйон кладуть підготовлену (пе- ребрану, промиту) крупу й варять 10 хв;

 додають картоплю, нарізану кубиками або часточками і ва- рять 10–15 хв;

 додають пасеровані цибулю, моркву, сіль, спеції;

 варять до готовності.

Якщо юшку варять з манною крупою, то крупу просіюють і за- сипають за 5–7 хв до закінчення варіння.

При подаванні у глибоку столову тарілку кладуть м’ясо або ри- бу, наливають юшку, посипають зеленню.

***Юшка картопляна з бобовими:*** *картопля (333), квасоля чи го7 рох лущений, сочевиця (81), горошок зелений консервований (157), цибуля ріпчаста (48), морква (50), корінь петрушки (13), кулінар7 ний жир (20), бульйон (650). Вихід готової страви становить 1000 г.*

Юшку картопляну з бобовими готують за схемою:

 цибулю дрібно січуть, картоплю, моркву та петрушку нарізу- ють кубиками, пасерують;

 квасолю, горох перебирають, миють, замочують у холодній воді на 5–8 год;

 варять у посудині при закритій кришці до напівготовності;

 у киплячий проціджений бульйон кладуть бобові, доводять до кипіння;

 додають картоплю і варять 5–7 хв;

 додають пасеровані овочі;

 варять до готовності;

 додають сіль, перець.

Подаючи на стіл, у глибоку порційну тарілку наливають юшку, посипають зеленню.



Рис. 8.10. Юшка-локшина домашня

***Юшка!локшина домашня*** (рис. 8.10)*: морква (50), корінь петрушки (13), цибуля ріпчаста (24), цибуля7порей (23), кулі7 нарний жир (20), бульйон (900 мл), локшина домашня (80). Вихід готової страви — 1000 г.*

Юшку-локшину домашню готують на бульйонах із птиці, з потрухами, на грибному відварі в

такій послідовності:

 цибулю, моркву та петрушку нарізають соломкою й пасерують;

 домашню локшину просіюють, кладуть у киплячу підсолену воду на 2 хв;

 відкидають на друшляк, дають стекти воді;

 у киплячий бульйон кладуть пасеровані овочі;

 доводять до кипіння й варять 5–8 хв;

 додають підготовлену локшину;

 варять до готовності;

 наприкінці кладуть спеції, сіль.

*Приготування локшини:* воду з’єднують з яйцями, сіллю, перемі- шують і проціджують; борошно просіюють, насипають гіркою, роблять заглиблення; частину борошна залишають для підкатки; в

заглиблення поступово вливають рідину; замішують круте тісто; за- лишають на 20–30 хв для набухання клейковини; готове тісто кла- дуть на стіл і розкачують шаром завтовшки 1–1,5 мм; шари переси- пають борошном, підсушують на повітрі; нарізують смужками 35–45 мм завширшки; шаткують соломкою і підсушують.

*Вимоги до якості юшок*: бульйон прозорий, на поверхні часточ- ки жиру жовтого кольору; овочі зберегли форму, нерозварені; кру- пи, макаронні вироби добре набухли; консистенція продуктів м’яка; смак і запах відповідають складу продуктів.

***Суп харчо*** *(грузинська національна страва): грудинка бараняча або яловича, крупа рисова (70), цибуля ріпчаста (95), маргарин сто7 ловий (40), томатне пюре (30), соус ткемалі (30), часник (8), корі7 андр, зелень петрушки (41), лавровий лист (0,04), чорний, червоний перець (0,1), хмелі7сунелі (1), вода (1000). Вихід готового супу*

*становить 1000 г.*

Баранячу або яловичу грудинку нарубати на шматки по 25–30 г і залити холодною водою, швидко довести до кипіння, зняти піну й варити до готовності при повільному кипінні. Бульйон процідити. Цибулю ріпчасту нарізати маленькими кубиками, спасерувати з то- матним пюре. У проціджений бульйон покласти шматочки м’яса, підготовлений рис, пасеровану цибулю з томатним пюре та варити до готовності. Наприкінці варіння покласти перець, зелень, хмелі- сунелі, ткемалі, сіль і варити до готовності. Заправити часником, розтертим із сіллю.

Подаючи на стіл, у тарілку наливають суп разом із м’ясом, поси- пають зеленню петрушки або кінзи. У разі масового приготування супу харчо м’ясо слід варити у бульйоні до готовності. Перед пода- ванням готові шматочки м’яса покласти в тарілку.

## Супи2пюре (кулешики)

Особливістю супів-пюре є те, що вони являють собою однорідну масу без густого осаду, тому їх широко використовують у дитячому й дієтичному харчуванні.

Для приготування супів-пюре використовують овочі, крупи, бо- бові, м’ясні продукти, рідше — рибні.

Для приготування супу-пюре продукти піддають тепловій об- робці (варінню, тушкуванню, припусканню) разом із цибулею, морквою, потім подрібнюють і розводять бульйоном, молоком, ово- чевим відваром. Щоб часточки продуктів не осіли, в суп-пюре (крім супів-пюре з крупами) додають розведену проціджену борошняну пасеровку й кип’ятять. Для поліпшення смаку й поживності та як додатковий загусник використовують льєзон із жовтків і молока, який додають в суп, охолоджений до 55°С. Суп заправляють мас- лом, щоб він набув ніжної консистенції.

Для супів-пюре окремо на тарілці подають сухі грінки (пшенич- ний хліб, нарізаний кубиками та підсушений у жаровій шафі) або пиріжки.

До деяких супів-пюре перед подаванням додають необхідний гар- нір (15–20 г на порцію) із продуктів, що входять до складу супу.

Для приготування овочевих протертих супів використовують картоплю, моркву, цвітну капусту, зелений горошок, кабачки, гар- буз, свіжі огірки, томати, шпинат, стручки квасолі та інших овочів. Суп готують із овочів одного або декількох видів.

Перед подаванням у тарілку кладуть непротерті овочі та налива- ють суп. Окремо подають грінки.

***Суп!пюре із різних овочів*** (рис. 8.11): *капуста свіжа (100), кар7 топля (120), ріпа (80), морква (75), цибуля ріпчаста (48), горошок*

*зелений консервований (31), бо7 рошно пшеничне (20), масло вер7 шкове (20), молоко (150 мл), яйця (1/4 шт.), бульйон або вода (750 мл). Вихід готової страви стано7 вить 1000 г.*



Суп-пюре із різних овочів го- тують за схемою:

Рис. 8.11. Суп-пюре з різних овочів

 цибулю шаткують і пасе- рують;

 ріпу, капусту білоголову шаткують, обшпарюють;

 картоплю нарізають часточками, варять окремо;

 моркву, ріпу припускають з невеликою кількістю бульйону та вершкового масла, кладуть капусту, пасеровану цибулю;

 припускають до готовності; наприкінці додають зелений го- рошок, варену картоплю; протирають (частину овочів залишають);

 додають розведену борошняну пасеровку;

 розводять бульйоном або овочевим відваром до консистенції густих вершків;

 заправляють сіллю і варять 7–10 хв;

 охолоджують до 70°С;

 заправляють л’єзоном і вершковим маслом.

Подають у глибокій порційній тарілці, куди кладуть зелений го- рошок, овочі, нарізані кубиками, наливають кулешик. Окремо пода- ють грінки.

***Суп!пюре із птиці:*** *курка (218), індичка (204) або качка (232), морква (25), корінь петрушки (27), цибуля ріпчаста (24), борошно*

*пшеничне (40), масло вершкове (40), молоко (150), яйця (4 шт.), вода (800 мл). Вихід готового супу7пюре становить 1000 г.*

Схема приготування супу-пюре із птиці:

 заправлені тушки птиці варять до готовності з цибулею, морквою, петрушкою;

 готову птицю охолоджують, відокремлюють м’ясо від кіс- ток;

 філе птиці нарізають соломкою, заливають бульйоном і кип’ятять;

 решту м’якоті пропускають через м’ясорубку з густою ре- шіткою;

 протирають і розбавляють бульйоном;

 додають борошняну пасеровку, сіль;

 доводять до кипіння, проварюють; заправляють л’єзоном. Подаючи на стіл, у глибоку столову тарілку кладуть філе птиці,

наливають кулешик, окремо подають грінки.

*Вимоги до якості кулешів*: зовнішній вигляд — маса однорідна, без грудочок і поверхневих плівок; консистенція — еластична; ко*7* лір — властивий продукту; смак — ніжний, у міру солоний.

## Прозорі супи

Для прозорих супів готують бульйони із м’яса, птиці, риби з під- вищеним вмістом екстрактивних речовин. Гарніри для прозорих бульйонів готують із різних овочів, круп і макаронних виробів окре- мо, щоб зберегти прозорість супу. Смак супів залежить від норми закладання сировини.

Приготування прозорих бульйонів відрізняється від приготу- вання звичайних тільки тим, що їх прояснюють. Операцію прояс- нення називають відтягуванням. При відтягуванні з бульйону вида- ляють частинки білка й жиру.

Прозорі бульйони зберігають на марміті 2–3 год, при тривалішо- му зберіганні погіршується аромат, смак бульйонів; вони втрачають прозорість.

***Бульйон м’ясний прозорий:*** *кістки харчові яловичі (375), ялови7 чина для відтягування (149), яйця для відтягування (1/3 шт.), мор7 ква (13), корінь петрушки (11), цибуля ріпчаста (12), вода (1400 мл). Вихід готової страви становить 1000 г.*

Варять м’ясний бульйон. М’ясні продукти можуть бути вико- ристані для других страв. Бульйон проціджують і прояснюють.

*17й спосіб прояснювання:* м’якоть нежирної яловичини подріб*7* нюють на м’ясорубці, заливають холодною водою (на 1 кг м’яса — 2 л води), настоюють на холоді 2 год. Можна додати м’ясний сік. Наприкінці додають злегка збиті білки, сіль і перемішують; процід*7* жений бульйон нагрівають до 50–60°С; додають відтяжку, добре перемішують; додають підпечені коріння, цибулю, накривають кришкою; доводять до кипіння, з поверхні знімають піну, жир; зменшують нагрівання і варять 1,5 год; коли м’ясо опуститься на дно, бульйон буде прозорим і готовим; далі бульйону дають відстоятися, знімають жир, проціджують крізь серветку; доводять до кипіння.

*27й спосіб прояснювання:* моркву натирають на терці, додають збиті білки, суміш перемішують (для освітлення 1 л бульйону потрібно 100 г моркви та 1/2 яйця); в охолоджений бульйон вводять відтяжку; перемішують, додають підпечену моркву, цибулю; накри*7* вають кришкою і доводять до кипіння; знімають з поверхні жир, пі*7* ну; варять на слабкому вогні 30 хв; настоюють 30 хв, проціджують; доводять до кипіння.

Можна готувати бульйон з курки та риби.

## Супи молочні

Молочні супи готують з макаронними виробами, крупами й овочами на незбираному молоці або суміші молока з водою. Крім натурального молока, для супів можна використовувати молоко згущене стерилізоване без цукру, молоко коров’яче незбиране сухе. Макаронні вироби, крупи з цілих зерен та овочі погано розварю- ються в молоці, тому їх спочатку варять до напівготовності у воді, а потім у молоці.

Молочні супи варять невеликими порціями, оскільки при три- валому зберіганні погіршуються колір, запах, консистенція й смак. Готовий суп заправляють вершковим маслом.

***Суп молочний із крупою:*** *молоко (700 мл), вода (350 мл), крупа манна або рис (70), кукурудзяна, пластівці вівсяні «Геркулес» (60) або ячна, гречана, перлова чи пшоно (80), масло вершкове (10), цукор (10). Вихід готової страви становить 1000 г.*

Суп молочний із крупою готують так:

 підготовлені крупи варять у підсоленій воді до напівготовності;

 додають гаряче молоко, цукор;

 варять до готовності, якщо суп з манною крупою, то крупу засипають тоненькою цівкою в кипляче молоко, а далі додають сіль, цукор.

***Суп молочний з макаронними виробами:*** *молоко (700 мл), вода (220 мл), макарони, локшина домашня, вермішель чи фігурні вироби (80), масло вершкове (10), цукор (10). Вихід готової страви стано7 вить 1000 г.*

Схема приготування супу молочного з макаронними виробами:

 макаронні вироби варять до напівготовності (макарони 15–20 хв, локшину — 10–12, вермішель — 5–7 хв);

 воду зливають;

 макарони кладуть у киплячу суміш молока й води;

 періодично помішуючи, варять до готовності;

 додають сіль і цукор.

Макаронну засипку («зірочки», «алфавіт», «вушка») слід відра- зу засипати в кипляче молоко або суміш молока з водою. Додавши сіль і цукор, варять до готовності.

Подаючи на стіл, у тарілку наливають суп, кладуть шматочок вершкового масла.

*Вимоги до якості молочних супів*: консистенція — продукти м’які, форма збережена; колір — білий; смак — солодкуватий, слабо*7* солоний, без запаху підгорілого молока.

## Супи солодкі

Рідкою основою солодких супів є відвар із фруктів одного виду або їхніх сумішей. Використовують свіжі та сушені фрукти, а також фруктово-ягідні соки, пюре, екстракти, компоти, сиропи. Ягоди кладуть цілими, а фрукти нарізають шматочками (кубиками, ски- бочками), великі сушені фрукти розрізають на декілька частин. Апельсини й мандарини в суп кладуть сирими.

Перед варінням свіжі та сушені ягоди й плоди перебирають, ретель- но промивають. Сушені плоди та ягоди сортують за видами, перед ва- рінням їх можна замочити в холодній воді, щоб швидше розварились.

Шкірочку й насіннєві гнізда яблук, груш використовують для приготування відварів. Сушені плоди та ягоди заливають холодною водою, а свіжі кладуть у киплячу воду, додають цукор, доводять до кипіння, варять до готовності й заварюють крохмалем, попередньо розчиненим в охолодженому відварі (на 1 частину крохмалю 4 час- тини відвару).

Для ароматизації супу додають корицю, гвоздику, цедру. Солодкі супи можна подавати холодними та гарячими. На від-

міну від киселю солодкі супи мають кислуватий смак і густішу кон- систенцію.

Подають супи з різними гарнірами: відварним рисом, саго, дріб- ними макаронними виробами, галушками, варениками з ягодами, пудингами, запіканками, які нарізають кубиками, пшеничними або кукурудзяними паличками. Солодкі супи можна подавати зі смета- ною або вершками (25 г, 20 і 10 г на порцію).

***Суп зі свіжих плодів:*** *яблука (229), груші (247), крохмаль (20), цукор (100), кориця (1), вода (650 мл). Вихід готової продукції ста7 новить 1000 г.*

Суп зі свіжих плодів готують у такій послідовності:

 яблука, груші перебирають, промивають, видаляють серце- вину, обчищають, нарізують скибочками;

 шкірочку й насіннєві гнізда заливають водою та варять 15–20 хв;

 проціджують, доливають воду, додають цукор;

 доводять до кипіння, додають яблука, груші;

 варять 5–7 хв; додають розведений холодною водою крох- маль (1 частина крохмалю на 4 частини води) і, помішуючи, дово- дять до кипіння;

 можна додати лимонну кислоту.

Подаючи на стіл, у глибоку порційну тарілку кладуть гарнір, на- ливають суп, додають сметану.

*Вимоги до якості солодких супів*: консистенція рідкої частини — однорідна; крупи, макаронні вироби — м’які, форма збережена, яго- ди, фрукти — нерозварені; смак — кисло-солодкий.

## Холодні супи

Холодні супи готують улітку. Рідкою основою супів є хлібний квас, кефір, овочеві й фруктові відвари. До холодних супів нале- жать окрошка, борщ холодний, юшка з буряків, щі зелені тощо. Їх готують у холодному цеху, використовуючи спеціальний посуд, ін- вентар і дошки з відповідним маркуванням.

Холодні супи подають при температурі не вищій 14°С. У таріл- ку можна покласти шматочок харчового льоду або подати його ок- ремо на розетці. Холодні супи мають приємний смак та аромат.

Для приготування холодних супів найчастіше використовують квас промислового виробництва. Квас можна приготувати з житніх сухарів або концентратів, які випускає харчова промисловість.

***Хлібний квас:*** *сухарі житні (4000), цукор (3000), дріжджі пре7 совані (150), м’ята (150), вода (120000 мл). Вихід готової продукції становить 100 л.*

Приготування хлібного квасу:

 житній хліб нарізують скибочками, підсушують до утворен- ня рум’яної кірочки;

 заливають охолодженою до 80°С перевареною водою;

 помішуючи, настоюють 1,5 год у теплому місці;

 сусло зливають, проціджують, додають цукор, дріжджі, род- зинки, м’яту, ставлять у тепле місце на 12 год;

 готовий квас проціджують і охолоджують.

***Окрошка м’ясна:*** *яловичина (219), маса готового м’яса (100), квас хлібний (700 мл), цибуля зелена (75), огірки свіжі (150), смета7 на (10), яйця (1 шт.), цукор (10), гірчиця приготовлена (4). Вихід го7 тової страви становить 1000 г. Сметани додають 30 г.*

Окрошку м’ясну готують за схемою:

 м’ясопродукти зварити, остудити та нарізати кубиками;

 зелену цибулю нарізати; частину розтерти із сіллю;

 свіжі огірки нарізати кубиками; білки яєць нарізати кубиками;

 жовтки розтерти зі сметаною, гірчицею, сіллю, цукром і роз- вести квасом.

Нарізані м’ясопродукти зберігати в холодильнику.

У глибоку тарілку кладуть м’ясо, білки яєць, огірки, цибулю та заливають квасом. Додають сметану, посипають кропом.

## Супи із концентратів і напівфабрикатів

Для приготування супів використовують готові консервовані та швидкозаморожені овочеві напівфабрикати.

***Борщ із напівфабрикатів.*** У киплячий бульйон або воду кла- дуть нашатковану свіжу капусту, картоплю й варять до напівго- товності (15–20 хв). Додають борщову заправу, доводять до смаку та варять 10–12 хв при слабкому кипінні. Квасолю відварюють до готовності й кладуть у борщ одночасно з борщовою заправою. По- даючи на стіл, борщ наливають у тарілку, додають сметану та зе- лень.

***Юшка горохова із концентратів.*** Концентрат розминають, за- ливають теплою водою або бульйоном (25–30% загальної кількос- ті). Ретельно розмішують, додають решту рідини, доводять до ки- піння й варять 5–10 хв.

Подаючи на стіл, у юшку кладуть вершкове масло або маргарин, посипають зеленню. Окремо подають грінки (20 г на 500 г юшки).

***Юшка картопляна з консервами із бобових.*** Банки з консер- вами миють, витирають і відкривають. У киплячу воду або бульйон кладуть нарізану кубиками картоплю та варять до напівготовності. Потім додають пасеровані овочі й консерви, сіль, спеції та доводять до готовності. Подають, посипавши зеленню.

***Розсольник із напівфабрикатів.*** У киплячий бульйон або воду кладуть нарізану свіжу капусту, картоплю й варять до напівготов- ності. Потім додають заправу для розсольнику, доводять до кипін- ня та варять 10–15 хв при слабкому кипінні. Для смаку можна до- дати проціджений переварений розсіл.

####  Контрольні запитання

* 1. Яке значення перших страв у харчуванні?
  2. Як класифікують перші страви?
  3. Які перші страви називають заправними? Назвіть загальні правила їхнього варіння.
  4. Як готують і подають капусняки?
  5. Чим відрізняються солодкі супи від киселів?
  6. У чому особливість приготування кулешиків? Назвіть їхній асортимент.
  7. Як прояснюють бульйони?
  8. Яка температура подавання гарячих і холодних перших страв?

####  Завдання для практичних занять

1. Складіть технологічну схему приготування борщу полтав- ського.
2. Заповніть таблицю.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер  запи- тання | Назва борщу | Особливості приготування | Форма нарізки овочів |
|  |  |  |  |

1. Складіть технологічну схему приготування розсольника до- машнього.
2. Підберіть гарніри до бульйону з курки.