

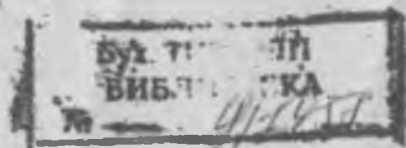
641
С-23

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ НАРОДОВ УЗБЕКИСТАНА ДЛЯ ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ



Под редакцией

Д. Т. Хаджиева, А. Х. Усманходжаева,
Д. А. Асадова .



Ташкент
Издательство имени Ибн Сины
1992

Коллектив авторов: специалисты Республиканской лаборатории технологии приготовления пищи и экономики общественного питания Минтэра — Д. Т. Хаджиев, О. Н. Тяп, Н. М. Мирходжаева, Ф. Н. Талимова, Л. Л. Козолулова, Ш. С. Султанова, А. К. Камалова.

Специалисты Республиканского отдела лечебного питания Минздрава Республики Узбекистан В. И. Нестеренко, Р. Р. Хусамитдинов, Д. М. Зияева.

Раздел «Сборы лекарственных растений» подготовлен Д. У. Ходжаевой.

Рецензент — доктор медицинских наук, профессор А. К. Жангабылов.

Р 45 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий народов Узбекистана для диетического питания / [Авт.: Д. Т. Хаджиев, О. Н. Тяп, Н. М. Мирходжаева и др.]; Под ред. Д. Т. Хаджиева и др. — Т.: Изд-во им. Ибн Сины, 1992. — 239 с.: табл.

1. Хаджиев Д. Т. и др.

Традиционные особенности питания местного населения республики складывались на протяжении многих веков под влиянием климатических, географических и социально-экономических условий жизни. Многие блюда имеют диетическое значение, отвечают принципам сбалансированного питания.

Сборник содержит рецептуру и технологию приготовления холодных блюд, супов, блюд из картофеля, овощей, круп, бобовых и мясopодуKтов, сладких блюд и напитков. В рецептурах указаны: наименования продуктов массой брутто, норма вложения продуктов массой нетто, выход полуфабрикатов и готовых блюд, номера диет, к которым рекомендуется данное блюдо. Даются подробная характеристика каждой диете, особенности технологии приготовления диетических блюд, питательная ценность пищевых продуктов, приводится специальный раздел по отварам лекарственных трав.

Предназначен для работников общественного питания, санаториев, домов отдыха, лечебно-профилактических учреждений не только Узбекистана, но и других республик.

4108020000—007

C ————— 94—92

М 354 (04)—92

ББК 51.230

ВВЕДЕНИЕ

Среди многочисленных факторов внешней среды, постоянно воздействующих на человека, питание является одним из важнейших. Рациональное, сбалансированное питание, построенное на современных научных основах, обеспечивает нормальный рост и развитие организма, сохранение здоровья и трудоспособности человека, предупреждает развитие и обострение заболеваний.

Обеспечение диетическим питанием населения, страдающего различными хроническими заболеваниями, осуществляется в основном через сеть диетических столовых Минторга и пищеблоков лечебно-профилактических учреждений Минздрава Республики Узбекистан.

В настоящее время диетическое и лечебное питание организуется по номенклатуре диет, разработанной Институтом питания АМН. Диетическое и лечебное питание является обязательной составной частью комплексного лечения больного.

Существующая система лечебного питания, состоящая из 15 диет, основана в основном на европейских блюдах и получила широкое применение в диетических столовых общепита, профилакториях промышленных предприятий нашей страны, в том числе и нашей республики.

Вместе с тем необходимо отметить, что лечебное диетическое питание основано на приспособлении организма к обычной пище, которая зависит от социально-экономических, географических, климатических и других условий жизни и отражает традиционные вкусы и привычки народов. Речь идет о выработке так называемого стереотипа питания у человека.

У большинства лиц местного населения выработанный стереотип питания в отношении национальных блюд при резком изменении характера питания может привести к нару-

шению секреторной функции желудочно-кишечного тракта, вследствие чего развиваются различные пищеварительные расстройства, приводящие к обострению заболевания.

Многочисленными исследованиями медиков, физиологов установлено, что в условиях жаркого климата Узбекистана в организме человека происходят существенные изменения в водно-солевом обмене, в обмене жиров, белков, углеводов и витаминов. Вследствие обильного потоотделения из организма человека выделяется значительное количество воды, солей, витаминов и аминокислот. Высокая температура окружающей среды приводит к уменьшению секреции и снижению кислотности желудочного сока, а также секреции кишечного сока. Поэтому в силу особенностей сложившихся традиций, обычаев, климато-географических условий питания людей, проживающих в Средней Азии, резко отличается от питания жителей европейских стран, Крайнего Севера и центральной полосы России.

В питании населения Средней Азии преобладают блюда с высоким содержанием жиров и углеводов. Технология приготовления национальных блюд народов Узбекистана отличается от технологии приготовления блюд европейской кухни. Такие блюда, как плов, шурпа, мастава, машкичири, угра-ош, стали широко распространенными и привычными для большинства населения республики. Сложившиеся привычки с возрастом становятся все устойчивее и не учитывать этого в организации диетического питания населения нельзя.

Учитывая вышесказанное и используя богатый ассортимент традиционной узбекской кухни в целях удовлетворения возрастающего спроса населения в диетическом национальном питании Республиканской лабораторией технологии приготовления пищи и экономики общественного питания Минторга Республики Узбекистан впервые разработан Сборник рецептур национальных блюд и кулинарных изделий народов Узбекистана для диетического питания. В разработке рецептур блюд и кулинарных изделий принимали участие мастера-повара Р. И. Мукимов, А. Ш. Алиев, Н. Алимбеков, Д. Н. Убайдуллаев.

Настоящий сборник рецептур предназначен для организации диетического питания в диетических столовых (отделениях), пищеблоках с учетом особенностей организации

литания людей с хроническими заболеваниями, а также в целях их профилактики.

Для всех диет дастся широкий ассортимент блюд, который позволит ежедневно разнообразить меню с учетом сезонности, технологии их приготовления.

Количественный набор продуктов для приготовления диетических национальных блюд и технология их приготовления модифицированы с учетом требования характеристики диеты.

Рецептуры блюд рассчитаны на стандартное сырье и составлены с учетом существующих норм отходов и потерь при холодной и тепловой обработке продуктов следующих кондиций:

- говядина, баранина I категории; субпродукты мороженные; сельскохозяйственная птица (куры, цыплята, бройлеры-цыплята) полупотрошенная II категории; рыба мороженая крупная или всех размеров, неразделанная;

- для картофеля приняты нормы отходов, действующие по 31 октября, для моркови и свеклы — до 1 января;

- предусмотрено использование яиц куриных столовых II категории средней массой 46 г в скорлупе или 40 г без скорлупы (нормы отходов на скорлупу и потери составляют 12,5%); при использовании яиц другой категории и массы следует руководствоваться методикой расчета, приведенной во введении к разделу «Блюда из яиц» Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий (1982 г.).

Нормы выхода полуфабрикатов, блюд и кулинарных изделий даны с учетом потерь при приготовлении, охлаждении и порционировании. В нормы отходов и потерь при холодной обработке мяса включены потери при нарезке крупнокусковых полуфабрикатов на порционные или мелкие куски и их хранении.

В нормах отходов и потерь при обработке сельскохозяйственной птицы учтены потери при порционировании после тепловой обработки (варки, жаренья).

В рецептурах мясных блюд предусмотрено использование частей туш говядины, баранины с учетом их кулинарных свойств и пригодности для указанного вида тепловой обработки.

В рецептурах супов и напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.

Рецептуры салатов, супов и напитков приведены в расчете на 1 кг или 1 'л, что позволяет определить выход порции блюда с учетом спроса питающихся и конкретных условий работы предприятия. В соответствующих разделах рекомендованы наиболее рациональные нормы отпуска этих блюд.

В рецептурах блюд, рекомендуемых на диеты № 8, 9, предусмотрена замена сахара ксилитом или сорбитом в равном количестве, в диетах № 2, 5, 7, 8, 9, 10 — использование репчатого лука после предварительного бланширования.

Для качественного приготовления полуфабрикатов, блюд и кулинарных изделий должно использоваться сырье, отвечающее требованиям государственных и отраслевых стандартов, технических условий и другой действующей нормативно-технической документации.

При использовании стандартного сырья других кондиций или способов промышленной обработки, отличающихся от предусмотренных в рецептурах, норма вложения сырья должна определяться в соответствии с таблицами, приведенными в приложении к Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (1982) и к Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий народов Узбекистана (1987).

На новые виды сырья и пищевые продукты, выпускаемые промышленностью, а также сырье, на которое изменена действующая при утверждении данного сборника нормативно-техническая документация, временные нормы отходов и потерь при холодной и тепловой обработке, нормы вложения сырья в блюда устанавливаются на предприятиях общественного питания путем контрольных проработок каждой поступившей партии сырья (продуктов) с участием представителей вышестоящей организации (треста столовых, торгова, орсана и др.). Контрольные проработки оформляются соответствующими актами. В отдельных случаях такие контрольные проработки могут быть проведены непосредственно вышестоящей организацией (трестом столовых, торговом, орсом и др.), оформлены в установленном порядке и направлены предприятиям общественного питания для руководства при использовании только данной партии сырья (продуктов).

При необходимости в рецептурах блюд и кулинарных изделий могут быть заменены те или иные компоненты, которые приведены в таблице «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении диетических блюд» или в описании технологии приготовления блюд.

В исключительных случаях при отсутствии какого-либо сырья, не являющегося основным в рецептуре, его можно заменить другим соответствующим видом сырья.

В целях расширения ассортимента продукции для удовлетворения спроса потребителей квалифицированные повара и другие специалисты могут разрабатывать новые рецептуры блюд, существенно отличающиеся от имеющихся в сборнике рецептур национальных блюд и кулинарных изделий народов Узбекистана для диетического питания, характеризующиеся новизной технологии приготовления, высокими вкусовыми качествами и соответствующие требованиям диет.

На вновь разработанные блюда составляются технологические карты, в которых указываются технология приготовления блюда, нормы вложения сырья, выход полуфабрикатов и готовых изделий, установленные в строгом соответствии с существующими нормами отходов и потерь при холодной и тепловой обработке сырья (продуктов), с учетом рационального расхода основных видов сырья.

Новые рецептуры рассматриваются кулинарными советами с участием врачей-диетологов и утверждаются в установленном порядке.

При приготовлении, хранении, отпуске и оценке качества полуфабрикатов и готовых блюд следует строго соблюдать Санитарные правила для предприятий общественного питания № 1410—76 г., утвержденные Минздравом СССР, Министерством торговли СССР и Центросоюзом 31 марта 1976 г. и Условия, сроки хранения особо скоропортящихся продуктов № 42—123—4117—86 г., утвержденные Минздравом СССР 20 июня 1986 г.

В зависимости от спроса блюда могут реализовываться меньшими порциями. При этом выбор ассортимента реализуемых уменьшенными порциями блюд, а также сохранение или уменьшение закладки компонентов в рецептуре осуществляются на местах кулинарными советами на основе проведенных проработок и утверждаются вышестоящей организацией.

• При отпуске кулинарных изделий и готовых блюд допускаются отклонения от указанных в сборнике норм в пределах $\pm 3\%$, если действующей на них нормативно-технической документацией (ГОСТ, ОСТ, ТУ и др.) не определены другие предельные размеры отклонений массы.

Помимо изложенных основных указаний, приведенных во введении, следует учитывать и дополнительные, помещенные в каждом разделе Сборника.

ПИЩЕВАЯ И БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКТОВ

ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА

Всякий живой организм в процессе жизнедеятельности расходует энергию и непрерывно тратит вещества, входящие в состав его клеток и тканей. Для нормальной жизнедеятельности необходимо, чтобы все эти траты восполнялись за счет питания.

Пища человека должна содержать все необходимые пищевые вещества — белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины.

Белки. К наиболее важным пищевым веществам относятся белки. Они составляют основу живой клетки организма. Белки относятся к незаменимым веществам, необходимым для жизни, роста и развития организма. Недостаточность белка в организме приводит к развитию алиментарных заболеваний. Белки используются как пластический материал для построения различных тканей и клеток организма, для образования гормонов, ферментов, гемоглобина, антител и специфических белков.

Белки представляют собой сложные химические вещества, которые под действием пищеварительных соков распадаются в кишечнике на свои составные части — химические соединения (аминокислоты), растворимые в воде или в соках пищеварительного тракта. Аминокислоты всасываются в кровь через стенки кишечника, из них и создаются белки в организме человека.

В зависимости от аминокислотного состава белки могут быть полноценными и неполноценными. Если в белках содержатся необходимые для организма аминокислоты и в нужных соотношениях, то они считаются полноценными.

К наиболее ценным белкам относятся белки молока, мяса, рыбы, яиц, то есть содержащиеся в продуктах животного происхождения. Белки, содержащиеся в продуктах раститель-

ного происхождения, по своей ценности уступают животным. Белки, содержащиеся в зерновых продуктах, ниже по качеству, но если их сочетают с другими белками, в особенности с животными, то ценность их повышается. Например, гречневая крупа содержит белок, в котором мало некоторых важных для организма аминокислот, но при употреблении гречневой каши с молоком этот недостаток восполняется. Еще меньше необходимых аминокислот в белках пшеницы. Но когда вместе с изделиями из пшеницы употребляются такие продукты, как мясо, картофель и другие, то получается набор аминокислот, удовлетворяющий потребностям организма. Отсюда вывод: чем разнообразнее состав продуктов, входящих в пищевой рацион, тем больше белков высокого качества можно получить с пищей. При этом обязательно наличие в пище достаточного количества животных белков.

В организме человека происходит непрерывное окисление веществ или, как принято говорить, горение. Оно необходимо для поддержания жизни и работоспособности, для работы сердца, печени, желудка и других внутренних органов.

Количество тепла, которое выделяется в организме при сгорании пищевых веществ, выражается в калориях. При сгорании в организме 1 г белка выделяется 4 килокалории.

Жиры. Жиры в организме человека играют как энергетическую, так и пластическую роль, являясь структурной частью клеток. Жиры служат источником энергии, при сгорании 1 г жира образуется 9 килокалорий. Жиры являются растворителями ряда витаминов (А, D, К, Е) и источниками биологически активных веществ. Они участвуют в построении тканей организма, входя в состав протоплазмы клеток.

Жиры подразделяются на животные и растительные. Наиболее ценен жир, содержащийся в молоке, сметане, сыре, твороге и животном масле. Жир этих продуктов легко усваивается и содержит ряд необходимых витаминов (А и D).

Растительные жиры в своем составе содержат полиненасыщенные жирные кислоты — биологически активные вещества. Полиненасыщенные жирные кислоты обладают способностью преобразовываться и выводить холестерин из организма, оказывают нормализующее действие на стенки кровеносных сосудов, повышают их эластичность и снижают

проницаемость. Полиненасыщенные жирные кислоты, как и некоторые аминокислоты белков, относятся к незаменимым, несинтезируемым в организме компонентам, потребность в которых может быть удовлетворена только за счет пищи. Поступление необходимого количества полиненасыщенных жирных кислот обеспечивается приемом 25—30 г растительного масла в суточном пищевом рационе взрослого человека.

Углеводы. Источник углеводов в питании — растительные продукты — хлеб, мука, крупа, картофель, овощи, плоды и ягоды. Из животных продуктов углеводы в виде молочного сахара содержатся в молоке.

В различных продуктах углеводы представлены в виде крахмала, сахаров и клетчатки. Сахара и крахмал хорошо усваиваются в организме человека. При этом сахара, благодаря хорошей растворимости, быстро поступают в кровь, крахмал же, подвергаясь действию пищеварительных соков, предварительно распадается до более простых веществ — сахаров, которые затем постепенно всасываются и переходят в кровь. Это способствует поддержанию определенного уровня сахара в крови и постепенной доставке его тканям. Поэтому целесообразно, чтобы большая часть углеводов поступала в организм в виде крахмала.

К неусвояемым углеводам относятся клетчатка (целлюлоза), образующая оболочки растительных клеток, и пектины, связывающие эти клетки между собой. Эти «балластные вещества» очень важны в питании. Они стимулируют двигательную функцию кишечника, желчеотделение, формируют каловые массы, создают чувство насыщения, способствуют выведению из организма холестерина.

Углеводы составляют основную часть пищевого рациона и обеспечивают 50—60% его энергоценности. При сгорании в организме 1 г углеводов образуется 4 килокалории.

Витамины. Витамины — это биологически активные вещества, регулирующие обмен веществ и разносторонне влияющие на жизнедеятельность организма. Витамины действуют на обмен веществ самостоятельно или в составе ферментов. Они делятся на две группы: растворимые в воде и жирах.

Водорастворимые витамины. *Витамин С* (аскорбиновая кислота) участвует во многих обменных процессах. Он повышает устойчивость организма к внешним воздей-

ствиям и инфекциям, поддерживает прочность стенок кровеносных сосудов, положительно влияет на функции нервной и эндокринной систем, печени, регулирует обмен холестерина, способствует усвоению организмом белков, железа, ряда витаминов. Витамин С должен поступать в организм ежедневно, его запасы в нем малы, а расход беспрерывен.

Основные источники витамина С — овощи, фрукты и ягоды. Содержание витамина С в 100 г съедобной части: шиповник — 1200 мг, черная смородина — 200 мг, апельсины — 60 мг, картофель — 20 мг, капуста белокочанная — 40 мг, укроп — 100 мг.

Витамин В₁ (тиамин) регулирует окисление продуктов обмена углеводов, участвует в обмене аминокислот, образовании жирных кислот, разносторонне влияет на функции сердечно-сосудистой, пищеварительной, эндокринной, центральной и периферической нервной системы. Тиамином богаты некоторые крупы, хлеб из муки грубого помола, бобовые. При кулинарной обработке пищи теряется 20—40% витамина В₁.

Витамин В₂ (рибофлавин) входит в состав ферментов, регулирующих важнейшие этапы обмена веществ. Он улучшает остроту зрения на свет и цвет, положительно влияет на состояние нервной системы, кожи и слизистых оболочек, функцию печени, кроветворение. При кулинарной обработке пищи содержание витамина В₂ снижается на 15—30%. Витамин В₂ содержится в говяжьей печени, яйцах, сыре, твороге, гречневой крупе, зеленом горошке.

Витамин В₆ (пиридоксин) участвует в обмене белков, жиров и углеводов, осуществляет обмен аминокислот, оказывает регулирующее влияние на нервную систему. Витамин В₆ содержится в мясе животных и птиц (0,3—0,5 мг в 100 г), печени (0,7—0,9 мг), гречневой и ячневой крупах, пшенице, картофеле, фасоли. При кулинарной обработке теряется 20—30% витамина В₆.

Витамин В₁₂ (цианокобаламин) необходим для нормального кроветворения, оказывает существенное влияние на процессы обмена веществ, участвует в синтезе аминокислот, стимулирует образование метионина и холина, нормализует жировой обмен в печени. Витамин В₁₂ содержится только в

животных продуктах (печени, мясе, яйцах, рыбе, молоке, твороге, сыре). В растительных продуктах он отсутствует.

Витамин РР (никотиновая кислота) входит в состав важнейших ферментов организма, участвует в процессах клеточного дыхания, выделения энергии при окислении углеводов и белков, обмене белков, нормализует секреторную и моторную функции желудка, улучшает секрецию поджелудочной железы, нормализует функцию печени. Витамин РР содержится в гречневой, перловой крупах, ржаном хлебе, дрожжах, молоке, твороге, мясе говядины, куриных яйцах, зеленом горошке, картофеле, апельсинах, яблоках. Лучшие источники витамина РР — мясные продукты.

Жирорастворимые витамины. Витамин А (ретинол) содержится в продуктах животного происхождения. В продуктах растительного происхождения он находится в виде провитамина А — каротина. Витамин А регулирует обменные процессы, в частности в коже, слизистых оболочках глаз, дыхательных, пищеварительных и мочевыводящих путях; повышает сопротивляемость организма к инфекциям; обеспечивает акты сумеречного зрения и ощущения цвета.

Витамин А содержится в рыбьем жире, печени трески, яйцах, сыре, сливочном масле. Провитамин А — каротин — содержится в моркови, тыкве, помидорах, абрикосах, ягодах шиповника. Наиболее богаты каротином зеленые растения — листья одуванчика, шпината, щавеля, укропа, петрушки.

Витамины группы D (кальциферолы). В группу витаминов D входят витамины D₂ (эргокальциферол) и D₃ (холекальциферол), обладающие наибольшей активностью. Витамин D регулирует обмен кальция и фосфора, способствуя их всасыванию из кишечника и отложению в костях. Витамин D₃ образуется из провитамина в коже под действием солнечных лучей и поступает в организм человека с животными продуктами.

Основными источниками витамина D являются рыбные продукты: печень трески и печеночный рыбий жир, жирные рыбы (сельдь, кета, скумбрия), икра рыб. Он содержится также в яйцах, молоке, масле сливочном, причем в летних продуктах содержание витамина D в 2—3 раза выше, чем в зимних. У детей дефицит витамина D приводит к рахиту.

Витамин Е (токоферолы). Действие витамина Е многообразно: он регулирует функцию размножения, влияет на гипофиз головного мозга, надпочечники, обмен веществ, стимулирует работу мышц, участвует в обмене белков и углеводов, способствует усвоению жиров, витаминов А и D.

Витамин Е содержится в значительном количестве в растительных маслах, зародышах злаков, зеленых овощах. Витамин Е устойчив при кулинарной обработке, но разрушается при прогоркании жиров и под действием солнечных лучей, что следует учитывать при хранении растительных масел.

Витамин К необходим для выработки в печени протромбина и других веществ, участвующих в свертывании крови. Витамин К синтезируется во взрослом организме кишечной микрофлорой. Витамин К богаты цветная и белокочанная капуста, тыква, шпинат, щавель, картофель, свекла, горох. В продуктах животного происхождения витамин К содержится в молоке, яйцах, мясе, рыбе (треске). Он устойчив при кулинарной обработке.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Минеральные вещества наряду с белками, жирами, углеводами и витаминами являются жизненно важными компонентами пищи человека, необходимыми для построения химических структур живых тканей и осуществления важнейших биохимических и физиологических процессов, лежащих в основе жизнедеятельности организма.

Минеральные вещества в зависимости от их содержания в организме и пищевых продуктах подразделяются на макро- и микроэлементы. Макроэлементы — кальций, фосфор, магний, калий, натрий, хлор и сера, микроэлементы — железо, медь, марганец, цинк, кобальт, йод, фтор, хром, молибден, ванадий, никель, стронций, кремний, селен.

Функции минеральных веществ в организме весьма многообразны. Кальций и фосфор участвуют в построении минеральных структур скелета, в важнейших физиологических процессах, обмене веществ, реакциях энергетического обмена, мышечном сокращении. Натрий и калий играют важную роль в поддержании осмотических свойств клеток и плазмы. Железо и медь в составе гемоглобина участвуют в переносе

кислорода к тканям. Ионы хлора необходимы для секреции соляной кислоты желудочного сока. Ионы магния, марганца, никеля, молибдена и других микроэлементов являются активаторами важнейших ферментов и ферментных систем. Йод входит в структуру гормонов щитовидной железы.

Кальций формирует костную ткань, участвует в процессах возбудимости нервной ткани, сократимости мышц и свертывания крови, уменьшает проницаемость сосудов, влияет на кислотно-основное состояние организма, оказывая при этом «щелочное» действие, активизирует ряд ферментов и гормонов. Он оказывает противовоспалительное действие и уменьшает явления аллергии.

Источниками кальция являются молоко, творог и другие молочные продукты. Овощи и фрукты содержат кальций в небольшом количестве.

Фосфор, так же как и кальций, участвует в образовании костной ткани. Соединения фосфора имеют особое значение в функции нервной системы и мозговой ткани, мышц, печени, почек, в образовании ферментов, гормонов, активных форм витаминов группы В. Фосфор входит в состав нуклеиновых кислот (ДНК, РНК) — носителей наследственности, аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ) — накопителя энергии в организме. Наибольшее количество фосфора содержится в молочных продуктах, яйцах, мясе рыб, фасоли.

Магний активизирует ферменты углеводного и энергетического обмена, участвует в костеобразовании, нормализует возбудимость нервной системы и деятельность мышц сердца, стимулирует перистальтику кишечника, повышает желчеотделение, оказывает антиспастическое и сосудорасширяющее действие, способствует выведению холестерина из кишечника.

Основными источниками магния являются злаковые крупы, горох, фасоль, орехи, укроп, петрушка, салат, урюк, чернослив.

Калий играет большую роль во внутриклеточном обмене, в регуляции водно-солевого обмена, осмотического давления, кислотно-основного состояния организма. Калий способствует выведению из организма воды и натрия. Он необходим в образовании ацетилхолина и в процессах проведения нервного возбуждения к мышцам, в частности сердца. Диета, содержащая повышенное количество калия и умеренное ог-

раниченное количество натрия, рекомендуется больным, страдающим гипертонической болезнью, сердечной недостаточностью, заболеваниями почек.

Основные источники калия — это продукты растительного происхождения: урюк, курага, чернослив, изюм, абрикосы, черная и красная смородина, вишня, картофель, горох, фасоль, гречневая крупа, зеленый лук, свекла, шпинат, томаты, редис. Из продуктов животного происхождения калий содержится в говядине, хеке, треске.

Натрий и хлор поступают в организм в основном в виде натрия хлорида (поваренной соли). Натрий участвует в процессах внеклеточного и межтканевого обмена, в поддержании кислотно-основного равновесия и осмотического давления. Натрий и хлор принимают участие в выделении почками мочевины, а также в образовании соляной кислоты железами желудка. Натрий и хлор являются постоянной составной частью плазмы крови и тканей. Богаты натрием минеральные воды типа боржоми, эссентуки № 4 и № 17.

Железо необходимо для нормального кроветворения и тканевого дыхания. Оно входит в состав гемоглобина эритроцитов, доставляющего кислород к органам и тканям, миоглобина мышц, ферментов, обеспечивающих процессы дыхания клеток. Основными источниками железа являются печень говяжья, язык говяжий, мясо курицы, говядина, баранина, персики, айва, хурма, груши, яблоки, сливы, абрикосы, шпинат, щавель.

Йод участвует в образовании гормонов щитовидной железы. Йодом особенно богаты морские рыбы и продукты моря.

Фтор необходим для построения костной ткани и эмали зубов. При недостатке фтора в воде и пищевых продуктах возникает кариес зубов, при избытке — поражение зубной эмали, хрупкость зубов. Основными источниками фтора являются морские рыбы, продукты моря, чай.

Медь участвует в кроветворении и тканевом дыхании. Источник меди — мясо, рыба, гречневая и перловые крупы, картофель, абрикосы, груши.

Цинк необходим для нормальной функции эндокринной системы. Он обладает липотропными и кроветворными свойствами и входит в состав ферментов, обеспечивающих про-

цессы дыхания. Цинком богаты мясо и внутренние органы животных, яйца, рыба.

Марганец активирует процессы костеобразования, кроветворения, способствует обмену жиров, обладает липотропными свойствами, предупреждает ожирение печени, участвует в обмене некоторых витаминов. Основными источниками марганца являются растительные продукты: овощи (листовые), свекла, укроп, орехи, бобовые, чай.

Кобальт участвует в кроветворении, активирует процессы образования эритроцитов и гемоглобина, является исходным материалом для образования в организме витамина В₁₂. Источниками кобальта являются печень говяжья, свекла.

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПИЩЕВОЙ И БИОЛОГИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПРОДУКТОВ ЖИВОТНОГО И РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Мясо и мясные продукты являются источником полноценных белков, жиров, комплекса минеральных веществ, витаминов (А, D, группы В) и экстрактивных веществ.

В состав мяса и мясных продуктов входят мышечная, жировая соединительная, костная ткань и кровь.

Мышечная ткань содержит белки — миозин, миоген, актин, глобулин. Они содержат в значительных количествах все незаменимые аминокислоты (валин, гистидин, метионин, триптофан, треонин, фенилаланин, лизин, лейцин, изолейцин), которые благоприятно сбалансированы и мало изменяются под влиянием тепловой обработки.

В соединительной ткани мяса имеются менее ценные белки — коллаген и эластин. Жировая ткань мяса по своей химической структуре представляет смесь триглицеридов — сложных эфиров глицерина и жирных кислот (главным образом пальмитиновой, стеариновой и олеиновой). Жиры мяса относятся к тугоплавким. Наиболее высока усвояемость говяжьего жира. В составе жировой ткани, кроме триглицеридов, имеется некоторое количество белков, фосфатидов (лецитина), содержатся также ферменты (липаза), витамины А и Е. Костная ткань относится к менее ценным составным частям мяса. Основной пищевой ценностью является костный мозг трубчатых костей. Кости мяса используются для приготовления бульонов.

Важная составная часть мяса — экстрактивные вещества, которые придают мясу аромат и возбуждают деятельность пищеварительных желез.

Экстрактивные вещества делятся на азотистые и безазотистые. Азотистые экстрактивные вещества — карнозин, креатин, ансерин, пуриновые основания и др., безазотистые — гликоген, глюкоза, молочная кислота.

Мясо является существенным источником минеральных веществ, количество их достигает 1,5%. Мясо содержит 116—167 мг фосфора, 212—259 мг калия, 1,1—2,3 мг железа на 100 г продукта. В мясе находятся также микроэлементы: медь, цинк, кобальт, йод.

В мясе имеются почти все витамины, причем некоторые из них в существенных количествах. Содержание витамина B_1 составляет 0,1—0,93 мг, витамина B_2 —0,16—0,25 мг, витамина B_6 —0,3—0,61 мг, витамина PP — 2,7—6,2 мг на 100 г продукта. Печень говяжья содержит витамина А — 15 мг, витамина B_1 — 0,4 мг, витамина B_2 — 3 мг на 100 г продукта.

Пищевая ценность мяса зависит от соотношения входящих в него тканей: чем больше мышечной ткани и меньше соединительной, тем большую питательную ценность оно имеет. Большое количество жира приводит к уменьшению относительного содержания белков и снижению пищевой ценности продукта.

В диетическом и лечебном питании при приготовлении узбекских блюд используют говядину (I и II категории), телятину, баранину, из субпродуктов — печень, язык рогатого скота.

Мясо птиц по сравнению с мясом млекопитающих имеет значительно меньше соединительной ткани. Мясо птиц (кур, индеек) является источником белковых веществ, жиров, минеральных веществ и витаминов. Среднее содержание белка в мясе птиц 18—20%. По аминокислотному составу белки мяса птиц относятся к высокоценным, содержащим все незаменимые аминокислоты. Белое мясо птиц содержит больше азотистых экстрактивных веществ, чем мясо животных. Жиры мяса птиц богаты ненасыщенными жирными кислотами, что делает его биологически активным и легко перевариваемым. По сравнению с мясом говядины куриное содержит в

3 раза больше железа. Мясо птиц — ценный источник витаминов группы В. В мясе кур содержится 0,08 мг витамина В₁, 0,16 мг витамина В₂, 8,0 мг витамина РР на 100 г продукта.

В лечебном и диетическом питании используется мясо кур, индеек. Мясо уток и гусей обычно исключают из лечебного и диетического питания в связи с большим содержанием в них жира.

Рыба и нерыбные морепродукты. Наряду с мясом рыба является источником полноценного белка. В лечебном и диетическом питании используют преимущественно сорта рыб с содержанием жира до 4% (минтай, судак, хек), умеренно жирные сорта рыб, содержание жира в которых составляет от 4 до 8% (горбуша, салака, сиг, окунь морской). Жирные сорта рыб (севрюга, белуга, осетр) в лечебном и диетическом питании используются реже и в основном на диету № 11. Жиры рыб легко усваиваются, отличаются преобладанием ненасыщенных жирных кислот, обладают высокой биологической ценностью за счет содержания полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК), жирорастворимых витаминов А, D, витаминов группы В. Особенно высоко содержание ПНЖК в жире печени трески.

Рыба, особенно морская, содержит большой набор минеральных солей и микроэлементов — йод, медь, фтор, цинк. Экстрактивных веществ в рыбе меньше, чем в мясе животных, но они оказывают активное действие на секрецию пищеварительных желез. Мясо рыб лучше усваивается, чем мясо животных, но имеет слабовыраженные вкусовые свойства.

Рыба содержит полноценные белки, основной белок — ихтулин, альбумин. Белок составляет 15—19% от съедобной части рыбы, сбалансирован по аминокислотам.

Яйца. В яйцах сконцентрированы жизненно важные, хорошо сбалансированные вещества. В диетическом питании используют яйца кур, изредка — перепелок, цесарок, индеек. Яйца уток и гусей в диетическом питании не используют из-за возможных источников инфекции (сальмонеллез).

Пищевые вещества, входящие в состав яиц, обладают высокой биологической и пищевой ценностью и находятся в сбалансированном соотношении.

Белки яичного белка представлены овоальбумином, овоглобулином, овомуцином, лизоцимом, кональбумином, авидином.

Белки яичного желтка представлены фосфолипидами — вителлином, ливетином, фосфавитином. Общее количество белков, содержащихся в яичном белке и желтке, составляет 12,7 г на 100 г съедобной части яйца. Белки желтка и белка яиц относятся к высокоценным, имеющим оптимальную сбалансированность аминокислот.

Жиры яйца представлены в основном фосфолипидами и триглицеридами в количестве 12 г на 100 г желтка.

Витамины яйца представлены водорастворимыми и жирорастворимыми витаминами, причем в желтке находятся только жирорастворимые витамины. Желток является источником витаминов Е, К, А и его провитаминов, витамина D. По количеству витамина D желток уступает только рыбьему жиру. В цельном яйце содержатся также витамины В₁, В₂, В₆, В₁₂.

Минеральные вещества съедобной части яйца представлены фосфором, серой, калием, натрием, кальцием, магнием, имеются также медь, цинк, йод, марганец, железо.

Молоко и молочные продукты. Молоко является продуктом высокой биологической ценности. Из составных частей молока особое значение имеет белок, который по аминокислотному составу является полноценным и высоко усвояемым. Жир молока содержит биологически активные жирные кислоты и является хорошим источником витаминов А и D. Минеральные вещества в молоке представлены кальцием, фосфором, которые находятся в нем в виде органических солей, легко усвояемых организмом.

К белкам молока относятся казеин, молочный альбумин, молочный глобулин, белки оболочек жировых шариков.

Молочный жир в молоке находится в виде мельчайших жировых шариков и представлен 20 жирными кислотами, в основном низкомолекулярными — масляной, капроновой, каприловой и др. Полиненасыщенных жирных кислот в молоке, в сравнении с растительными маслами, мало.

Углеводы в молоке представлены лактозой, которая в кишечнике распадается на глюкозу и галактозу.

Молоко — основной источник кальция, усвояемого лучше, чем из любых других продуктов. В молоке относительно много калия и мало натрия, из микроэлементов содержатся кобальт, медь, цинк.

Кисломолочные продукты являются высокоценными продуктами питания, обладающими диетическими и лечебными свойствами. Они легче перевариваются, стимулируют секрецию пищеварительных желез, нормализуют двигательную функцию кишечника и подавляют в нем гнилостную микрофлору. Усвояемость кисломолочных продуктов выше, чем цельного молока.

По характеру биохимических процессов кисломолочные продукты делятся на напитки молочнокислого и смешанного (молочнокислого и спиртового) брожения.

К продуктам молочнокислого брожения относятся все виды простокваш, ацидофильное молоко, ацидофильная паста.

Простокваша вырабатывается из коровьего молока путем сквашивания его заквасками из чистых культур молочнокислых бактерий.

Простокваша обыкновенная изготавливается из пастеризованного молока с использованием чистых культур молочнокислых стрептококков, содержит 3,2% жира.

Южная простокваша получается путем заквашивания пастеризованного молока закваской из чистых культур молочнокислого стрептококка, молочнокислой палочки с добавлением дрожжей.

Ацидофильная паста получается из молока, сквашенного ацидофильной палочкой, путем самопрессования сгустка в бязевых мешочках в течение 14—16 ч при 6—8°C. Ацидофильная паста эффективна при запоре и метеоризме (вздутии кишечника), обладает антибиотическим действием, она помогает при лечении анацидных гастритов, язвенных колитов, дизентерии, фурункулеза, туберкулеза.

Ацидофильное молоко обладает активными антибиотическими свойствами, показано при лечении туберкулеза, кишечных заболеваний, фурункулеза.

К напиткам смешанного брожения относятся кефир, кумыс. В этих продуктах в результате молочнокислого и спиртового брожения образуются молочная кислота, этиловый спирт и углекислый газ.

Кефир готовят из коровьего пастеризованного молока путем сквашивания его закваской, приготовленной на кефирных грибах. Кефир может быть жирный из цельного молока или обезжиренный, если готовится из снятого молока. Содержание жира жирного кефира не менее 3,2%. Кислотность кефира колеблется от 90 до 120°Т, содержание алкоголя — от 0,2 до 0,6%, отделение сыворотки должно быть не больше 2%.

Кефир оказывает благоприятное действие на пищеварение, моторную функцию кишечника, снижает в кишечнике интенсивность гнилостных процессов.

Кумыс готовят из кобыльего молока путем сквашивания культурами молочнокислых бактерий и молочных дрожжей. В кумысе из кобыльего молока в результате молочнокислого и спиртового брожения образуются этиловый спирт, молочная кислота, углекислый газ. Содержание алкоголя в кумысе от 1 до 2,5%. Кумыс активирует обмен веществ, улучшает пищеварение, усиливает аппетит. Он богат витаминами и антимикробными веществами. Кумысолечение проводят при туберкулезе, гастритах с пониженной секрецией, хронических холециститах, энтероколитах. Кумысолечение противопоказано при обострении туберкулеза легких, язвенной болезни и гастритов с повышенной секрецией, болезнях почек, повышенной возбудимости нервной системы, гепатитах, сердечно-сосудистых заболеваниях в связи с содержанием в кумысе алкоголя. Кумыс употребляют по 1 л в день, 1 стакан на прием за 10—15 мин до еды. В первые 3—5 дней кумыс необходимо употреблять до 0,5 л. В 1 л кумыса в среднем содержится 16 г белка, 10 г жира, 50 г углеводов, энергоценность — 390 ккал.

Сметана — кисломолочный продукт, который получается путем сквашивания сливок закваской, приготовленной на чистых культурах молочнокислых стрептококков. Диетическая сметана содержит 10% жира. Сметану используют в диетическом питании для улучшения вкуса блюд и как источник жира.

Творог — источник легкоперевариваемого белка — казеина, кальция, фосфора, витаминов группы В. Творог способствует выведению из организма холестерина, то есть обладает липотропным действием, в связи с чем оказывает лечебное действие при атеросклерозе. Творог широко применяется при заболеваниях печени, сердечно-сосудистых заболеваниях, ожирении, диабете, после ожогов и переломов костей.

Сыры изготавливаются из молока путем осаждения и последующей обработки казеина. По способу свертывания молока различают сыры кисломолочные и сычужные. В первом случае молоко свертывается под действием молочной кислоты, образуемой молочнокислой флорой, во втором — за счет вносимого сычужного фермента. Различают сыры:

- твердые (швейцарский, советский, голландский, костромской, российский и др.);
- мягкие (дорогобужский, смоленский и др.);
- рассольные (брынза, кобийский, сулугуни и др.);
- плавленые, которые изготавливаются путем расплавления измельченной сырной массы при температуре 75—80°C в присутствии солей расплавителей.

Сыры являются источником поступления в организм биологически ценного молочного белка, жира, кальция, фосфора, витаминов А, В₁, В₂.

Пищевые жиры — источники незаменимых жирных кислот, фосфатидов, витаминов А, D и Е. Они делятся на животные и растительные.

В лечебном и диетическом питании применяют различные виды несоленого коровьего масла (сливочное, любительское, крестьянское, бутербродное «Диетическое», «Здоровье»), топленое коровье и растительные масла (подсолнечное, кукурузное, хлопковое, оливковое).

Животные жиры. К ним относятся коровье масло, говяжий, бараний жир.

Коровье масло. Основой для приготовления коровьего масла служит молочный жир, имеющий высокие биологические, пищевые и вкусовые свойства, он включает оптимально сбалансированный комплекс жирных кислот, значительное количество фосфатидов и жирорастворимых витаминов А и D, обладает легкой перевариваемостью, хорошей усвояемостью и высокой энергоценностью. Количество жира в нем 82,5%, белковых веществ 1%, минеральных веществ 0,2%.

Растительные масла — подсолнечное, кукурузное, соевое, хлопковое, оливковое — получают из семян масличных растений. Основная биологическая ценность растительных масел заключается в высоком содержании в их составе полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК),

фосфатидов, токоферолов и других биологически активных веществ. К высокоценным маслам с содержанием ПНЖК до 80—90% относятся льняное, конопляное масла. В подсолнечном хлопковом, соевом, кукурузном маслах содержится до 40—50% ПНЖК. Растительные масла полностью свободны от холестерина.

Растительные масла являются источником витамина Е и провитамина А (каротина). Наибольшей витаминной активностью обладает подсолнечное масло.

Кулинарные жиры, говяжий и бараний жир в диетическом и лечебном питании не применяют.

Комбинированные жиры включают группу пищевых жиров, имеющих в своей основе саломас. К ним относятся столовые и кулинарные маргарины.

Саломас — это переведенные в твердое состояние растительные масла, жиры морских животных и рыб.

В зависимости от вида маргарина и соответственно рецептуре к саломасу добавляют растительные масла, животные топленые жиры, сливочное масло, молоко, эмульгаторы, сахар, соль, каротин, витамины А и D. Витамин Е и незаменимой линоленовой кислоты в маргаринах значительно больше, чем в сливочном масле, а холестерин обнаруживается в виде следов. В диетическом питании используют маргарины «Экстра», «Особый», «Любительский», «Столовый молочный», «Новый», «Эра», «Российский», «Молочный», «Радуга», «Здоровье», «Солнечный».

Крупы и макаронные изделия. Пищевая ценность круп зависит от вида зерна и способа его переработки, а макаронных изделий — от сорта муки. После удаления оболочки и полировки круп уменьшается количество витаминов, минеральных солей, клетчатки, а усвояемость углеводов и белков улучшается. Крупы и макаронные изделия — основные источники углеводов. Овсяная, гречневая, ячневая крупы, пшено являются хорошим источником витаминов В₁, В₆, РР, магния, фосфора и калия. Овсяная, гречневая крупы и пшено содержат липотропные вещества, способствующие выведению холестерина из организма.

Белки круп и макаронных изделий относятся к относительно полноценным, так как содержание некоторых незаменимых аминокислот в них невелико.

Манная крупа получается из пшеницы, быстро разваривается, в ней много крахмала (70%) и белков, очень мало витаминов, минеральных веществ и клетчатки. Манная крупа широко используется в послеоперационном периоде, при болезнях желудочно-кишечного тракта и других заболеваниях, при которых требуются щадящие диеты с легко перевариваемыми блюдами.

Рисовая крупа хорошо переваривается, богата крахмалом (7%), содержит мало клетчатки, витаминов и минеральных веществ. При разваривании риса образуется слизистый отвар, используемый в механически и химически щадящих диетах.

Пшено. Белки пшена относительно полноценны. В пшене довольно много витамина РР, меди, никеля, марганца и цинка. Пшено в диетическом и лечебном питании применяется мало, так как содержащиеся в нем жиры довольно быстро окисляются, и крупа приобретает горьковатый привкус. Пшено переваривается медленно. Свежее пшено полезно при атеросклерозе, сахарном диабете, заболеваниях печени в связи с его липотропным действием.

Гречневая крупа. Промышленность вырабатывает два вида гречневой крупы — ядрицу, состоящую из целых зерен, и проделную, состоящую из дробленых зерен. Гречневая крупа отличается высоким содержанием клетчатки, причем в ядрице, состоящей из зерен, лишенных оболочки, клетчатки меньше, чем в проделной. Гречневая крупа содержит относительно высокое количество белка с благоприятным соотношением аминокислот, она богата лецитином, что обуславливает ее применение при заболеваниях печени, нервной и сердечно-сосудистой систем, атеросклерозе, сахарном диабете.

Перловую и ячневую крупы вырабатывают из ячменя. Они отличаются значительным содержанием клетчатки. Усвояемость ячменных круп, как и гречневой, относительно невелика. Ячменные крупы содержат значительное количество железа, фолиевой кислоты, что обуславливает их применение для стимулирования кроветворения. Перловая и ячневая крупы применяются в диетотерапии при сахарном диабете, ожирении, атеросклерозе, запорах.

Макаронные изделия (макароны, рожки, вермишель, лапша) содержат 10% белка, 74% углеводов (68% крахмала), небольшое количество витаминов и минеральных веществ, очень мало клетчатки. Макароны хорошо перевариваются, что обуславливает широкое применение их при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Бобовые (горох, фасоль, маш) содержат в среднем 23% белка, 57% углеводов, много витаминов и минеральных веществ, особенно витамина В₁ и калия, клетчатки. Бобовые плохо перевариваются, вызывают вздутие кишечника, богаты пуринами, поэтому блюда из бобовых исключают из диеты при заболеваниях органов пищеварения, недостаточности кровообращения, острых инфекциях, подагре.

Мука, отруби, хлеб и хлебные изделия. Пищевая ценность муки зависит от ее вида и сорта. Сорт муки определяется типом помола. Чем тоньше помол и выше сорт муки, тем меньше в ней белков, витаминов, минеральных веществ, клетчатки, но больше крахмала и лучше усвояемость и перевариваемость крахмала и белков.

Отруби пшеничные богаты витаминами группы В, магнием, калием, клетчаткой. Отруби применяют в лечебной кулинарии для добавления в мучные изделия, каши, супы, для приготовления витаминного напитка — отвара отрубей. Используют в диетах при гипертонической болезни, сахарном диабете, атеросклерозе, ожирении, запорах, желчнокаменной болезни.

Хлеб. В диетическом и лечебном питании употребляют различные сорта пшеничного и ржаного хлеба, кроме того, изготавливаются специальные диетические сорта хлеба и хлебные изделия: белково-пшеничный и белково-отрубной, хлеб зерновой, хлеб бессолевой, хлеб безбелковый бессолевой, булочки с пониженной кислотностью, булочки с лецитином, хлебцы отрубные с лецитином и морской капустой.

Хлеб содержит много углеводов (42—52%), в основном крахмала, 1% жира, 6—8% недостаточно полноценных белков. Хлеб — источник витаминов В₁, В₂, РР и Е, натрия, фосфора, магния. По содержанию белка большей ценностью обладает хлеб, выпеченный из обойной муки или цельного зерна. Витамины группы В и минеральные вещества содер-

жаты в большом количестве в хлебе из цельного зерна, обойной муки и муки II сорта.

Усвояемость хлеба находится в зависимости от степени помола муки, из которой он выпечен. Чем выше сорт муки, тем меньше в нем содержится периферических частей зерна, тем выше усвояемость хлеба.

Белково-пшеничный и белково-отрубной хлеб применяют в диетах при сахарном диабете, ожирении.

Хлеб зерновой «Здоровье» и барвихинский используют в диетах при запорах, атеросклерозе, ишемической болезни сердца, ожирении, сахарном диабете, желчнокаменной болезни.

Хлеб бессолевой включают в диеты при гипертонической болезни, недостаточности кровообращения, болезнях почек.

Хлеб безбелковый бессолевой применяют в диетах при недостаточности почек и печени.

Булочки с пониженной кислотностью — в диетах при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и гастритах с повышенной секрецией.

Ржаной хлеб применяют в диетах при сахарном диабете, атеросклерозе, гипертонической болезни, заболеваниях печени.

Овощи и плоды. Овощи, фрукты, ягоды являются важным источником витаминов, ряда минеральных веществ, содержат водорастворимые сахара, крахмал, органические кислоты, пектиновые вещества, клеточные оболочки.

Ценность овощей и плодов в том, что они являются источниками биологически активных веществ, возбуждают аппетит, усиливают секрецию пищеварительных желез, стимулируют желчеобразование, повышают перистальтику кишечника, способствуя его опорожнению, поддерживают кислотно-основное равновесие в организме и жизнедеятельность полезной микрофлоры, подавляют интенсивность гнилостных процессов в кишечнике.

В овощах содержится 3—5% углеводов, во фруктах и ягодах — 5—10%. Наиболее богаты углеводами сухофрукты (66—71%), хурма (16%), инжир (14%), виноград (15—20%), картофель (20%). В свекле, абрикосах, вишне, груше, арбузе, дыне, гранате, персиках, черешне, яблоках содержится около 10% углеводов.

Углеводы в овощах и плодах представлены сахарозой, фруктозой, глюкозой, крахмалом, клетчаткой, пектином. Легкоусвояемые углеводы (сахароза, фруктоза, глюкоза) преобладают во фруктах, ягодах, а также арбузах, дынях, свекле, моркови, тыкве, томатах, кабачках. В картофеле и зеленом горошке преобладает крахмал. Клетчатки много в сухофруктах, черносливе, инжире, финиках, малине, землянике, айве, апельсинах, лимонах, бобовых, свекле, моркови, капусте белокочанной, баклажанах, кабачках, томатах, салате, зеленом луке. Пектинами богаты свекла, яблоки, смородина черная, слива, абрикосы, персики, клубника. Зрелые овощи и фрукты богаче пектином, чем незрелые.

При тепловой обработке овощей и плодов количество пектинов увеличивается, поэтому печеные яблоки богаче пектином, чем сырые.

Овощи и плоды — главные источники в питании витаминов С и РР, каротина (провитамина А), важные источники фолатина и витамина К. Много витамина С в плодах шиповника, черной смородине, петрушке, укропе, белокочанной капусте, клубнике, апельсинах, лимонах, шавеле, шпинате. Каротина много в моркови, зеленом луке, шпинате, шавеле, салате, абрикосах, тыкве, томатах. Фолатином (витамином В₉) богаты салат, шпинат, петрушка, зеленый горошек, капуста. Картофель, бобовые, капуста цветная, лук зеленый являются источниками витаминов В₁, В₂, РР.

Овощи и плоды — важные источники калия и многих микроэлементов. Наиболее богаты калием сухофрукты (курага), картофель, зеленый горошек, томаты, свекла, редис, лук зеленый, черешня, абрикосы, персики. В овощах и плодах калия значительно больше, чем натрия, поэтому они особенно важны в диетах с ограничением натрия и увеличением калия при гипертонической болезни, недостаточности кровообращения, болезнях почек. Овощи и плоды бедны кальцием, фосфором, магнием.

Овощи и плоды обладают «ощелачивающими» свойствами, что имеет большое значение при недостаточности кровообращения, почек, печени, лихорадочных состояниях, сахарном диабете.

Во фруктах, ягодах и некоторых овощах содержатся органические кислоты (яблочная, лимонная, шавелевая, бен-

зойная), которые имеют вкусовое значение, активируют пищеварение, благоприятно влияют на кишечную микрофлору. Щавелевая кислота находится в большом количестве в шпинате, шавеле, ревене, инжире. При заболеваниях почек (оксалурии), подагре, болезнях печени эти овощи противопоказаны. Бензойная кислота имеется в бруснике и клюкве, она обладает антисептическими свойствами. Эфирные масла, которые содержатся в луке, редисе, чесноке, петрушке, редьке, болгарском (сладком) перце, сельдерее, цитрусовых плодах, в небольшом количестве возбуждают аппетит, повышают секрецию пищеварительных соков и мочеотделение. В больших количествах они раздражают почки и слизистые оболочки желудка и кишечника. При язвенной болезни, гастритах, холецистите, болезнях почек эфирные масла могут давать неблагоприятный эффект. Дубильные вещества айвы, кизила, хурмы оказывают вяжущее и противовоспалительное действие при энтероколитах.

Во многих сырых овощах и плодах содержатся противомикробные вещества — фитонциды, способствующие очищению полости рта от микробов. Фитонциды содержатся в цитрусовых, луке, чесноке, моркови, красном перце, помидорах, редьке, хрене, кизиле.

Особое значение имеет влияние овощей и плодов на деятельность органов пищеварения. Своим видом, запахом, вкусом они стимулируют аппетит, вызывают отделение слюны, активируют секрецию желудка, поджелудочной железы, желчеотделение. Это способствует перевариванию других продуктов и усвоению белков, жиров, углеводов. Овощи в сочетании с жирами оказывают сильное желчегонное действие. Поэтому физиологически обосновано употребление в начале еды овощных закусок или включение в дополнение к мясу и рыбе овощных гарниров. При язвенной болезни и гастритах с повышенной секрецией, хроническом панкреатите сырые овощи и плоды ограничивают, а соленые, маринованные и квашеные из диеты исключают.

Ниже дана характеристика наиболее часто употребляемых овощей и плодов.

Картофель содержит 2% полноценных белков, 18% крахмала, легко переваривается. Картофель — хороший ис-

точник витамина С. Высокое содержание калия и низкое — натрия обуславливает мочегонный эффект картофеля, поэтому его широко используют в диетах при заболеваниях почек, сердечно-сосудистой системы, гипертонической болезни. Картофель ограничивают при ожирении.

Капуста белокочанная малокалорийна, содержит 5% углеводов, хороший источник витамина С, минеральных солей, клетчатки.

Цветная капуста легче переваривается, содержит больше белков, витаминов С, К, группы В, железа. В связи с высоким содержанием пуринов ее ограничивают при подагре и уратурии.

Морковь содержит 6% сахаров, много каротина (провитамина А), фолатина (витамина В₉). Морковь используют при заболеваниях почек, печени, сердечно-сосудистой системы.

Свекла содержит много сахаров, органических кислот и клетчатку, пектин, калий, витамин С.

Тыква и кабачки богаты солями калия, каротином, содержат мало клетчатки и органических кислот.

Томаты широко используют в диетическом и лечебном питании. Они богаты каротином, витаминами С и Р, калием, яблочной и лимонной кислотами.

Шпинат, щавель, ревень богаты минеральными солями, витаминами С, Р, К, группы В, каротином, в связи с большим содержанием щавелевой кислоты и пуринов они не рекомендуются при болезнях печени, почек, подагре.

Горох, фасоль, маш в свежем виде (зеленые стручки) относятся к овощам, содержат 5% недостаточно полноценных белков, много клетчатки, витаминов группы В, пуринов.

Арбузы и дыни содержат 90% воды, 9% углеводов, главным образом фруктозу (арбуз) и сахарозу (дыня), мало клетчатки, богаты витамином В₉ (фолатином), оказывают мочегонное действие.

Абрикосы, урюк, курага богаты сахарами, калием, каротином (провитамином А), широко используются в калиевой диете при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Их ограничивают при ожирении и сахарном диабете.

Айва богата витамином С, железом, дубильными и пектиновыми веществами.

Яблоки широко используют в лечебном питании: кислые сорта — при ожирении и сахарном диабете; сладкие — при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени, почек. Они содержат минеральные вещества, калий, магний, железо, органические кислоты, витамины С, РР и каротин. В зрелых яблоках имеется большое количество пектина.

Виноград содержит 16% сахаров (глюкоза, фруктоза), умеренное количество минеральных веществ и клетчатки, мало витамина С. Виноград применяют при болезнях сердечно-сосудистой системы, печени, почек, туберкулезе. Исключают из диеты при сахарном диабете, ожирении, язвенной болезни, энтероколитах.

Шиповник является концентратом витамина С, содержит каротин, витамин Р, минеральные соли. Отвар сухих плодов шиповника широко используют во всех диетах.

Репчатый лук имеет острый вкус, связанный с наличием в нем эфирных масел. В различных сортах репчатого лука содержится 3,7—4,6% азотистых веществ, 0,05—0,14% сахаров, 0,65% минеральных веществ (калий, фосфор, кальций, железо), витамины В₁, В₂, РР, С. В луке содержатся фитонциды, обладающие бактерицидными свойствами. В диетической кулинарии репчатый лук применяют только после бланширования или припускания на диеты № 5, 7, 8, 9, 10.

Укроп обладает ароматом, обусловленным наличием в нем эфирных масел. В укропе имеется 2,5—5% белка, соли калия, кальция, магния, фосфора, железа, витамины В₁, В₂, РР и каротин. В 100 г укропа содержится до 100 мг витамина С. Укроп используют на диеты № 1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 15.

Петрушка. Используют как зелень, так и корень петрушки. Петрушка содержит эфирные масла, 3,7% белка, соли калия, кальция, магния, фосфора, железа, каротин, витамины С, В₁, В₂, РР. Применяют петрушку на диеты № 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 15.

Соки фруктово-ягодные и овощные. В соках, особенно с мякотью, сохранены легкоусвояемые сахара, минеральные соли, органические кислоты, часть витаминов и пектинов.

Промышленность изготавливает соки следующих видов: 1) натуральные без добавления сахара, осветленные и неосветленные — виноградный, гранатовый; 2) с добавлением до 10% сахара, осветленные и неосветленные; 3) с мякотью — томатный, морковный, абрикосовый, сливовый и др.; 4) купажированные — яблочно-виноградный, яблочно-вишневый и др.; 5) для детского питания — натуральные, с сахаром, с мякотью, купажированные — из отборного сырья; 6) диетические — с добавлением сахарозаменителей (ксилита или сорбита) для больных сахарным диабетом.

Витамином С богаты соки черной смородины, цитрусовых плодов, клубники, томатов. Каротином (провитамином А) богаты абрикосовый, морковный, томатный соки. Соки используют почти во всех диетах. Они необходимы в механически щадящих диетах, где ограничено содержание клетчатки. Соки возбуждают аппетит, стимулируют пищеварение, обеспечивают организм ценными пищевыми веществами. Арбузный, морковный, абрикосовый, виноградный соки оказывают мочегонное действие, сливовый, абрикосовый — послабляющее, айвовый, гранатовый — закрепляющее.

Наиболее ценными являются натуральные, свежеприготовленные соки. Сок сырого картофеля используют в диетотерапии язвенной болезни с повышенной кислотностью желудка, сырой капустный сок — при гастритах, колитах, гепатитах. Кислые и чрезмерно сладкие соки необходимо разбавлять кипяченой водой.

Сахар, сахарозаменители. Мед. Сахар в лечебном и диетическом питании используют в напитках и в блюдах как легко усвояемый источник энергии и вкусовой продукт. Кроме сахарозы, в сахаре других пищевых веществ нет. Сахар необходимо ограничивать в диетах при атеросклерозе, аллергических заболеваниях, после резекции желудка, при холециститах с застоем желчи. При ожирении, сахарном диабете сахар из диеты исключают.

Сахарозаменители (сорбит, ксилит) применяют в основном при сахарном диабете и ожирении. Сорбит и ксилит представляют собой многоатомные спирты: сорбит — шестиатомный, ксилит — пятиатомный. Они имеют сладкий вкус: ксилит по сладости равен сахарозе, сорбит — вдвое менее сладок.

Оба препарата нетоксичны, оказывают благоприятное влияние на течение диабета (ксилит активнее), легкое желчегонное и послабляющее действие. Ксилит и сорбит не влияют на уровень сахара в крови. Суточная доза ксилита для больных сахарным диабетом и ожирением — 30 г.

Пчелиный мед — источник легкоусвояемых углеводов — глюкозы и фруктозы. Мед содержит в небольших количествах почти все витамины, минеральные вещества, органические кислоты и ферменты. Мед обладает некоторыми лечебными свойствами. Суточная доза меда не должна превышать 80—120 г, разделенных на несколько приемов, при уменьшении количества других сахаристых продуктов из расчета 1 г сахара, равного 1,25 г меда. Замена сахара медом целесообразна при атеросклерозе, туберкулезе, малокровии, заболеваниях печени и легких, сахарном диабете, ослабленным больным.

Чай является вкусовым, тонизирующим продуктом. Энергетической ценности он не имеет. В зависимости от способа обработки получают черный и зеленый чай, содержащий 2—3% кофеина, эфирные масла, дубильные вещества (танин), немного витаминов С, Р и РР, калия. Чай возбуждает центральную нервную систему, сердечную деятельность, несколько повышает артериальное давление, стимулирует мочеотделение (особенно зеленый). В зеленом чае больше витаминов, его крепкие настои полезны при колитах. Чай, особенно зеленый, лучше утоляет жажду.

ЗНАЧЕНИЕ И ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДИЕТОТЕРАПИИ

Основой комплексной терапии при многих заболеваниях является лечебное питание. Правильно организованное, оно способствует восстановлению функций нарушенных органов и систем организма, усиливает эффект некоторых медикаментов, обеспечивает нормальный обмен веществ и в конечном итоге здоровье и трудоспособность человека.

Диетотерапия — это применение с лечебной или профилактической целью специально составленных пищевых рационов и режимов питания для больных (с острыми

заболеваниями или обострениями хронических заболеваний). Лечебное питание является важнейшим элементом комплексного лечения больных, оно может быть единственным методом лечения или одним из основных (например, при заболеваниях органов пищеварения, почек, сахарном диабете, ожирении). Лечебное питание усиливает действие различных видов терапии, предупреждая осложнения и прогрессирование болезни, оно способствует повышению защитных сил организма, нормальному восстановлению тканей, ускорению выздоровления. Особо велика роль лечебного питания при заболеваниях желудка, кишечника, печени и почек, поджелудочной железы.

Основной принцип диетотерапии — обеспечение потребностей больного организма во всех необходимых пищевых веществах. В соответствии с этим принципом большинство применяемых в настоящее время диет по своему химическому составу физиологически полноценны, то есть содержат все пищевые вещества в пределах физиологической нормы. Но при ряде заболеваний имеет место усиление катаболических процессов и в связи с этим повышение потерь организмом белка, витаминов, а в ряде случаев и некоторых минеральных веществ, таких как калий, кальций, фосфор. Это обстоятельство определяет необходимость увеличения белка, витаминов, минеральных солей в рационе для данной категории больных (при инфекционных заболеваниях, травмах, различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта с наличием «синдрома нарушенной абсорбции»)

В лечебном питании используются принципы количественного и качественного ограничения питания. Так, известны режимы лечебного питания с количественным ограничением вплоть до частичного или полного голодания. Полное голодание на непродолжительные сроки применяется при некоторых острых состояниях, острых воспалительных процессах в системах и органах брюшной полости, при интоксикациях, сердечной астме, уремии. Режимы частичного голодания — разгрузочные дни различного характера и предназначения (молочные, творожные, кефирные, яблочные и др.) — применяются при лечении ожирения, заболеваний сердечно-сосудистой системы (гипертонической болезни). К

режимам количественного ограничения относится также питание с ограниченным количеством жидкости, которое, как правило, сочетается с ограничением поступления поваренной соли. Режим с увеличением количества жидкости показан при интоксикации, некоторых инфекционных заболеваниях, мочекишлом диатезе, подагре.

В некоторых случаях используется принцип максимального включения в диету сырой растительной пищи. Помимо обогащения организма витаминами, при этом виде питания достигается высокое ощелачивающее действие, а также поступление активной клетчатки, пектиновых веществ, органических кислот, комплекса оптимально сбалансированных минеральных веществ. Сырая растительная пища широко рекомендуется при подагре, ожирении, диабете, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени и почек, хронических запорах.

В современной диетологии и диетотерапии используются и другие принципы построения диетического питания, среди которых основными являются принципы механического и химического щажения:

- ограничение или исключение из пищевого рациона грубых, трудноусвояемых пищевых продуктов, богатых клетчаткой;

- применение в процессе приготовления пищи таких методов обработки продуктов, как измельчение, протирание, вымешивание, взбивание, припускание, обеспечивающих лучшее переваривание и усвоение пищи.

В обеспечении механического щажения применяют определенные виды кулинарной обработки. Блюда готовят в основном из измельченных продуктов. Овощи отваривают или запекают. Используют протертые овощи в виде пюре, запеканок; мясо в измельченном виде — для приготовления фарша. Супы крупяные готовят в протертом виде из хорошо проваренных круп: перловой, рисовой, ячневой.

Осуществление принципов химического щажения достигается путем исключения из диеты продуктов, богатых экстрактивными веществами. Из пищевого рациона при этом исключают крепкие бульоны, жареные блюда, томатные и жирные подливки, специи, соленые огурцы, свежий мягкий хлеб.

Для осуществления принципов химического щажения в диетотерапии применяется метод кулинарной обработки продуктов, обеспечивающий наибольшее удаление или ограничение экстрактивных веществ в приготавливаемых блюдах. Для тепловой обработки при этом используется паровой метод приготовления блюд, а также запекание. Химическое щажение осуществляется также и методом отваривания, в процессах которого из продукта (мясо, рыба) удаляются растворимые экстрактивные вещества, переходящие в бульоны и отвары.

Большую роль в диетотерапии имеет принцип учета климатических условий, местных и национальных традиций в питании, личных безвредных привычек, непереносимости отдельных видов пищи, состояние жевательного аппарата, особенностей труда и быта, материальных возможностей для использования некоторых продуктов питания.

Режим питания, применяющийся в диетотерапии, как правило, предусматривает равномерное в течение дня поступление небольших количеств пищи в зависимости от состояния больного, степени его подвижности.

Правильный режим питания обеспечивает эффективность работы пищеварительной системы, нормальное усвоение пищи и течение обмена веществ.

У больных людей режим питания может изменяться от характера заболевания, но как минимум он должен быть 4-разовым. Прием пищи 5—6 раз необходим при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, холецистите, недостаточности кровообращения, инфаркте миокарда, состоянии после резекции желудка.

Диетотерапия в условиях Узбекистана в силу некоторых особенностей, зависящих от уклада жизни, обычаев, привычек, географических и климатических факторов, требует дифференцированного подхода. Высокая окружающая температура в определенной степени изменяет обмен веществ в организме, несколько увеличивает расход белков и жиров, значительно повышает потребность в воде, минеральных солях и витаминах, что и определяет характерные особенности питания местного населения.

В Узбекистане имеются широкие возможности для организации лечебного питания с использованием национальных

блюд и продуктов. Почти круглый год на территории республики произрастают зелень, овощи, богатые витаминами и минеральными солями. Курага, изюм содержат в больших количествах калий, магний; большой питательной ценностью обладают маш, сузьма. Все эти продукты вполне можно и нужно применять в диетическом питании больных.

Наличие сухофруктов в течение всего года даст возможность вводить в диетотерапию больных рационы с повышенным содержанием калия, магния, которые дают хорошие результаты при лечении ревматизма, заболеваний печени, почек, сердца и др.

ХАРАКТЕРИСТИКА ДИЕТ

ДИЕТА № 1

Назначение. Диету № 1 рекомендуют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом гастрите с нормальной и повышенной желудочной секрецией, после перенесенной операции на желудке. Цель этой диеты — умеренно механически, химически и термически щадить слизистую оболочку желудка и двенадцатиперстной кишки при полноценном питании, обеспечить нормализацию секреторной и двигательной функций желудка.

Общая характеристика. Ограничено потребление сильных возбудителей секреции желудка, раздражителей его слизистой оболочки, долго задерживающихся в желудке и трудноперевариваемых продуктов и блюд. Пищу готовят в основном протертой, сваренной в воде или на пару. Рыбу и нежирные сорта мяса допускается использовать порционным куском. Исключаются жареные и запеченные блюда (с грубой корочкой). Блюда из мяса и рыбы запекать после предварительного отваривания. Не разрешается употреблять горячие (свыше 65°C) и очень холодные (ниже 20°C) блюда и напитки.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОДУКТОВ И СПОСОБОВ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Хлеб и мучные изделия. Хлеб пшеничный из муки высшего, 1-го и 2-го сортов (вчерашней выпечки или подсу-

шенный); из мучных изделий — сухой бисквит, печенье сухое, сухари.

Холодные блюда. Салаты из отварных овощей, мяса, рыбы, язык отварной, тертый сыр.

Супы из протертых овощей, молочные супы из протертых или хорошо разваренных круп, вермишели с добавлением протертых овощей. Суп-пюре из заранее вываренных кур или мяса. Супы заправляют сливочным маслом, сметаной, сливками, простоквашей. Разрешается посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Картофель и овощи. Картофель, морковь, свекла, тыква и другие овощи употребляются в варенном на пару или в воде и в протертом виде. Спелые свежие томаты используются ограниченно.

Крупы и макаронные изделия. Каши из круп должны быть хорошо разварены или протерты, сварены на молоке или воде. Макароны и лапша домашняя мелко измельченные, отварные.

Яйца приготавливают всмятку или в виде парового омлета.

Молоко и молочные продукты. Молоко цельное, натуральное, сухое, сгущенное, сливки, кефир, простокваша, свежая сметана (в блюдо) и творог (протертый). Сыр тертый, изредка — ломтиками.

Жиры. Масло сливочное несоленое и топленое, рафинированное растительное (оливковое, подсолнечное).

Рыба должна быть нежирной (содержание жира не более 8%), без кожи.

Мясо и птица. Используются только нежирные сорта мяса (говядина, баранина) без сухожилий. Куры приготавливают с кожей отварными в воде или на пару, рубленые — без кожи.

Пряности: укроп, петрушка, корица ограничены.

Фрукты, ягоды применяют свежие, спелые, сладкие в протертом, вареном и печеном виде. Из них готовят пюре, компоты протертые, кисели, шербеты.

Сладости. Сахар, мед, варенье из фруктов и ягод сладких сортов, зефир, пастила.

Напитки. Чай некрепкий натуральный или с молоком, с каймаком; фруктовые или ягодные соки, разведенные водой.

Исключаются: ржаной и любой свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста, мучные кулинарные изделия; соленые и острые закуски, мясные, рыбные, овощные консервы, копчености, сырые непротертые овощи, богатые эфирными маслами и клетчаткой (редис, редька, репа, щавель, лук, огурцы, сельдерей, капуста бешкетная, сладкий перец, чеснок); соленые, квашеные и маринованные овощи; мясные, рыбные бульоны и крепкие овощные отвары; пшено, бобовые; яйца, сваренные вкрутую и жареные; молочные продукты с высокой кислотностью; острые, соленые сыры; соленое и шоколадное сливочное масло, маргарин; говяжий, бараний и кулинарные жиры; жирная соленая рыба; мясо жирное и богатое соединительной тканью, жирные куры; пряности (хрен, горчица, перец); плоды и ягоды кислые, богатые клетчаткой (вишня и др.); сухофрукты непротертые; лимоны, шоколад, мороженое, черный кофе, какао, квас, фруктовые воды и другие газированные напитки.

ДИЕТА № 2

Назначение. Диета № 2 рекомендуется при хроническом гастрите с недостаточной секрецией и кислотность желудочного сока в стадии затухающего, нерезкого обострения, а также при хроническом заболевании кишечника (колитах). Она способствует улучшению функции желудка и кишечника.

Общая характеристика. Умеренно механически щадятся пищеварительные органы и умеренно стимулируется их секреция. Разрешены блюда отварные, тушеные, запеченные, жареные без образования грубой корки. Мясо тщательно жуют, у рыбы удаляют хрящи. Протертые блюда готовят из продуктов, богатых соединительной тканью или клетчаткой. Исключают употребление продуктов трудноперевариваемых, с грубой клетчаткой, вызывающих процессы брожения в кишечнике, очень горячие (выше 65°C) или холодные (ниже 20°C) блюда.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОДУКТОВ И СПОСОБОВ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Хлеб и мучные изделия. Хлеб пшеничный из муки высшего, 1-го и 2-го сорта (вчерашней выпечки или подсу-

шенный), несдобные булочные изделия, несдобное печенье, сухари, соломка сладкая, сухой бисквит.

Холодные блюда. Сыр неострый, паштет из печени, язык отварной, салаты из свежих томатов, вареных овощей с мясом, рыбой (без соленых огурцов, квашеной капусты).

Супы приготавливают без острых приправ на обезжиренном костном, мясном бульонах с мелко нарезанными овощами, картофелем, хорошо разваренными крупами, вермишелью, лапшой, фрикадельками.

Картофель и овощи широко применяют для приготовления салатов, соков, вторых блюд. Свеклу, тыкву, морковь, картофель приготавливают в отварном, тушеном и запеченном виде. Разрешаются спелые томаты, мелко нарезанная зелень, при переносимости — зеленый горошек.

Крупы, макаронные изделия. Готовят каши на воде с добавлением молока, на костном или мясном бульоне, шавли, пловы.

Яйца приготавливают всмятку, запеченные и жареные (без корочки), сваренные вкрутую, мелко рубленные.

Молоко и молочные продукты. Молоко натуральное, сухое и сгущенное, разбавленное (нецельное). Простоквашу и сметану добавляют в блюда. Разрешается ацидофилин, простокваша, кефир и другие кисломолочные продукты; творог некислый, сыр неострый (тертый или ломтиками).

Жиры. Масло сливочное, топленое, рафинированное растительное масло (оливковое, подсолнечное) — при хорошей переносимости.

Рыба. Используется нежирная рыба. Блюда из рыбы приготавливают из тушек или филе, а также порционным куском в вареном виде (на пару или на воде).

Мясо и птица. Нежирные сорта мяса без грубой соединительной ткани, птица — без кожи, отварная, запеченная, жареная. Рекомендуются изделия из котлетной массы: из говядины, баранины, кур.

Пряности. Зелень укропа, петрушки, сельдерея, корица.

Фрукты, ягоды, сладкие блюда. Зрелые плоды и ягоды протертые или очень мягкие; из мелко нарезанных (непротертых) плодов или ягод готовят компоты, кисели, из протертых — шербеты. Широко применяются фруктовые и ягодные соки, свежие ягоды, апельсины, лимоны (и чай).

Сладости. Мармелад, пастила, зефир, сахар, мед, конфеты, варенье.

Напитки. Чай, чай с молоком, с каймаком, плодовые, ягодные и овощные соки.

Исключаются: свежий ржаной хлеб и мучные изделия из сдобного и слоеного теста, изделия с кремом; острые, жирные закуски, копченые продукты, мясные и рыбные консервы; супы острые, жирные, молочные на цельном молоке, из бобовых; овощи сырые непротертые, маринованные и соленые, редис, редька, репа, сладкий перец, чеснок, огурцы; крупа перловая; цельное молоко, каймак; жиры — кулинарный, говяжий, бараний; жирные виды рыб; соленая и копченая рыба; мясо жирное и богатое соединительной тканью, перец; ягоды в сыром виде с грубыми зернами, финики, инжир, шоколадные изделия; мороженое.

ДИЕТА № 3

Назначение. Диету №3 рекомендуют при хронических заболеваниях кишечника с запорами при нерезком и затухающем обострении и вне обострения. Она способствует нормализации нарушенных функций кишечника и связанных с этими нарушениями обменных процессов в организме.

Общая характеристика. Включаются продукты и блюда, усиливающие двигательную функцию и опорожнение кишечника (овощи, свежие и сушеные плоды, хлебобулочные продукты, крупы, кисломолочные напитки и др.). Исключают продукты и блюда, усиливающие брожение и гниение в кишечнике и отрицательно влияющие на другие органы пищеварения (богатые эфирными маслами, жареные блюда и др.). Пищу готовят в основном не измельченной, варят в воде или на пару, запекают. Овощи и плоды в сыром и вареном виде. В диету включают холодные, первые и сладкие блюда, напитки.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОДУКТОВ И СПОСОБОВ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Хлеб и мучные изделия. Хлеб пшеничный из муки 2-го сорта, при переносимости — ржаной, вчерашней выпечки. Печенье несдобное, сухой бисквит. Несдобные выпечные изделия с фруктами и ягодами — ограниченно.

Холодные блюда. Салаты из сырых овощей, винегреты с растительным маслом, икра овощная, фруктовые салаты. Сыр неострый.

Супы на некрепком обезжиренном мясном бульоне, преимущественно овощные, с перловой крупой.

Картофель и овощи. Свекла, морковь, томаты, салат, огурцы, тыква сырая и вареная, в виде запеканок. Ограничивают картофель.

Крупы, макаронные изделия. В основном в виде рассыпчатых каш, сваренных в воде с добавлением молока. Исключают или ограничивают: рис, манную крупу, вермишель, бобовые.

Яйца до 2 штук в день. Яйца вкрутую и жареные.

Молоко и молочные продукты. Молоко добавляют в блюда. Различные кисломолочные напитки. Творог свежий, некислый. Неострый сыр. Сметана в блюда.

Жиры. Масло сливочное. Растительные масла — в блюда.

Рыба. Нежирная. Куском — отварная, запеченная.

Мясо и птица. Нежирные сорта различных видов мяса, куры — вареные, запеченные, в основном куском, иногда рубленые.

Пряности. Зелень укропа, петрушки.

Плоды, ягоды. Свежие, спелые, сладкие фрукты и ягоды сырые и в блюдах в повышенном количестве. Сушеные фрукты в размоченном виде и в различных блюдах (курага, урюк, инжир).

Сладости. Мед, варенье, мармелад, пастила, молочная карамель.

Напитки. Чай, соки фруктовые и овощные.

Исключаются: хлеб из муки высших сортов, слоеное и сдобное тесто; жирные и острые блюда, копчености; редька, редис, чеснок, лук, репа, рис; манная крупа, вермишель, бобовые; животные и кулинарные жиры; рыба (жирные виды), копченая рыба, консервы; жирные сорта мяса, утка, гусь, копчености, консервы; перец; шоколад, изделия с кремом; чай крепкий, какао, натуральный кофе.

ДИЕТА № 4

Назначение. Дисту № 4 применяют при острых заболеваниях и резком обострении хронических заболеваний ки-

шечника с сильными поносами. Цель этой диеты — обеспечить питание при нарушении пищеварения, уменьшить воспаление, бродильные и гнилостные процессы в кишечнике, способствовать нормализации функций кишечника и других органов пищеварения.

Общая характеристика. Ограничены механические, химические и термические раздражители желудочно-кишечного тракта. Исключены продукты и блюда, усиливающие секрецию органов пищеварения, процессы брожения и гниения в кишечнике. Блюда жидкие, полужидкие, протертые, сваренные в воде или на пару. Исключены очень горячие и очень холодные блюда.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОДУКТОВ И СПОСОБОВ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Хлеб и мучные изделия. Сухари из хлеба высшего сорта, тонко нарезанные и неподжаристые.

Супы. На обезжиренном слабом мясном или рыбном бульоне с добавлением риса, вареного и протертого мяса, фрикаделек.

Картофель и овощи только в виде отваров, добавляемых в супы.

Яйца до 1—2 в день всмятку и в блюда.

Молоко и молочные продукты. Свежеприготовленный кальцинированный или пресный протертый творог.

Жиры. Только очень свежее сливочное масло.

Рыба. Нежирные виды куском и рубленные; отварные и паровые.

Мясо и птица. Нежирная говядина и баранина. Говядина и курица в рубленном виде; паровые и отварные. Птица — без кожи. Цыплята — куском, отварные.

Пряности: укроп, петрушка, корица.

Фрукты, ягоды. Сладкие спелые ягоды и фрукты (без кожицы) в сыром виде, при переносимости до 100 г в день. Протертые яблоки, груши. Кисели и протертые компоты, шербеты из сладких плодов.

Сладости. Сахар, мед, варенье из фруктов и ягод сладких сортов, зефир, пастила.

Напитки. Чай, кофе и какао на воде или с молоком. Яблочный, вишневый, клубничный соки пополам с водой.

Исключаются: хлебобулочные и мучные изделия (только разрешенные); холодные блюда; супы с крупой, овощами, макаронными изделиями, молочные, крепкие и жирные бульоны; яйца вкрутую, сырые, жареные; цельное молоко и другие молочные продукты; рыба (жирные виды), соленая, копченая; консервы; жирные виды и сорта мяса, утка, гусь, копчености, колбасы, консервы; хрен, горчица, перец; виноград, абрикосы, сливы, сухофрукты; виноградный, сливовый, абрикосовый соки, квас, морс.

ДИЕТА № 5

Назначение. Диету № 5 рекомендуют при заболеваниях печени, желчного пузыря и других, сопровождающихся нарушением функции печени и желчных путей. Она способствует нормализации деятельности печени и желчного пузыря, предотвращению образования камней в желчных путях и желчном пузыре, усиливает желчеотделение. Эту диету можно также назначать при атеросклерозе.

Общая характеристика. В ней содержатся в норме основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли). Максимально ограничиваются продукты, богатые азотистыми экстрактивными веществами (мясные, рыбные бульоны) и холестерином (яйца, тугоплавкие жиры). Рекомендуются: молоко и молочные продукты, творог, рафинированное растительное масло, а также продукты, содержащие пектиновые вещества, клетчатку, благоприятно влияющие на деятельность печени. Блюда готовят отварными, запеченными, изредка тушеными. Мясо и рыбу запекают после предварительного отваривания. Жилистое мясо и богатые клетчаткой овощи протирают. Жаренье продуктов не допускается. Рекомендуется широко использовать салаты из свежих овощей, заправленные растительным маслом. Исключают употребление очень горячих (выше 65°C) и холодных (ниже 20°C) блюд и напитков.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОДУКТОВ И СПОСОБОВ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Хлеб и мучные изделия. Хлеб пшеничный из муки 1-го и 2-го сортов, ржаной из сеяной и обойной муки (вчераш-

ней выпечки или подсушенный); из мучных изделий — несдобное печенье, сухой бисквит, печеные пирожки.

Холодные блюда. Салаты мясные, рыбные, из свежих овощей, сыр неострый нежирный.

Супы рекомендуются молочные с макаронными изделиями, овощные, крупяные вегетарианские.

Картофель и овощи. Используются овощи сырые, вареные, тушеные и запеченные; лук репчатый в блюдах — после предварительного бланширования; спелые томаты, бакчевые, зеленый горошек. Мелко нарубленный зеленый и репчатый лук в сыром виде допускается как добавка в салаты (до 10—15 г на порцию).

Крупы и макаронные изделия. Приготавливают каши из разных круп, плов с сухофруктами, морковью, отварные макаронные изделия.

Яйца служат для приготовления блюд. Употребление желтков ограничивается до одного в день.

Молоко и молочные продукты. Молоко натуральное, сухое, сгущенное, кисломолочные свежие продукты (ацидофилин, кефир, ряженка, простокваша), творог некислый, жирный, полужирный, сметана (в блюда).

Жиры. В натуральном виде и в блюдах сливочное и растительное рафинированное масло (оливковое, подсолнечное и др.).

Рыба должна быть нежирной; употребляется отварной, запеченной (после отваривания).

Мясо и птица. Говядина, курица, нежирные, без грубой соединительной ткани в отварном или запеченном после отваривания виде (порционные куски) и изделия из котлетной массы. Можно голубцы, плов из отварного мяса.

Пряности. Укроп, петрушка, корица.

Фрукты, ягоды. Все виды плодов и ягод (кроме кислых) в сыром, вареном и запеченном виде; из них готовят компоты, кисели, шербеты.

Сладости. Варенье, сахар, мед, пастила, мармелад, шоколадные конфеты в умеренном количестве.

Напитки. Чай с молоком, кофе с молоком, сладкие плодовые, ягодные и овощные соки.

Исключаются: свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста, изделия с кремом, острые и жирные закуски.

мясные и рыбные консервы, копчености, копченые колбасы, мясные и рыбные бульоны; овощи, богатые щавелевой кислотой и эфирными маслами (редис, редька, репа, шавель, ревень, чеснок); кислые, соленые, маринованные овощи; бобовые; яйца, сваренные вкрутую и жареные; сливки и острый сыр; жиры — говяжий, бараний, кулинарный; жирные виды соленых и копченых рыб; жирные сорта мяса, субпродукты — печень, почки; пряные и соленые блюда, горчица, перец, хрен; шоколад; мороженое; кофе черный, какао и газированные напитки.

ДИЕТА № 6

Назначение. Диету № 6 применяют при подагре, мочекаменной болезни с образованием камней из солей мочевой кислоты (уратурия). Она способствует нормализации обмена пуринов, уменьшению образования в организме мочевой кислоты и ее солей, сдвигу реакции мочи в щелочную сторону.

Общая характеристика диеты. Исключение продуктов, содержащих много пуринов, щавелевой кислоты; умеренное ограничение поваренной соли, увеличение количества ощелачивающих продуктов (молочные, овощи и плоды) и свободной жидкости (при отсутствии противопоказаний со стороны сердечно-сосудистой системы). Небольшое уменьшение в диете белков и жиров (в основном тугоплавких), а при сопутствующем ожирении — и углеводов. Кулинарная обработка обычная, исключая обязательное отваривание мяса, птицы и рыбы. Температура пищи обычная.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОДУКТОВ И СПОСОБОВ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Хлеб и мучные изделия. Пшеничный и ржаной хлеб, из муки 1-го и 2-го сорта. Различные выпечные изделия. Ограничивают изделия из сдобного теста.

Холодные блюда. Салаты из свежих и квашеных овощей, икра овощная, баклажанная.

Супы. Вегетарианские, овощные, с добавлением круп, молочные.

Картофель и овощи. В повышенном количестве, сырые и в любой кулинарной обработке. Блюда из картофеля. Ограничивают соленые и маринованные овощи.

Крупы и макаронные изделия. В умеренном количестве, любые блюда.

Яйца. 1 яйцо в день в любой кулинарной обработке.

Молоко и молочные продукты. Молоко, кисломолочные продукты, творог, сметана, сыр.

Жиры. Сливочное, коровье топленое и растительные масла.

Мясо, птица, рыба. Нежирные виды и сорта. После отваривания используют для различных блюд — тушеных, запеченных, жареных, изделий из котлетной массы.

Пряности. Укроп, зелень петрушки, лимонная кислота, корица.

Плоды, ягоды. В повышенном количестве фрукты и ягоды. Свежие и при любой кулинарной обработке. Сухофрукты.

Из сладостей допускаются мармелад, пастила, шоколадные конфеты, варенье, мед.

Напитки. Чай с лимоном, молоком, кофе некрепкий с молоком. Соки фруктов, ягод и овощей, вода с соками, квасы. Отвары сухофруктов.

Исключаются: соленые закуски, копчености, консервы, икра рыб; мясные и рыбные бульоны, супы из щавеля, бобовых; свежие стручки бобовых, щавель, ревень; бобовые; соленые сыры; говяжий, бараний, кулинарные жиры; печень, почки, язык, мясо молодых животных и птиц, колбасы, копчености, соленая рыба, мясные и рыбные консервы; перец, горчица, хрен; инжир, малина; шоколад; крепкий чай, какао, кофе.

ДИЕТА № 7

Назначение. Диету № 7 рекомендуют при заболевании почек. При этой диете умеренно щадятся почки. Она способствует выделению из организма азотистых и других продуктов обмена веществ.

Общая характеристика. Резкое ограничение поваренной соли, уменьшение в пище белка, свободной жидкости, продуктов, содержащих значительное количество холестерина

(яйца, жиры). Исключают азотистые экстрактивные вещества мяса, рыбы; продукты, содержащие щавелевую кислоту (ревень, щавель) и эфирные масла (чеснок, редька). Рекомендуют продукты, содержащие липотропные вещества (творог, кисломолочные продукты, растительные масла), а также овощи и плоды с повышенным количеством калия (картофель, томаты, свекла, виноград, абрикосы, сухофрукты), улучшающие функцию почек. Рыбу и мясо приготавливают в отварном виде, допускается последующее обжаривание и запекание. Вкус блюда улучшают пряностями, лимонной кислотой. Горячие блюда и напитки подаются при температуре 75°C, холодные — 15—20°C.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОДУКТОВ И СПОСОБОВ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Хлеб и мучные изделия. Рекомендуются бессолевой хлеб, блинчики с яблоками, творожным и другими фаршами.

Холодные блюда. Салаты из свежих овощей и плодов; можно икру баклажанную или кабачковую.

Супы изготавливаются вегетарианские с овощами, крупой, картофелем, молочные; заправляют сливочным маслом, сметаной и простоквашей, добавляют мелко нарезанную зелень укропа, петрушки.

Картофель и овощи. Овощи употребляют свежими, отварными, запеченными; широко используют картофель. Особенно рекомендуются в различных блюдах тыква, огурцы и другие овощи, не содержащие щавелевой кислоты. Репчатый лук в блюдах перед пассерованием бланшируют.

Крупы, макаронные изделия. Изготавливаются каши, запеканки; макароны, лапша, вермишель разрешаются в любом приготовлении. Из бобовых допускается зеленый горошек.

Яйца. Желтки добавляются в блюда, яйца готовятся всмятку.

Молоко и молочные продукты. Молоко (цельное, сгущенное, сухое), кисломолочные продукты (кефир, простокваша, ацидофилин, ряженка), творог, сметана, сливки.

Жиры. Сливочное несоленое масло (топленое — в ограниченном количестве), рафинированное растительное масло (оливковое, подсолнечное, кукурузное).

Рыба нежирная, отварная с последующим запеканием или обжариванием.

Мясо и птица. Нежирные говядина, баранина, курица; отваривают или запекают, обжаривают после отваривания, язык отваривают.

Пряности. Можно добавлять к блюдам укроп, петрушку, корицу.

Фрукты, ягоды, сладкие блюда. Различные плоды и ягоды употребляют в свежем виде, а также используют для приготовления варенья, компотов, киселей, шербетов. Особенно рекомендуются абрикосы, курага, урюк, изюм, виноград, чернослив, дыня, арбуз, лимоны, апельсины, мандарины.

Сладости. Сахар, мед, варенье, джем, повидло, нешоколадные конфеты, фруктовое мороженое.

Напитки. Чай, чай с молоком, кофе с молоком, соки фруктовые и овощные.

Исключаются: хлеб обычной выпечки, мучные изделия с добавлением соли, рыбные и мясные консервы, копченые колбасы; сыры соленые; маринованные и квашенные овощи; мясные, рыбные бульоны; редька, редис, щавель, ревень; чеснок; бобовые; жир говяжий и бараний; жирные виды рыб; жирные сорта мяса, птицы; жаренные и тушеные рыбные и мясные блюда без предварительного отваривания; перец, горчица, хрен; изделия из сдобного и слоеного теста; шоколад; черный кофе, какао.

ДИЕТА № 8

Назначение. Диета № 8 применяется при ожирении, возникающем вследствие систематического переедания или нарушения обмена веществ. Она способствует активизации обмена веществ в организме и устранению избыточного отложения жира.

Общая характеристика. Предусматривается уменьшение калорийности пищи за счет углеводов, особенно легкоусвояемых (сахара, крахмала), и жиров и нормальное содержание белков. Снижение калорийности не должно приводить к сокращению в рационе веществ, необходимых для обменных функций организма, то есть белков, витаминов, полиненасыщенных жирных кислот, минеральных веществ. Бульоны, специи, возбуждающие аппетит, не рекомендуются. Ограничивается по-

требление свободной жидкости и соли. Ограниченно используются заменители сахара для сладких блюд и напитков (ксилит или сорбит) или готовят без сахара. Уменьшено потребление хлеба и картофеля (суточная норма углеводов — 200 г). Пищу употребляют в отварном, тушеном и запеченном виде. Жареные, протертые и рубленые изделия — ограничено. Горячие блюда и напитки подаются при температуре 75°C, холодные — 15—20°C.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОДУКТОВ И СПОСОБОВ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Хлеб и мучные изделия. Хлеб преимущественно ржаной и пшеничный из муки грубого помола, белково-пшеничный и белково-отрубной.

Холодные блюда. Салаты из свежих и квашеных овощей, овощные с отварным мясом или рыбой.

Супы. Порция супа — 250 г. Изготавливают супы из разных овощей с добавлением небольшого количества картофеля или крупы. Два-три раза в неделю — супы на слабом обезжиренном мясном бульоне с овощами, фрикадельками.

Картофель и овощи. При приготовлении широко применяются все виды тепловой обработки. Часть овощей включается в рацион обязательно в сыром виде (салаты). Используются капуста, тыква, томаты, репа в вареном и запеченном виде. Квашеная капуста после промывания. Ограничиваются в пределах суточной нормы углеводов блюда из картофеля, моркови, свеклы.

Крупы, бобовые и макаронные изделия используются ограниченно как добавки в овощные супы. Готовят рассыпчатые каши за счет уменьшения употребления хлеба.

Яйца. В день рекомендуется не более 1—2 штук. Можно сварить вкрутую.

Молоко и молочные продукты. Молоко и кисломолочные продукты должны быть преимущественно пониженной жирности (кефир, простокваша и др.), можно употреблять сметану (для заправки блюд), творог жирный, полужирный и нежирный. Жирные сорта сыра ограничиваются.

Жиры. Рекомендуется масло сливочное, топленое — ограничено. Широко следует использовать растительное масло.

Рыба нежирная, преимущественно отварная, запеченная, жареная — ограничено.

Мясо и птица. Нежирные говядина, баранина, куры, преимущественно в отварном, а также тушеном, запеченном виде. Допускается жареное мясо после отваривания.

Фрукты, ягоды, сладкие блюда. Кислые и кисло-сладкие плоды и ягоды (яблоки, апельсины, лимоны, арбузы) используются в натуральном виде, а также готовятся компоты на ксилите, сорбите или без сахара.

Напитки. Чай, чай с молоком, кофе и кофе с молоком без сахара, с ксилитом или сорбитом, томатный сок, плодово-ягодные соки из кислых сортов ягод и плодов.

Исключаются: изделия из муки высшего и 1-го сорта, сдобного и слоеного теста; жирные, острые, пряные и соленые холодные блюда; консервы; копченые колбасы, концентрированные жирные бульоны; супы молочные, крупяные, из бобовых, с макаронными изделиями; блюда из риса; сладкие сырки, сливки, топленое молоко, жирные и соленые сыры; жиры — кулинарный, говяжий, бараний; жирная, соленая и копченая рыба; жирные сорта мяса; пряности — перец, горчица; виноград, изюм, инжир, финики, очень сладкие сорта плодов; сахар; кондитерские изделия; варенье, мед; кисели; мороженое; виноградный, абрикосовый и другие сладкие соки, какао, щавель.

ДИЕТА № 9

Назначение. Диета № 9 рекомендуется при сахарном диабете для нормализации углеводного обмена и предупреждения нарушения жирового обмена.

Общая характеристика. Существенно ограничены легкоусвояемые углеводы и умеренно — жиры и азотистые экстрактивные вещества мяса и рыбы. Исключаются сахар и сладости. Для сладких блюд и напитков используются ксилит, сорбит или готовят без сахара. Увеличено содержание липотропных веществ, витаминов (творог, нежирная рыба, овощи, фрукты, крупа из цельного зерна, хлеб из муки грубого помола). Предпочтительнее вареные и запеченные изделия, реже — жареные (после отваривания) и тушеные. Пассерование овощей нежелательно. Морковь, репу для удаления из них сахара предварительно отваривают или вымачивают.

чивают в нарезанном виде. Горячие блюда и напитки подают при температуре 75°C, холодные — 15—20°C.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОДУКТОВ И СПОСОБОВ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Хлеб и мучные изделия. Рекомендуется ржаной, белково-отрубной, белково-пшеничный хлеб из муки 2-го сорта — в среднем 300 г в день. Несдобные мучные изделия можно употреблять при уменьшении количества хлеба.

Холодные блюда. Салаты из свежих овощей, икра овощная, сыр несоленый, нежирный.

Супы готовят из разных овощей, вегетарианские супы с картофелем, различными крупами, фрикадельками, холодные. Для улучшения вкуса используют предварительно бланшированный, затем пассерованный репчатый лук, морковь.

Картофель и овощи. Картофель используют ограниченно с учетом дневной нормы углеводов, преимущественно в отварном виде. Углеводы учитывают также в моркови, свекле. Рекомендуется овощи с малым содержанием углеводов — капуста, тыква, огурцы, томаты, баклажаны. Овощи — вареные, запеченные, тушеные, реже — жареные. Соленые овощи ограничиваются.

Крупы ограничиваются в пределах дневной нормы углеводов. Каши готовят рассыпчатые из гречневой, перловой круп. Можно использовать бобовые.

Яйца. В день не более 1—1,5 яйца, вареные всмятку. Желтки ограничиваются.

Молоко и молочные продукты. Молоко и кисломолочные продукты (кефир, ацидофилин, простокваша), предпочтительны творог полужирный, несоленый и нежирный сыр, сметана — ограниченно.

Жиры. Несоленое сливочное и топленое масло, а также растительное (подсолнечное, оливковое).

Рыба нежирная, преимущественно отварная, запеченная, иногда жареная. Можно употреблять рыбные консервы в собственном соку и в томате.

Мясо и птица. Нежирная говядина, баранина, куры, изделия из котлетной массы и порционные куски, язык отварной.

Пряности. Укроп, петрушка, лимонная кислота, корица — ограничивается.

Плоды, ягоды, сладкие блюда. Кислые и кисло-сладкие плоды и ягоды (яблоки, апельсины, мандарины, лимоны, арбузы) употребляются в натуральном виде, а также в виде компотов, желе без сахара, с ксилитом или сорбитом.

Сладости. Конфеты, печенье, пирожные миндальные на ксилите или сорбите.

Напитки. Чай, кофе с молоком на ксилите или сорбите, сок промышленного изготовления — томатный, а также из кисло-сладких ягод и плодов без сахара.

Исключаются: изделия из сдобного и слоеного теста; бульоны мясные, суп молочный с рисом; макаронные изделия; каша рисовая; сладкие творожные сырки, сливки, соленые сыры; жиры — кулинарный, говяжий, бараний; жирная рыба; жирные сорта мяса; жирные, острые блюда, свежие сладкие плоды и ягоды (абрикосы, виноград, изюм), сушеные (урюк, инжир, финики); сахар, варенье, конфеты, мороженое; мучные кондитерские изделия; виноградный и другие сладкие соки; лимонады на сахаре, мед.

ДИЕТА № 10

Назначение. Диету № 10 применяют при заболевании сердечно-сосудистой системы для восстановления нарушенного кровообращения, нормализации водно-солевого и жирового обмена.

Общая характеристика. Небольшое снижение калорийности пищи за счет жиров и отчасти углеводов, ограничение поваренной соли, уменьшение свободной жидкости, исключение азотистых экстрактивных веществ мяса и рыбы, продуктов, содержащих холестерин (печень, мозги).

Увеличено содержание калия, магния, липотропных веществ, продуктов, оказывающих ощелачивающее действие (молочные продукты, овощи, фрукты). Пищу готовят с ограниченным содержанием соли. Мясо и рыбу отваривают, затем обжаривают или запекают. Горячие блюда и напитки подают при температуре 75°C, холодные — 15—20°C.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОДУКТОВ , И СПОСОБОВ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Хлеб и мучные изделия. Хлеб из пшеничной муки 1-го и 2-го сорта вчерашней выпечки или слегка подсушенный, диетический бессолевой хлеб.

Холодные блюда. Салаты из свежих овощей, из овощей с добавлением отварного мяса, отварной рыбы.

Супы готовят вегетарианские с разными крупами, овощами, картофелем, молочные. В супы добавляют сметану, простоквашу, зелень.

Картофель и овощи. Овощи употребляются в отварном, припущенном, запеченном виде, реже — в сыром. Можно использовать картофель, морковь, свеклу, тыкву, томаты, огурцы. Зеленый лук, укроп, петрушка — как добавка в блюда.

Крупы и макаронные изделия. Готовятся различные блюда на воде или на молоке, отварные макаронные изделия.

Яйца вареные всмятку (до 1 яйца в день), а также для приготовления блюд.

Молоко и молочные продукты. Молоко можно употреблять при переносимости; рекомендуются творог, кисломолочные продукты (кефир, ацидофилин, простокваша); сметана и сливки ограничиваются (с учетом дневной нормы животного жира).

Жиры. Несоленое сливочное и топленое масло — в ограниченном количестве. Можно растительное масло — нерафинированное.

Рыба нежирная, отварная или с последующим обжариванием.

Мясо и птица. Нежирная говядина и баранина, куры, блюда из котлетной массы или отварного мяса (куском).

Пряности. Укроп, петрушка, лимонная кислота, корица.

Фрукты, ягоды, сладкие блюда. Мягкие спелые плоды и ягоды употребляют в натуральном виде, кисели, компоты, шербеты из свежих фруктов и сухофруктов.

Сладости. Мед, варенье, шоколадные конфеты.

Напитки. Чай, чай с молоком, кофейные напитки с молоком, плодовые, ягодные и овощные соки.

Исключаются: свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста; блины; острые, жирные и соленые закуски;

копчености; рыбные и мясные консервы; супы на мясном бульоне; соленые, маринованные и квашенные овощи; щавель, редис, редька, чеснок, бобовые; яйца, сваренные вкрутую; соленые и жирные сыры; жиры — кулинарный, говяжий, бараний; жирная, соленая рыба; жирные сорта мяса; почки, печень, перец, хрен; шоколад, пирожные, торты; газированные воды.

ДИЕТА № 11

Назначение. Диету № 11 рекомендуют при туберкулезе легких, костей, лимфатических узлов, суставов при нерезком обострении или его затухании, при пониженной массе тела; при истощении после инфекционных болезней, операций, травм. Во всех случаях — при отсутствии поражений органов пищеварения. Она способствует улучшению состояния организма, повышению его защитных сил, усилению восстановительных процессов в пораженном органе.

Общая характеристика. Диета с преимущественным увеличением содержания белков, особенно молочных, витаминов, минеральных веществ (кальций, железо и др.) умеренным увеличением количества жиров и углеводов. Кулинарная обработка и температура пищи обычные.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОДУКТОВ И СПОСОБОВ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Хлеб и мучные изделия. Пшеничный и ржаной хлеб и различные мучные изделия.

Холодные блюда. Салаты различные, особенно овощные.
Супы любые.

Картофель и овощи. В любой кулинарной обработке.
Крупа разная, макаронные изделия. Бобовые, хорошо разваренные.

Яйца в разном приготовлении.

Молочные продукты в полном ассортименте с обязательным включением творога и сыра.

Жиры. Сливочное, растительные масла в натуральном виде, топленое — для приготовления блюд.

Мясо, рыба, птица. Различные виды, исключая очень жирные, в любой кулинарной обработке. Печень, мясные продукты, рыбопродукты, консервы.

Пряности. В умеренном количестве.

Сладости. Различные сладкие блюда, мед, варенье и др.

Напитки. Любые, обязательно овощные и фруктовые соки.

Исключаются: очень жирные сорта мяса и птицы, бараний, говяжий и кулинарные жиры; торты и пирожные с большим количеством крема.

ДИЕТА № 13

Назначение. Диету № 13 используют при острых инфекционных заболеваниях. Она способствует поддержанию общих сил организма и повышению его сопротивляемости инфекции, уменьшению интоксикации, щажению органов пищеварения в условиях лихорадочного состояния и постельного режима.

Общая характеристика. Ограничены жиры, углеводы и в меньшей степени — белки; повышено содержание витаминов и жидкостей. При разнообразии продуктового набора преобладают легкоперевариваемые, не способствующие метеоризму и запорам продукты и блюда. Пищу готовят в рубленом и протертом виде, варят на пару или в воде. Блюда подают горячими (не ниже 55—60°C) или холодными (не ниже 12°C).

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОДУКТОВ И СПОСОБОВ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Хлеб и мучные изделия. Хлеб пшеничный из муки высшего и 1-го сорта, подсушенный или сухари; сухое несдобное печенье и бисквит.

Холодные блюда. Заливное из протертого мяса и рыбы. Икра.

Супы. Некрепкие обезжиренные мясные и рыбные бульоны с рисом, вермишелью, разрешенными овощами в виде пюре.

Картофель и овощи. Картофель, морковь, свекла в виде пюре, паровых пудингов. Раннюю тыкву можно не протирать. Спелые томаты.

Крупы и макаронные изделия. Крупы протертые, хорошо разваренные каши полужидкие с добавлением бульона или молока. Отварная вермишель.

Яйца. Всмятку, паровые, белковые омлеты.

Молоко и молочные продукты. Кефир, ацидофилин и другие кисло-молочные напитки. Свежий творог, сметана 10—20% жирности. Тертый сыр. Молоко и сливки добавляют в блюда.

Жиры. Сливочное масло в натуральном виде и в блюда. До 10 г рафинированного растительного масла в блюда.

Рыба. Нежирные виды. Кожу удаляют. Отварные, паровые в виде котлетной массы или куском.

Мясо и птица. Нежирные сорта. Мясо зачищают от жира, сухожилий, кожи (птица). В мелкорубленном виде, паровые блюда из говядины, баранины, кур.

Сладости. Сахар, мед, варенье, джем, пастила, мармелад.

Фрукты, ягоды и сладкие блюда. В сыром виде очень спелые, мягкие фрукты и ягоды сладкие и кисло-сладкие, чаще протертые; кисели, протертые компоты, шербеты.

Напитки. Чай с лимоном, чай и кофе некрепкие с молоком. Разбавленные соки фруктов и ягод, овощей, морсы.

Исключаются: ржаной и любой свежий хлеб, сдоба, выпечные изделия; жирные и острые закуски, копчености, консервы, салаты из овощей; жирные бульоны, супы из бобовых, пшена; белокочанная капуста, редис, редька, лук, чеснок, огурцы, бобовые; пшено, перловая, кукурузная крупа, бобовые, макароны; яйца вкрутую и жареные; цельное молоко и сливки, жирная сметана, острый, жирный сыр; другие жиры (кроме указанных выше); жирные виды рыбы, соленая, копченая рыба, консервы; жирные сорта мяса и птицы, консервы; шоколад; плоды, богатые клетчаткой, с грубой кожей; какао.

ДИЕТА № 14

Назначение. Диету № 14 рекомендуют при мочекаменной болезни со щелочной реакцией мочи и выпадением осадка фосфорно-кальциевых солей (фосфатурия). Она способствует восстановлению кислой реакции мочи и созданию этим предпосылок для образования осадка.

Общая характеристика. По содержанию белков, жиров и углеводов рацион соответствует физиологическим нормам. В диете ограничены продукты ощелачивающего действия и богатые кальцием (молочные продукты, большинство овощей и плодов), преобладают продукты, изменяющие реакцию мочи в кислую сторону (хлеб, мучные изделия, крупа, мясо, рыба). Кулинарная обработка и температура пищи обычные. При отсутствии противопоказаний — обильное питье.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОДУКТОВ И СПОСОБОВ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Хлеб и мучные изделия. Различные виды. Мучные изделия— с ограничением молока и желтков.

Холодные блюда. Различные мясные, рыбные.

Супы. На слабом мясном бульоне с крупой, лапшой, бобовыми.

Овощи. Зеленый горошек, тыква.

Крупы. Любые в разнообразном приготовлении, но без молока.

Яйца. В различном приготовлении и в блюдах 1 яйцо в день. Ограничивают желтки.

Молочные продукты. Только немного сметаны в блюдах.

Жиры. Сливочное и рафинированное растительное масла. Ограничивают кулинарный жир.

Рыба. Различная в любом приготовлении. В небольшом количестве рыбные консервы.

Мясо и птица. Различные виды в любом приготовлении.

Пряности в ограниченном количестве.

Плоды, ягоды и сладкие блюда. Кислые сорта яблок, компот и кисель из яблок. Сахар, мед, кондитерские изделия, фруктовое мороженое.

Напитки. Некрепкий чай и кофе без молока.

Исключаются: овощные салаты, овощные консервы; молочные, овощные и фруктовые супы; другие овощи (кроме указанных выше) и картофель; молоко, кисломолочные напитки, творог, сыр; соленая, копченая рыба; копчености; фруктовые, ягодные и овощные соки.

ДИЕТА № 15

Назначение. Диету № 15 рекомендуют при различных заболеваниях, не требующих специальных лечебных диет и без нарушений состояния пищеварительной системы. Она является переходной диетой к обычному питанию после лечебных диет в период выздоровления. Диета № 15 назначается также при хроническом гастрите с секреторной недостаточностью в стадии компенсации (при отсутствии каких-либо жалоб).

Общая характеристика. По калорийности, содержанию белков, жиров и углеводов полностью соответствует нормам

питания для здорового человека. Допускаются все способы кулинарной обработки пищи. Содержание витаминов увеличено. Исключаются некоторые трудноусвояемые и острые пищевые продукты. Горячие блюда подают при температуре 75°C, холодные — 15—20°C.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОДУКТОВ И СПОСОБОВ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Хлеб можно употреблять пшеничный и ржаной, разрешаются мучные изделия.

Холодные блюда. Салаты из свежих овощей и плодов, соленые, квашеные, консервированные овощи, салаты рыбные, мясные.

Супы молочные, овощные и крупяные на мясном бульоне, холодные.

Картофель и овощи. Используются в отварном, тушеном, жареном, запеченном виде, овощи — в натуральном виде.

Крупы, макаронные изделия и бобовые употребляются в блюдах разнообразного ассортимента.

Яйца можно использовать в отварном виде и в блюдах.

Молоко и молочные продукты. Молоко цельное, сгущенное, сметана, сливки, творог в натуральном виде и в различных блюдах, кисломолочные продукты.

Жиры. Масло сливочное, топленое и растительное.

Рыба используется различная в отварном, припущенном, тушеном, жареном и запеченном видах.

Мясо и птица должны быть нежирные, различного кулинарного приготовления.

Пряности. Укроп, петрушка, лимонная кислота, ванилин, корица.

Плоды, ягоды и сладкие блюда. Различные плоды и ягоды употребляются в натуральном виде, можно компоты, кисели, шербеты.

Сладости. Сахар, мед, варенье, джем, повидло, конфеты, мороженое.

Напитки. Чай, кофе, какао, фруктовые и овощные соки.

Исключаются: жирные сорта мяса, тугоплавкие животные жиры, перец, горчица.

ТЕХНОЛОГИЯ ПРОИЗВОДСТВА БЛЮД ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

Диетическое питание — это важный элемент комплексного лечения больных. При назначении диетического питания исходным пунктом является рационально построенный режим питания, который изменяется качественно и количественно соответственно заболеванию органа или целой системы органов. При этом или совсем устраняются из питания определенные пищевые вещества, или они подвергаются специальной кулинарной обработке. Все это составляет основу диетического питания, так называемое «щажение». Различают три вида щажения: механическое, химическое и термическое.

Механическое щажение. Обеспечивается как правильным подбором продуктов, так и соответствующей технологией приготовления блюд. Для достижения этой цели из рациона больных с заболеваниями органов пищеварения исключаются продукты, содержащие грубую клетчатку — горох, капуста, огурцы, редька, редиска, незрелые фрукты и ягоды с грубой кожицей, хлеб из муки грубого помола, и продукты, содержащие жесткую соединительную ткань — жилистое мясо, хрящи, кожа птицы и рыбы.

Механическое щажение достигается главным образом путем измельчения пищи, а также соответствующим способом тепловой обработки. В зависимости от характера и тяжести заболевания показана различная степень измельчения продуктов: измельчение продуктов производят на мясорубке, куттере, пропускают через протирочную машину или через сито, взбивают для придания нежной консистенции.

Пища принимается в протертом, отварном и паровом виде.

Для механического щажения желудка большое значение имеет объем однократно принимаемой пищи. Чрезмерно обильный прием ее за один раз приводит к перерастяжению желудка, что сказывается на его секреторной и двигательной функциях. Поэтому частое, но принятое небольшими порциями питание является одним из важных положений диетотерапии больных с заболеваниями органов пищеварения.

Химическое щажение — исключение или ограничение некоторых веществ, которые входят в состав продуктов или образуются при их кулинарной обработке и в процессе переваривания. Химические раздражители пищи — это экстрактивные вещества, эфирные масла, органические кислоты, минеральные соли и т. д. Некоторые продукты и блюда оказывают одновременно сильное механическое и химическое (жареное мясо, копченые и вяленые продукты) или слабое действие (паровые и отварные блюда из рубленого мяса или измельченных овощей).

Так, при определенных заболеваниях из диет исключают вещества, обладающие повышенным секреторным действием. Для уменьшения содержания эфирных масел, имеющихся в луке, чесноке, редисе, репе, перце, их необходимо бланшировать или отварить в воде. Для снижения содержания экстрактивных веществ (особенно пуриновых оснований) в мясе его обрабатывают следующим образом: нарезают поперек волокон на куски массой 100 г и проваривают при соотношении продукта и воды 1:2. Экстрактивные вещества выделяются в первые 3—5 мин кипячения. Затем мясо перекладывают в горячую воду и варят до готовности. Готовое мясо используют как полуфабрикат для приготовления вторых блюд.

Одни и те же блюда могут быть приготовлены с солью и сахаром и без них. Иногда с целью ограничения пищевой соли пищу рекомендуют солить непосредственно перед едой, так как она обладает более выраженным соленым вкусом и содержит меньше соли, чем посоленная в процессе приготовления.

Термическое щажение. Важную роль в щажении слизистой оболочки пищевода, желудка играет температура принимаемой пищи. Холодная пища угнетает кислото- и ферментообразование, вызывает замедление регенераторных процессов, быстро покидает желудок, приводит к усилению болевого синдрома, застою желчи и т. д. Слишком горячая пища также оказывает неблагоприятное воздействие на деятельность органов пищеварения.

Термическое щажение достигается исключением сильных термических раздражителей, то есть очень холодной и очень горячей пищи. Температура горячей пищи должна быть не выше 60°C, холодной не ниже 20°C.

РЕЦЕПТУРЫ И ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

В этот раздел включены салаты, блюда из мяса и субпродуктов, птицы. Для их приготовления широко используются свежие овощи, плоды, яйца, мясо и гастрономические товары.

Холодные блюда из овощей — важный источник витаминов и минеральных веществ. Эти блюда включают в меню при диетах № 2, 5, 7, 8, 9, 10, 15, а отдельные — при диете № 1. Некоторые холодные блюда готовят из сырых овощей (морковь, огурцы, помидоры и др.), содержащих, помимо витаминов и минеральных веществ, клетчатку и ферменты. При диетах № 5, 7, 8, 9, 10, 15 хорошо сочетать овощи с плодами, которые улучшают вкус овощных блюд.

Салаты используются не только как самостоятельные блюда, но и как гарниры.

Большинство рецептов салатов составлены на выход 1000 г. Наиболее целесообразная норма отпуска салатов — 100—150 г на порцию, однако эта норма может быть уменьшена с учетом специфики диеты.

Приведенные в рецептурах нормы расхода овощей, зелени на салаты могут быть увеличены или уменьшены (в пределах 10—15%), а также заменены другими аналогичными продуктами при условии сохранения выхода блюд.

В качестве заправок к салатам используют сметану, растительное масло, заправку из растительного масла с лимонной кислотой (2% раствор). Для приготовления 1000 г 2% раствора 20 г лимонной кислоты растворяют в 980 г теплой кипяченой воды.

Расход соли, петрушки, укропа, лука зеленого для оформления блюд в рецептурах не указан. Норма расхода соли на одно блюдо установлена следующая:

при диетах № 1, 2, 5, 9, 15 — 0,5—0,8 г,

при диетах № 7, 8, 10 — 0,25—0,4 г.

Для оформления одного блюда установлена такая норма: лука зеленого 5 — 10 г, зелени укропа или петрушки — 2—3 г нетто. Эти продукты включаются при калькулирова-

нии по мере надобности, при этом соответственно увеличивается выход блюда.

Для приготовления блюд из мяса при диетах № 5, 7, 8, 9, 10 нашинкованный репчатый лук бланшируют, то есть кратковременно (1—2 мин) обрабатывают кипящей водой.

При диетах № 5, 8, 9 в салатах используют яблоки сладкие и кисло-сладкие.

При диетах № 8, 9 сахар заменяют ксилитом или сорбитом или готовят без сахара.

В рецептурах салатов, где используются отварные овощи, даны нормы расхода сырья на картофель, морковь и свеклу очищенные отварные.

Кулинарная обработка используемых продуктов должна производиться в строгом соответствии с установленными санитарными правилами.

Картофель, свеклу, морковь для салатов варят отдельно в очищенном виде в воде или на пару.

Овощи, кроме свеклы и моркови, варят в подсоленной воде (10 г на 1 л воды), при диетах № 7, 8, 10 соль не добавляют.

Очищенные и нарезанные морковь и свеклу можно припускать в небольшом количестве воды до готовности. Свеклу припускают в небольшом количестве воды с добавлением лимонной кислоты для сохранения краски.

Сладкий перец перед использованием промывают, затем прорежают мякоть вокруг стебля и удаляют его вместе с семенами. Перец, предназначенный для салатов, ошпаривают и тонко нарезают.

Зеленый лук, зелень петрушки и укропа после переработки заливают холодной водой на 30 мин для удаления приставшей земли, затем промывают холодной проточной водой.

Репчатый лук очищают, срезая у луковицы донце и шейку, удаляют сухие листья, моют, затем нарезают или шинкуют. Репчатый и зеленый лук при диете № 1 не используют. Небольшое их количество как добавка в салаты (до 10—15 г на порцию) рекомендуется при диетах № 2, 5, 7, 8, 9, 10.

Белокочанную капусту после удаления верхних загрязненных листьев моют, разрезают на две или четыре части, удаляют кочерыжку и нарезают.

Помидоры моют, срезают плодоножку, нарезают.

У редиса отрезают остатки ботвы и корни, а при необходимости очищают от кожицы, промывают, нарезают.

Яблоки моют в теплой воде (температура 30—40°C), удаляют плодоножку и семенное гнездо, а при необходимости очищают от кожицы.

При приготовлении салатов необходимо соблюдать следующие основные правила:

— продукты, используемые для приготовления салатов, должны быть предварительно охлаждены до температуры 8—10°C;

— овощные наборы для салатов из отварных овощей можно подготавливать заранее (за 1—2 ч до отпуска) и хранить в охлажденном помещении, а салаты из свежих овощей готовить только порциями по мере спроса. Заправляют салаты непосредственно перед отпуском, чтобы вкус и их внешний вид не ухудшались. Перемешивать продукты следует осторожно, чтобы не нарушилась форма нарезки.

1. РЕДИСКАЛИ САЛАТ (САЛАТ ИЗ РЕДИСА)

На дисты № 9, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Редис красный с ботвой	921	580
или редис белый с ботвой	1160	580
Лук зеленый	113	90
Сметана	200	200
или кефир	207	200
или простокваша	211	200
Яйца	3 шт.	120
Укроп (зелень)	27	20
ВЫХОД	—	1000

У редиса удаляют ботву. Белый редис, кроме того, очищают от кожицы.

Подготовленный редис нарезают тонкими полукружочками, соединяют с шинкованным луком зеленым и мелко нарезанной зеленью, все перемешивают.

При отпуске заправляют сметаной, кефиром или простоквашей.

Салат оформляют яйцом, редисом и зеленью.

2. РЕДИСКА НА БОДРИНГЛИ САЛАТ

(САЛАТ ИЗ РЕДИСА И ОГУРЦОВ)

На диеты № 9, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Редис красный с ботвой	635	400
Огурцы свежие	316	300
Лук зеленый	250	200
Кинза (зелень)	68	50
Укроп (зелень)	81	60
ВЫХОД	—	1000

Подготовленные редис и огурцы нарезают мелкими кубиками, зеленый лук шинкуют, зелень мелко нарезают. Все перемешивают, добавляя соль. Оформляют овощами, оставленными для украшения салата.

3. ПОМИДОРЛИ САЛАТ

(САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ)

На диеты № 3, 4, 5п, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Помидоры свежие	965	820
Лук репчатый	202	170 ¹
Укроп, петрушка (зелень)	27	20
ВЫХОД	—	1000

¹ На диеты № 5, 5п, 7 — лук репчатый предварительно бланшируют

Подготовленные овощи нарезают: помидоры — тонкими кружочками, лук репчатый — полукольцами, добавляют мелко нарезанную зелень и соль, все перемешивают.

4. КАРТОШКАЛИ САЛАТ (САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ)

На диеты № 5, 7, 10, 10с, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Картофель	962	722/700 ¹
Лук репчатый	167	140 ²
Укроп (зелень)	14	10
Сметана	160	160
ВЫХОД	—	1000

¹ Масса вареного очищенного картофеля.

² На диеты № 5, 7 лук репчатый бланшируют.

Очищенный вареный картофель нарезают мелкими ломтиками, смешивают с нарезанным полукольцами репчатым луком, мелко нарезанной зеленью. Заправляют сметаной и солью.

5. «ЕЗГИ» САЛАТ (САЛАТ «ЛЕТНИЙ»)

На диеты № 5, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Курица	151	104
Масса отварной курицы	—	40
Огурцы свежие	38	36
Помидоры свежие	45	38
Лук зеленый	6	5 ¹
Укроп (зелень)	4	3
Сметана	30	30
ВЫХОД	—	150

¹ На диету № 5 салат готовят без лука зеленого, соответственно уменьшив выход блюда.

Отварную мякоть курицы (без кожи), огурцы нарезают соломкой, помидоры — тонкими ломтиками (часть овощей ос-

тавляют для украшения), лук зеленый и зелень мелко шинкуют, все перемешивают, заправляют сметаной и солью.

6. «СОФЛИК» САЛАТ (САЛАТ «ЗДОРОВЬЕ»)

На диеты № 3, 5, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Яблоки свежие	318	280
Огурцы свежие	337	320
Морковь	175	140
Укроп, петрушка (зелень)	68	50
Кислота лимонная (2% раствор)	20	20 ¹
Сметана	200	200
ВЫХОД	—	1000

¹ На диету № 5 кислоту лимонную исключают, соответственно увеличив массу нетто яблок.

Яблоки с удаленным семенным гнездом, огурцы, морковь нарезают соломкой, смешивают с шинкованной зеленью, добавляют 2% раствор лимонной кислоты (см. с. 62), сметану, соль и все тщательно перемешивают.

7. ҚАЙМОҚЛИ ЯҲНА КАРАМ (КАПУСТА ОТВАРНАЯ СО СМЕТАНОЙ)

На диеты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Капуста белокачанная свежая	1100	880
Масса отварной капусты	—	810
Сметана	200	200
ВЫХОД	—	1000

Подготовленную капусту делят на крупные куски, кладут в кипящую подсоленную воду, быстро доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности, охлаждают.

При отпуске поливают сметаной.

**8. КАРАМ ВА САБЗИЛИ САЛАТ
(САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ)**

На диеты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Капуста свежая	950	760
Морковь	250	200
Масло растительное	50	50
ВЫХОД	—	1000

Капусту мелко шинкуют, добавляют соль, смешивают с нарезанной соломкой морковью. При отпуске салат заправляют маслом растительным.

**9. КАРАМ ВА ЧУЧУК ҚАЛАМПИРЛИ САЛАТ
(САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ПЕРЦЕМ СЛАДКИМ БОЛГАРСКИМ)**

На диеты № 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Капуста свежая	800	640
Перец сладкий (болгарский)	333	250
Укроп, петрушка (зелень)	54	40
Масло растительное	80	80
ВЫХОД	—	1000

Капусту шинкуют, ошпаренный перец сладкий (болгарский) нарезают полукольцами, зелень мелко шинкуют. Все нарезанные овощи соединяют, заправляют маслом растительным и солью.

**10. ЧУЧУК ҚАЛАМПИРЛИ САЛАТ
(САЛАТ ИЗ ПЕРЦА СЛАДКОГО БОЛГАРСКОГО)**

На диеты № 3, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Перец сладкий (болгарский)	469	352
Помидоры свежие	471	400

Лук репчатый	107	90 ¹
Укроп, петрушка (зелень)	27	20
Сметана	150	150
ВЫХОД	—	1000

¹ На дисту № 7 лук репчатый бланшируют.

Сладкий (болгарский) перец перебирают, промывают, подрезают вокруг плодоножки и удаляют ее вместе с семенами. Затем ошпаривают и нарезают соломкой, помидоры — кружочками, лук репчатый — полукольцами, зелень шинкуют, все перемешивают и заправляют сметаной.

11. КУКАТЛИ ҚАТИҚ (ПРОСТОКВАША С ЗЕЛЕНЬЮ)

На дисты № 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Укроп, петрушка (зелень)	108	80
Простокваша	979	930
ВЫХОД	—	1000

Подготовленную зелень шинкуют, добавляют соль, заправляют простоквашей.

12. САБЗАВОТЛИ САЛАТ (САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ)

На дисты № 3, 5, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Помидоры свежие	294	250
Огурцы свежие	211	200
Перец сладкий (болгарский)	187	140
Морковь	81	65
Капуста свежая	213	170
Укроп петрушка (зелень)	27	20

Кислота лимонная (2% раствор)	15	15
Сметана	150	150
ВЫХОД	—	1000

На диету № 5 кислоту лимонную исключают.

Подготовленные овощи нарезают: помидоры, огурцы — ломтиками, перец сладкий — полукольцами, морковь — соломкой, капусту и зелень — мелко шинкуют.

Все нарезанные овощи соединяют, добавляют 2% раствор лимонной кислоты (см. с. 62), соль, все перемешивают.

При подаче заправляют сметаной.

13. ТУРПЛИ САЛАТ (САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ)

На диеты № 8, 9, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Редька	1114	780
Лук репчатый	155	130
Укроп, петрушка (зелень)	27	20
Кислота лимонная (2% раствор)	20	20
Масло растительное	60	60
ВЫХОД	—	1000

Очищенную редьку нарезают соломкой, замачивают в холодной подсоленной воде на 10—15 мин, смешивают с шинкованным луком репчатым и мелко нарезанной зеленью, заправляют 2% раствором лимонной кислоты (см. с. 62), маслом растительным.

14. ҚАЙМОҚЛИ ТУРП САЛАТ (РЕДЬКА ТЕРТАЯ СО СМЕТАНОЙ)

На диеты № 8, 9, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Редька	1157	810
Сметана	200	200
ВЫХОД	—	1000

Очищенную редьку протирают через терку, добавляют соль, перемешивают, заправляют сметаной.

**15. ТУРП ВА САБЗИДИ САЛАТ
(САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И МОРКОВИ)**

На diety № 8, 9, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Редька	571	400
Морковь	375	300
Лук репчатый	256	215
Укроп (зелень)	20	15
Кислота лимонная (2% раствор)	20	20
Масло растительное	60	60
ВЫХОД	—	1000

Очищенную редьку нарезают соломкой, замачивают в холодной подсоленной воде на 10—15 мин и смешивают с нарезанной соломкой морковью, шинкованным репчатым луком, мелко нарезанной зеленью и солью.

Заправляют 2% раствором лимонной кислоты (см. с. 62) и маслом растительным.

**16. ТУРП ВА СУЗМАЛИ САЛАТ
(САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С СУЗЬМОЙ)**

На diety № 8, 9, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Редька	786	550
Сузьма	320	320
Вода	80	80
Укроп, петрушка (зелень)	81	60
ВЫХОД	—	1000

Очищенную редьку нарезают соломкой, замачивают в холодной подсоленной воде на 10—15 мин, добавляют разведенную охлажденной кипяченой водой сузьму и шинкованную зелень.

17. САВЗИ ВА СУЗМАЛИ САЛАТ

(САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СУЗЬМОЙ)

На дисты № 2, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Сузьма	500	500
Морковь	338	270
Сахар-песок	50	50 ¹
Смстана	190	190
ВЫХОД	—	1000

¹ На дисты № 8, 9 сахар заменяют на ксилит или сорбит. Можно готовить без сахара, соответственно увеличив закладку моркови массой нетто.

В сузьму добавляют тертую сырую морковь, сахар и сместану, соль, все тщательно перемешивают и взбивают.

Массу выпускают из кондитерского мешка в виде горки.

18. ҚИЗИЛ ЛАВЛАГИ ВА САБЗИЛИ САЛАТ

(САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ)

На дисты № 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Свекла	764	611/580 ¹
Морковь	402	322/320 ¹
Сахар-песок	40	40 ²
Укроп, петрушка (зелень)	27	20
Масло растительное	50	50
ВЫХОД	—	1000

¹ Масса вареной свеклы и моркови.

² При диетах № 8, 9 — ксилит или сорбит; можно готовить без сахара, увеличивая соответственно массу нетто моркови и свеклы.

Варенные, очищенные свеклу и морковь нарезают ломтиками, добавляют сахар, смешивают с шинкованной зеленью и солью. Заправляют маслом растительным.

**19. ҚИЗИЛ ЛАВЛАГИ ВА ОЛМАЛИ САЛАТ
(САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ЯБЛОК)**

На диеты № 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Свекла	934	747/710 ¹
Яблоки	261	230
Кислота лимонная (2% раствор)	20	20 ²
Масло растительное	50	50
ВЫХОД	—	1000

¹ Масса вареной очищенной свеклы.

² На диету № 5 кислоту лимонную исключают, соответственно увеличив массу нетто яблок.

Вареную свеклу и яблоки (предварительно очищенные от кожицы с удаленным семенным гнездом) нарезают соломкой, добавляют соль, все перемешивают. Заправляют 2% раствором лимонной кислоты (см. с. 62) и маслом растительным.

**20. ҚАЙНАТИЛГАН ҚИЗИЛ ЛАВЛАГИ ШАКАР БИЛАН
(СВЕКЛА ОТВАРІІАЯ С САХАРОМ)**

На диеты № 2, 3, 5, 5п, 6, 7, 8, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Свекла	131	105/100 ¹
Сахар	10	10 ²
ВЫХОД	—	110

¹ Масса вареной очищенной свеклы.

² На диету № 8 сахар заменяют на ксилит или сорбит, можно подавать без сахара, соответственно увеличив выход блюда.

Свеклу очищают, варят, охлаждают и протирают, посыпают сахаром.

21. ҚАЙНАТИЛГАН ҚИЗИЛ ЛАВЛАГИ ҚАЙМОҚ БИЛАН
(СВЕКЛА ОТВАРНАЯ СО СМЕТАНОЙ)

На диеты № 2, 3, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Свекла	131	105/100 ¹
Сметана	20	20
ВЫХОД	—	120

¹ Масса вареной очищенной свеклы.

Свеклу очищают, варят, охлаждают и протирают, поливают сметаной.

22. ҚАЙНАТИЛГАН ҚОВОҚ ШАКАР БИЛАН
(ТЫКВА ОТВАРНАЯ С САХАРОМ)

На диеты № 1, 2, 3, 4в, 5, 5а, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Тыква	171	120/100 ¹
Сахар-песок	10	10 ²
ВЫХОД	—	110

¹ Масса вареной тыквы, на диеты № 1а, 1б, 4в, 5а — протирают.

² На диеты № 8,9 — сахар заменяют на ксилит или сорбит, можно подавать без сахара, соответственно увеличив выход.

Отварную тыкву нарезают мелкими кубиками, заправляют солью, посыпают сахаром.

**23. ҚАЙНАТИЛГАН ҚОВОҚ ҚАЙМОҚ БИЛАН
(ТЫКВА ОТВАРНАЯ СО СМЕТАНОЙ)**

На диеты № 1, 1а, 1б, 2, 3, 4в, 5, 5а, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Тыква	171	120/100 ¹
Сметана	20	20
ВЫХОД	—	120

¹ Масса вареной тыквы, на диеты № 1а, 1б, 4в, 5а — протирают.

Отварную тыкву нарезают мелкими кубиками, заправляют солью, поливают сметаной.

**24. ТУХУМЛИ САЛАТ
(САЛАТ ИЗ ЯИЦ)**

На диеты № 9, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Яйца	17 3/4 шт.	710
Лук репчатый	450	378
Масло растительное	110	110
Масса пассерованного лука с маслом	—	280
Укроп (зелень)	27	20
ВЫХОД	—	1000

Яйца варят вкрутую, очищают от скорлупы, нарезают кубиками, добавляют пассерованный репчатый лук, мелко нарезанную зелень, соль и все перемешивают.

**25. САБЗАВОТ ВА ГУШТЛИ САЛАТ
(САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ И МЯСА)**

На диеты № 5, 7, 8, 9, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Говядина (боковая и наружная части задней ноги)	329	242
Масса вареного мяса	—	150

Картофель	523	392/380 ¹
Огурцы свежие	189	180
Лук репчатый	95	80 ²
Сметана	200	200
Укроп (зелень)	27	20

ВЫХОД	—	1000
-------	---	------

¹Масса вареного очищенного картофеля.

²На диеты № 5, 7 лук репчатый бланшируют.

Вареное мясо нарезают тонкой соломкой.

Нарезанный тонкой соломкой картофель отваривают в кипящей подсоленной воде в течение 5 мин, затем промывают холодной кипяченой водой и откидывают на дуршлаг.

Огурцы свежие нарезают тонкой соломкой, лук репчатый — полукольцами, все смешивают. Заправляют сметаной, добавляют мелко нашинкованную зелень, соль.

26. ЯХНА ГҮШТ САБЗАВОТ БИЛАН (ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ С ОВОЩАМИ)

На диеты № 11, 13, 15

	Брутто	Нетто
Говядина (боковая и наружная части задней ноги)	110	81
Масса отварного мяса	—	50
Репи	36	27
Морковь	41	33
Лук репчатый	18	15
Масса вареных овощей	—	55
ВЫХОД	—	105

Подготовленное нежирное мясо массой 1,5—2 кг закладывают в горячую воду (на 1 кг массы продукта 1—1,5 л воды) и варят при слабом кипении. Куски мяса должны быть полностью покрыты водой.

За 30 мин до окончания варки добавляют нарезанные дольками репу, морковь, полукольцами — репчатый лук. В конце варки добавляют соль.

Готовое мясо вынимают и нарезают поперек волоком, подают с отварными овощами как в холодном, так и в горячем виде.

27. ЯҶНА ТИЛ (ЯЗЫК ОТВАРНОЙ)

На дисты № 1, 2, 3, 4б, 5, 8, 9, 10, 11, 14, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Язык говяжий	84	84
или язык бараний	96	96 ¹
Морковь	9	7
Лук репчатый	8	7 ²
Чеснок	4	3 ¹
Яструшка (зелень)	3	2
ВЫХОД	—	50

¹ На диету № 5 не используют.

² На диету № 5 лук репчатый бланшируют

Подготовленные языки закладывают в горячую воду (на 1 кг языков 1—1,5 л воды) и варят при слабом кипении. Для улучшения вкуса и аромата языков при варке добавляют морковь, репчатый лук, чеснок и зелень.

После варки языки погружают в холодную воду и, не давая им сильно остыть, снимают кожу, нарезают на тонкие ломтики, оформляют веточками зелени.

Язык можно подать с гарниром 75—50 г на порцию. Гарнир — огурцы, помидоры свежие, салат зеленый и другие свежие овощи.

28. ҚИЙМАЛАНГАН ЖИГАР (ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНИ)

На дисты № 3, 4в, 9, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Печень говяжья	1240	1029
Лук репчатый	149	125
Масло сливочное	150	150
Молоко	60	60
ВЫХОД	—	1000

Печень нарезают на кусочки, обжаривают с шинкованным репчатым луком на 1/3 нормы сливочного масла и пропускают дважды через мясорубку, добавляют две трети нормы размягченного масла, молоко, соль и взбивают до получения пышной массы.

Формуют в виде батона, оформляют маслом сливочным и охлаждают.

Отпускают паштет по 50—100 г на порцию.

29. ЯХНА ТОВУҚ (КУРИЦА ОТВАРНАЯ)

На диеты № 1, 2, 3, 4б, 5а, 5, 7, 8, 9, 10а, 10, 10с, 11, 13, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Курица	208	143
или цыплята	184	129
или бройлеры-цыплята	175	126
Лук репчатый	36	30 ¹
Петрушка (корень)	4	3
ВЫХОД	—	100

¹ На диеты № 5, 5а лук репчатый бланшируют

Обработанные тушки птицы перед варкой формуют, то есть придают им компактную форму. Для этого оставшуюся часть кожи шеи заправляют в отверстие, образовавшееся после удаления зоба с пищеводом и трахеи. Крылья у цыплят подворачивают к спине, затем тушку кладут на спину, копчиком к себе, производят разрез стенки брюшной полости ниже кила грудной кости с обеих сторон и в образовавшиеся разрезы вправляют заплюсневые суставы окорочков.

Подготовленные тушки птицы кладут в горячую воду (2—2,5 л на 1 кг продукта), доводят до кипения, затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют нарезанный лук репчатый, корень петрушки и варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности, после чего сваренные тушки вынимают из бульона, дают им остыть и по мере спроса нарубают на порции.

Отпускают птицу по два кусочка на порцию.

СУПЫ

Супы готовят двумя способами — с предварительной поджаркой мяса и овощей и без поджарки. Для приготовления супов с поджаркой используют масло растительное, на котором обжаривают мясо, нарезанное на кусочки массой 20—40 г с репчатым луком и другими овощами. Для супов без поджарки применяют мясные, костные бульоны, молоко.

При диетах №1, 2, 5, 7, 8, 9, 10 в меню включают вегетарианские супы, то есть приготовленные на воде, а также молочные супы (при диетах № 1, 5, 7, 10, 15) на молоке или смеси молока и воды. При диетах № 2, 10, 15 супы можно готовить на костном бульоне, а при диетах № 2, 15 — также и на мясо-костном или мясном бульоне (рец. № 174 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, М., 1981).

Для супов используются разнообразные продукты: картофель, овощи, крупы, бобовые, макаронные изделия и др.

Рецептуры супов рассчитаны на выход 1000 г. Норма отпуска порции супа при диетах № 1, 2, 5, 9, 15 может быть 500, 400, 300, 250 г в зависимости от спроса потребителей, а при диетах № 7, 8—10 — 250 г.

Ниже приводятся сведения, которые необходимо знать для правильного приготовления супов:

1. При диетах № 2, 15 и периодически при диетах № 8, 9 для приготовления супов можно использовать костный или мясо-костный бульон, при диете № 10 — костный бульон.

2. Нормы расхода основных овощей (картофеля, капусты и т. д.), указанные в рецептурах, могут быть изменены (увеличены или уменьшены), но не более чем на 10—15% при условии сохранения общей массы закладываемых овощей.

Если овощи, входящие в рецептуру в небольшом количестве, отсутствуют, их можно заменить другими овощами, входящими в рецептуру, с учетом особенностей диеты.

3. Замена одних продуктов другими должна производиться в соответствии с данными таблицы «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении диетических блюд».

4. Норма соли в рецептурах не указана, соль добавляют во все супы, 3—5 г на 1000 г супа. При диетах № 7, 8, 10 супы готовят с ограниченным содержанием соли (до 2 г на 1000 г супа). Соль кладут в супы за 5—10 мин до окончания варки.

5. Зелень (петрушка, укроп) также не указана в рецептурах, но ее можно добавлять при отпуске мелко нарезанной во все супы, кроме молочных, по 2—3 г (масса нетто) на порцию.

6. Норма масла сливочного в рецептурах супов, готовящихся без поджарки, равна 10 г на 1000 г супа.

7. Овощи для супов нарезают в соответствии с установленной формой для каждого вида супа.

8. Морковь, репу перед закладкой в супы припускают в небольшом количестве воды до полуготовности. Нашинкованный репчатый лук бланшируют (кроме диеты № 15).

9. Норма закладки сметаны, простокваши или кефира при отпуске супов предусмотрена: сметаны — 15 г; простокваши или кефира — 30 г. Выход супа увеличивается соответственно массе заложенных молочнокислых продуктов.

10. При приготовлении супов следует строго придерживаться установленных сроков варки продуктов и закладывать их в котел в необходимой последовательности, так как при длительной варке теряется значительная часть витаминов, снижаются вкусовые качества супов, а картофель, овощи и другие продукты развариваются, теряют свою форму.

11. Супы следует варить при слабом кипении, так как при сильном вместе с паром улетучиваются ароматические вещества, содержащиеся в овощах.

12. При отпуске горячие супы должны иметь температуру 75°C, на диеты № 1, 2—60—65°C, холодные — 14°C, на диеты № 1, 2, 5— не ниже 20°C.

30. ҚАЙНАТМА ШҰРВА

(МЯСНОЙ БУЛЬОН С ОВОЩАМИ)

На диеты №1, 2, 5, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Баранина (лопатка, грудинка) или говядина (лопаточная, подлопаточная части, гру- динка, покромка)	210 219	156 ¹ 161
Масса готового мяса	—	100
Лук репчатый	71	60
Морковь	75	60
Перец сладкий (болгарский)	53	40
Помидоры свежие	59	50
Картофель	200	150

Вода	900	900
Масло сливочное	10	10
ВЫХОД	—	1000

¹ На диету № 5 баранину не используют

Подготовленное мясо массой 1,5—2 кг заливают холодной водой и варят до готовности. Готовое мясо нарезают на порционные кусочки с костями (баранина) или без костей (говядина), хранят на мармите.

В кипящий бульон кладут нашинкованный предварительно бланшированный репчатый лук, нарезанную дольками морковь, доводят до кипения, добавляют нарезанные полукольцами перец сладкий (болгарский), дольками — свежие помидоры и варят 15—20 мин. Затем добавляют нарезанный дольками картофель и варят суп до готовности.

При отпуске порционный кусочек мяса заливают бульоном, посыпают мелко нарезанной зеленью, заправляют маслом сливочным.

31. ГҮШТ ВА САБЗАВОТЛИ ШҶРВА (БУЛЬОН С МЯСОМ И ОВОЩАМИ)

На диеты № 1, 2, 7, 8, 9, 11, 13, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка)	110	81
Масса вареного мяса	—	50
Лук репчатый	30	25
Морковь	30	24
Вода	1000	1000
Масло сливочное	10	10
ВЫХОД	—	1000

Подготовленное мясо массой 1,5—2 кг заливают водой, доводят до кипения, снимают с поверхности бульона жир и пену, уменьшают нагрев, и варят до готовности, добавив нарезанные полукольцами предварительно бланшированный лук репчатый и дольками морковь.

При отпуске порционный кусочек мяса заливают бульоном, посыпают мелко рубленной зеленью, заправляют маслом сливочным.

32. ШҰРВА (ШУРПА)

На дисты № 3, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Баранина (лопатка, грудинка) или говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудин- ка, покромка)	109	78 ¹
Масса вареного мяса	110	81
Лук репчатый	—	50
Помидоры свежие	36	30
Морковь	44	37
Картофель	50	40
Вода	293	220
Масло сливочное	1020	1020
	10	10
ВЫХОД	—	1000

¹ На дисту № 5 баранину не используют.

Подготовленное мясо массой 1,5—2 кг заливают водой и варят до полуготовности, после чего добавляют шинкованный бланшированный репчатый лук, доводят до кипения. Затем добавляют нарезанные дольками помидоры свежие, морковь и варят 15—20 мин, после чего кладут нарезанный дольками картофель и варят суп до готовности.

За 5—10 мин до окончания варки добавляют соль.

При отпуске шурпу посыпают мелко нарезанной зеленью, заправляют маслом сливочным.

33. ШОЛҒОМ ШҰРВА (СУП С РЕПОЙ)

На дисты № 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Говядина (лопаточная, подло- паточная части, грудинка, покромка)	110	81

или баранина (лопатка, грудинка)	109	78
Масса вареного мяса	—	50
Лук репчатый	36	30
Морковь	75	60
Перец сладкий (болгарский)	27	20
Помидоры свежие	51	43
Репи	133	100
Картофель	107	80
Бульон или вода	1070	1070
Масло сливочное	10	10
ВЫХОД	—	1000

Подготовленное мясо массой 1,5—2 кг заливают холодной водой и варят до готовности. Готовое мясо нарезают на порционные кусочки и хранят на мармите в бульоне.

В кипящий бульон кладут нашинкованный и бланшированный репчатый лук, добавляют нарезанные дольками морковь, кольцами — перец сладкий (болгарский), кружочками — помидоры свежие.

За 15—20 мин до окончания варки супа кладут предварительно припущенную до полуготовности репу, нарезанный дольками картофель, добавляют соль.

При отпуске суп посыпают мелко нарезанной зеленью, заправляют простоквашей или кефиром, маслом сливочным.

34. КИФТА-ШҮРВА (КИФТА-ШУРПА)

На дисты № 1, 2, 5, 8, 9, 10, 11, 13, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
На кифту:		
Говядина (котлетное мясо) или баранина (котлетное мясо)	90 92	66 66 ¹
Крупа рисовая	20	20
Яйца	1/4 шт.	10
Масса полуфабриката	—	93
Масса готовой кифты	—	110
Лук репчатый	36	30
Морковь	63	50

Помидоры свежие	54	46
Картофель	200	150
Бульон ¹ или вода	700	700
Масло сливочное	10	10

ВЫХОД

1000

¹ На диету № 5 баранину не используют.

² Только на диеты № 2, 10, 15.

В кипящую воду или бульон добавляют шинкованный и бланшированный репчатый лук, доводят до кипения. Затем добавляют нарезанные дольками помидоры свежие, морковь и варят 15—20 мин, после чего кладут нарезанный дольками картофель и варят суп до готовности. За 5—10 мин до окончания варки добавляют соль.

Для кифты: котлетное мясо дважды пропускают через мясорубку, соединяют с припущенным до полуготовности рисом, яйцом, заправляют солью и разделяют на кифту в виде сарделек (1—2 шт на порцию). Кифту припускают в бульоне и хранят в нем на мармите до отпуска.

При отпуске в суп кладут кифту, заправляют маслом сливочным и посыпают мелко нарезанной зеленью.

35. ҚИЙМА ШҮРВА

(СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ)

На диеты № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Баранина (котлетное мясо)	113	81 ¹
или говядина (котлетное мясо)	110	81
Лук репчатый	12	10
Яйца	3/20 шт	6
Вода	6	6
Масло сливочное	5	5
Масса полуфабриката	—	100
Масса готовой киймы	—	70
Лук репчатый	36	30
Морковь	63	50

Помидоры свежие	54	46
Картофель	200\	150
Бульон ¹ или вода	700	700
Масло сливочное	10	10

ВЫХОД

— 1000

¹ На диету № 5 баранину не используют.

² На диеты № 5, 7 не используют.

В кипящий бульон или воду закладывают шинкованный и бланшированный репчатый лук, через 15 мин добавляют нарезанные мелкими кубиками морковь, дольками — помидоры свежие, доводят до кипения, затем закладывают нарезанный дольками картофель и варят суп до готовности. За 5—10 мин до окончания варки добавляют соль.

Для приготовления киймы: подготовленное мясо дважды пропускают через мясорубку, добавляют рубленый бланшированный репчатый лук, яйца, воду, масло сливочное, заправляют солью, перемешивают и разделявают в виде шариков (киймы) массой 8—10 г, припускают в небольшом количестве бульона до готовности.

При отпуске в суп кладут кийму и посыпают мелко нарезанной зеленью, заправляют маслом сливочным.

36. МАСТАВА

(СУП РИСОВЫЙ)

На диеты № 2, 5, 7, 10, 11, 15

	<i>Всего</i>	<i>Нетто¹</i>
Баранина (лопатка)	109	78 ¹
или говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудин- ка, покромка)	110	81
Масса готового мяса	—	50
Масло растительное	20	20
Лук репчатый	36	30
Морковь	63	50
Помидоры свежие	44	37
Крупа рисовая	101	100

Картофель	187	140
Бульон ¹ или вода	800	800
ВЫХОД	—	1000

¹ На диету № 5 баранину не используют, мясо и овощи припускают.

² На диеты № 5, 7 не используют.

Мясо, нарезанное на кусочки массой 5—10 г, слегка обжаривают на масле, добавляют нарезанные полукольцами лук репчатый, кубиками — морковь, дольками — помидоры свежие, продолжают обжаривание, заливают бульоном или водой, доводят до кипения и засыпают подготовленную крупу рисовую, нарезанный кубиками картофель. За 5—10 мин до окончания варки добавляют соль.

При отпуске суп заправляют простоквашей или кефиром, посыпают мелко нарезанной зеленью.

37. АРПА ЁРМАЛИ МАСТАВА (СУП С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ)

На диеты № 3, 46, 4в, 7, 9, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Баранина (лопатка, грудинка)	109	78
или говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка)	110	81
Масса готового мяса	—	50
Масло растительное	20	20
Лук репчатый	36	30
Морковь	63	50
Помидоры свежие	44	37
Крупа перловая	71	70
Картофель	187	140
Бульон ¹ или вода	800	800
ВЫХОД	—	1000

¹ На диету № 7 не используют.

Мясо, нарезанное на кусочки массой 5—10 г, слегка обжаривают на масле, добавляют нарезанные полукольцами лук репчатый бланшированный, кубиками — морковь, дольками — помидоры свежие, продолжают обжаривание, заливают бульоном или водой, доводят до кипения и засыпают персбранную и предварительно замоченную в холодной воде на 30 мин перловую крупу, нарезанный кубиками картофель.

Суп доводят до готовности.

За 5—10 мин до готовности супа добавляют соль.

При отпуске суп заправляют простоквашей или сметаной, посыпают мелко нарезанной зеленью.

38. ДУЛМА ШУРВА

(СУП С ФАРИШИРОВАННЫМ БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ)

На диеты № 2, 4, 7, 8, 10, 11, 13, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Баранина (котлетное мясо)	113	81 ¹
или говядина (котлетное мясо)	110	81 ¹
Крупа рисовая	8	22 ²
Лук репчатый	10	8
Вода или молоко	12	12
Яйца	1/5 шт.	8
Соль	0,12	0,12
Масса фарша	—	130
Перец сладкий (болгарский)	171	128
Масса полуфабриката	—	225
Масса готового перца	—	226
Морковь	75	60
Лук репчатый	36	30
Помидоры свежие	47	40
Масло растительное	10	10
Картофель	93	70
Бульон или вода	950	950
ВЫХОД	—	1000

¹ На диету № 2 — мясо предварительно отваривают.

² Масса рассыпчатого риса.

³ На диету № 7 не используют.

В кипящий бульон кладут нарезанную крупными дольками морковь, добавляют бланшированный, затем пассерованный репчатый лук и нарезанные дольками свежие помидоры, затем нарезанный крупными кубиками картофель. За 5—10 мин до окончания варки суп заправляют солью.

Для фарша: мясо пропускают через мясорубку, соединяют с припущенным до полуготовности рисом, мелко рубленным репчатым луком, яйцом, солью и все перемешивают.

У стручков болгарского перца срезают плодоножку с частью мякоти и удаляют семена, бланшируют. Подготовленный перец наполняют фаршем и припускают в небольшом количестве бульона, в котором хранят до отпуска. При отпуске фаршированный перец заливают бульоном, посыпают мелко рубленной зеленью.

39. МОШХУРДА (СУП С МАШЕМ И РИСОМ)

На листы № 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Баранина (лопатка, грудинка) или говядина (лопатоchnая, подлопатоchnая части, грудин- ка, покромка)	109 110	78 81
Масса готового мяса	—	50
Маш	61	60
Морковь	38	30
Лук репчатый	48	40
Масло растительное	15	15
Крупа рисовая	40	40
Картофель	53	40
Вода	900	900
Масло сливочное	10	10
ВЫХОД	—	1000

Подготовленное мясо массой 1,5—2 кг заливают водой, закладывают маш, доводят до кипения, снимают пену и варят при слабом кипении до раскрытия зерен маша, добавив нарезанную кубиками морковь. Затем кладут нарезанный полукольцами предварительно бланшированный, затем пассерованный репчатый лук, подготовленную рисовую крупу и нарезанный кубиками картофель.

За 5—10 мин до готовности супа добавляют соль.

При подаче суп заправляют простоквашей или сметаной, маслом сливочным, посыпают мелко нарезанной зеленью.

40. АРПА ЁРМАЛИ МОШХЎРДА
(СУП С МАШЕМ И ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ)

На дисты № 9, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Баранина (лопатка, грудинка)	109	78
или говядина (лопаточная, под- лопаточная части, грудинка, покромка)	110	81
Масса готового мяса	—	50
Маш	61	60
Крупа перловая	40	40
Лук репчатый	48	40
Морковь	38	30
Картофель	53	40
Вода	900	900
Масло сливочное	10	10
ВЫХОД	—	1000

Подготовленное мясо массой 1,5—2 кг зачивают водой, закладывают маш и предварительно замоченную в холодной воде на 30 мин перловую крупу и варят при слабом кипении до раскрытия зерен маша, добавляют нарезанные полукольцами лук репчатый бланшированный, кубиками — морковь и продолжают варку, затем добавляют нарезанный кубиками картофель и варят суп до готовности.

За 5—10 мин до готовности супа кладут соль.

При отпуске порционный кусочек мяса заливают супом, заправляют простоквашей или сметаной, маслом сливочным, посыпают мелко нарезанной зеленью.

41. МОШОВА
(СУП С МАШЕМ)

На дисты № 11,15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Баранина (лопатка, грудинка)	109	78
или говядина (лопаточная, под-		

лопаточная части, грудинка, покрэмка)	110	81
Масса готового мяса	—	50
Маш	81	80
Морковь	63	50
Лук репчатый	36	30
Помидоры свежие	47	40
Масло растительное	15	15
Вода	1000	1000
ВЫХОД	—	1000

Подготовленное мясо массой 1,5—2 кг заливают водой, закладывают маш, доводят до кипения, снимают пену и варят при слабом кипении до раскрытия зерен маша, кладут нарезанную кубиками морковь. Затем добавляют нарезанные полукольцами и пассерованные лук репчатый и помидоры свежие. Доводят суп до готовности.

За 5—10 мин до готовности супа добавляют соль.

При отпуске готовое мясо нарезают на порционные кусочки и заливают супом.

42. ГҮШТЛИ МОШ ҚОВОҚ (СУП МЯСНОЙ С МАШЕМ И ТЫКВОЙ)

На дисты № 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Баранина (лопатка, грудинка) или говядина (лопаточная, подлопаточная части, гру- динка, покрэмка)	109	78
Масса готового мяса	—	50
Маш	81	80
Лук репчатый	48	40
Тыква	143	100
Бульон ¹ или вода	800	800
Масло сливочное	10	10
ВЫХОД	—	1000

¹ Только на диету № 15

Подготовленное мясо массой 1,5—2 кг заливают бульоном или водой, закладывают маш, доводят до кипения, снимают пену и варят при слабом кипении до раскрытия зерен маша. Затем добавляют нарезанные полукольцами — репчатый лук, мелкими кубиками тыкву и доводят суп до готовности.

За 5—10 мин до готовности супа кладут соль.

При отпуске порционный кусочек мяса заливают супом, заправляют сливочным маслом, простоквашей, посыпают мелко нарезанной зеленью.

43. МОШ ҚОВОҚ (СУП С МАШЕМ И ТЫКВОЙ)

На диеты № 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Маш	51	50
Фасоль (ловия)	25	25
Лук репчатый	48	40
Масло растительное	8	8
Тыква	143	100
Картофель	107	80
Бульон ¹ или вода	750	750
ВЫХОД	—	1000

¹ Только при диете № 15

Перебранные и промытые маш и фасоль заливают бульоном или водой и варят при слабом нагреве до раскрытия зерен маша, добавив нарезанный полукольцами и пассерованный репчатый лук. Затем кладут нарезанные мелкими кубиками тыкву и картофель, и варят суп до готовности. За 5—10 мин до готовности супа добавляют соль.

При отпуске суп заправляют простоквашей, посыпают мелко нарезанной зеленью.

**44. МОХОРА
(СУП С ГОРОХОМ)**

На диеты № 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Баранина (лопатка; грудинка) или говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покрэмка)	109 110	78 81
Масса готового мяса	—	50
Горох (нут)	101	100
Лук репчатый	36	30
Морковь	63	50
Помидоры свежие	54	46
Картофель	93	70
Бульон или вода	1000	1000
Масло сливочное	10	10
ВЫХОД	—	1000

Подготовленное мясо массой 1,5—2 кг и горох (нут), предварительно замоченный в холодной воде на 5—6 ч, заливают бульоном или водой и варят до полуготовности. После чего добавляют шинкованный репчатый лук, нарезанные кубиками морковь, дольками — помидоры свежие и варят суп до готовности.

За 15—20 мин до окончания варки кладут нарезанный дольками картофель, соль.

При отпуске суп заправляют маслом сливочным, посыпают мелко рубленной зеленью.

**45. ЧУЧВАРАЛИ ШУРНА
(СУП С ПИЛЬМЯЧИ)**

На диеты № 5, 7, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Для теста:		
Мука пшеничная	57	57
в т. ч. на подпыл	1	1
Яйца	1/8 шт.	5
Вода	21	21

Соль	1	1
Масса теста	—	83
Для фарша:		
Баранина (котлетное мясо)	91	65 ¹
или говядина (котлетное мясо)	88	65
Лук репчатый	25	21
Вода	18	18
Масло сливочное	3	3
Соль	2	2
Масса фарша	—	106
Масса полуфабриката	—	185
Масса готовой чучвары	—	200
Лук репчатый	36	30
Помидоры свежие	24	20
Масло растительное	20	20
Бульон ² или вода	800	800
ВЫХОД	—	1000

¹Для диеты № 5 — баранину не используют

²При диетах № 5, 7 — не применяют

Тесто для чучвары из муки и воды с добавлением яиц, соли замешивают тесто и оставляют на 30—40 мин для расстойки, затем раскатывают толщиной в 1—2 мм, нарезают на кусочки квадратной формы (50 × 50 мм), на них кладут фарш, свертывают с угла на угол, защипывая края.

Фарш для чучвары: мясо и лук репчатый пропускают через мясорубку, добавляют воду, соль и перемешивают.

Подготовленную чучвару опускают в кипящую подсоленную воду, доводят до кипения и продолжают варить при слабом кипении 5—7 мин. Когда чучвара всплывет на поверхность, ее осторожно вынимают широкой шумовкой с крупными отверстиями или дуршлагом.

Лук репчатый пассеруют до золотистого цвета. Затем кладут помидоры свежие, продолжают пассерование, после чего заливают бульоном или водой и варят до готовности.

При отпуске чучвару заливают приготовленным бульоном с овощами и заправляют простоквашей или сметаной, посыпают мелко нарезанной зеленью.

46. УГРА ЧУЧВАРА
(СУП С ЛАПШОЙ И ПЕЛЬМЕНЯМИ)

На диеты № 5, 7, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Для теста:		
Мука пшеничная	62	62
в т. ч. на подпыл	1	1
Яйца	1/8 шт.	5
Вода	23	23
Соль	1,3	1,3
Масса теста	—	88
в т. ч. на лапшу	—	22
в т. ч. на чучвару	—	66
Масса подсушенной лапши	—	16
Масса вареной лапши	—	40
Для фарша:		
Баранина (котлетное мясо)	73	52 ¹
или говядина (котлетное мясо)	71	52
Лук репчатый	19	16
Вода	14	14
Масло сливочное	3	3
Соль	1	1
Масса фарша	—	85
Масса полуфабриката	—	148
Масса готовой чучвары	—	160
Лук репчатый	36	30
Помидоры свежие	24	20
Масло растительное	20	20
Бульон ² или вода	800	800
ВЫХОД	—	1000

¹ Для диеты № 5 баранину не используют.

² При диетах № 5, 7 не применяют.

Нашинкованный предварительно бланшированный репчатый лук слегка пассеруют (кроме диеты № 5) на масле с добавлением нарезанных дольками помидоров.

В кипящий бульон или воду кладут пассерованные овощи и варят до готовности, добавляя соль.

Чучвару (см. рец. № 45) отваривают в подсоленной воде или бульоне.

Для приготовления лапши в холодную воду вводят яйца, соль, перемешивают, добавляют муку и замешивают крутое тесто, которое выдерживают 30—40 мин. Куски готового теста кладут на стол, посыпанный мукой, и раскатывают в пласт толщиной 1—1,5 мм. Пересыпанные мукой пласты складывают один на другой, нарезают их на полоски шириной 50—60 мм, которые, в свою очередь, нарезают соломкой.

Лапшу складывают на посыпанный мукой стол слоем не более 10 мм и подсушивают 2—3 ч. Затем лапшу просеивают от муки.

При отпуске чучвару и лапшу заливают бульоном, заправляют простоквашей или сметаной, посыпают мелко нарезанной зеленью.

47. ҚИЙМАЛИ УГРА ОШИ

(СУП ЛАПША С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ)

На диеты № 5, 7, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Говядина (котлетное мясо)	110	81
Лук репчатый	12	10
Яйца	3/20 шт.	6
Вода	6	6
Масло сливочное	5	5
Масса полуфабриката	—	100
Масса готовой киймы	—	70
На лапшу:		
Мука пшеничная	56	56
в т. ч. на подпыл	4	4
Яйца	3/8 шт.	15
Соль	2	2
Вода	11	11
Масса подсушенной лапши	—	60
Масса вареной лапши	—	150
Лук репчатый	48	40
Морковь	50	40
Помидоры свежие	51	43
Картофель	133	100

Бульон ¹ или вода	800	800
Масло сливочное	10	10
ВЫХОД	—	1000

¹ На диеты № 5, 7 не используют.

В кипящий бульон или воду кладут нарезанный полукольцами и бланшированный репчатый лук, доводят до кипения, затем добавляют нарезанные мелкими кубиками морковь, кружочками — помидоры свежие, продолжают варку 15—20 мин, после чего кладут нарезанный дольками картофель. За 10—15 мин до готовности супа кладут подготовленную лапшу (см. рец. № 46), добавляют соль. Кийму (см. рец. № 35) припускают в небольшом количестве бульона до готовности.

При отпуске в суп кладут кийму, заправляют маслом сливочным, простоквашей или сметаной, посыпают зеленью.

48. СУЮҚ-ОШ (СУП С ЛАПШОЙ)

На диеты № 2, 4в, 5, 7, 10, 11, 13, 14, 15

	Брутто	Нетто
Баранина (лопатка, грудинка) или говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка)	109	78 ¹
Масса готового мяса	110	81
Лук репчатый	—	50
Морковь	48	40 ²
Картофель	20	16
На лапшу:	187	140
Мука пшеничная	56	56
в т. ч. на подпыл	4	4
Яйца	3/8 шт.	15
Вода	11	11
Соль	2	2
Масса подсушенной лапши	—	60
Масса вареной лапши	—	150

Бульон ³ или вода	850	850
Масло сливочное	10	10
ВЫХОД	—	1000

¹ На диету № 5 баранину не используют

² На диету № 14 суп готовят без лука репчатого, увеличив закладку овощей массой нетто.

³ На диеты № 5, 7 не применяют

Подготовленное мясо массой 1,5—2 кг заливают водой или бульоном и варят до полуготовности, после чего кладут шинкованный и бланшированный репчатый лук, доводят до кипения, добавляют нарезанную кубиками морковь и варят 15—20 мин, затем закладывают нарезанный кубиками картофель.

За 5—10 мин до готовности супа кладут лапшу (см. рец. 46), добавляют соль

При отпуске суп заправляют простоквашей, маслом сливочным, посыпают мелко рубленной зеленью.

49. ХҲЛ НОРИН (ПАРЫС БУДЬОНОМ)

На диеты № 11, 15

	Брутто	Нетто
Мука пшеничная	188	188
в т. ч. на подпыл	18	18
Вода	74	74
Соль	4	4
Масса теста	—	258
Масса готового теста	—	400
Говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка)	329	242
Масло растительное для смазки теста	8	8
Лук репчатый	71	60
Вода	450	450

ВЫХОД

1000

Из муки и воды с добавлением соли замешивают тесто и оставляют на 30—40 мин для расстойки. Затем раскатывают в пласт толщиной 2—3 мм, нарезают на куски 20 × 8 см и отваривают в бульоне или подсоленной воде. Откидывают, охлаждают и смазывают прокаленным растительным маслом, после чего нарезают соломкой.

Вареное мясо также нарезают соломкой.

При подаче перемешанные лапшу и мясо заливают бульоном и посыпают тонко нашинкованным репчатым луком.

50. СУК ОШИ (СУП С ПШЕНОМ)

На диеты № 3, 6, 7, 9, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Баранина (лопатка, грудинка) или говядина (лопаточная, подлопаточная части, гру- динка)	109 110	78 81
Масса готового мяса	—	50
Масло растительное	20	20
Лук репчатый	48	40
Морковь	25	20
Крупа пшено	51	50
Картофель	80	60
Бульон ¹ или вода	800	800
ВЫХОД	—	1000

¹ На диету № 7 не используют.

Мясо, нарезанное на кусочки массой 10—12 г, слегка обжаривают на масле, добавляют шинкованный и бланшированный репчатый лук, продолжают обжаривание, затем закладывают нарезанную кубиками морковь и заливают бульоном или водой, доводят до кипения, кладут подготовленную крупу пшено и нарезанный кубиками картофель и варят суп до готовности.

За 5—10 мин до окончания варки добавляют соль.

При отпуске суп посыпают мелко нарезанной зеленью.

51. ЛОВИЯЛИ ШҰРВА
(СУП С ФАСОЛЬЮ)

На дисты № 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Говядина (лопаточная, под- лопаточная части, грудинка) или баранина (лопатка, грудинка)	110 109	81 78
Масса готового мяса	—	50
Лук репчатый	36	30
Морковь	38	30
Помидоры свежие	49	42
Фасоль (ловия)	40	40
Картофель	80	60
Бульон или вода	800	800
Масло сливочное	10	10
ВЫХОД	—	1000

Подготовленное мясо массой 1,5—2 кг заливают водой или бульоном и варят до готовности. Готовое мясо нарезают на порционные кусочки. Хранят на мармите в бульоне.

В кипящий бульон кладут шинкованный репчатый лук, нарезанные дольками морковь, кружочками — помидоры и продолжают варить. Затем добавляют фасоль и варят на медленном огне в течение 30—45 мин, кладут нарезанный дольками картофель и доводят до готовности. За 5—10 мин до окончания варки добавляют соль.

При отпуске суп заправляют маслом сливочным, посыпают мелко рубленной зеленью.

52. ҚИЙМАЛИ ТОВУҚ ШҰРВА
(БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ)

На дисты № 1, 1а, 11, 14, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Курица	90	43
Лук репчатый	5	4 ¹
Крупа рисовая	5	12 ²

Яйца	1/20 шт.	2
Вода	4	4
Соль	2	2
Масса полуфабриката	—	65
Масса готовых фрикаделек	—	50
Кости кур	625	625
Лук репчатый	10	8
Морковь	13	10
Вода	1300	1300
Масло сливочное	10	10

ВЫХОД	—	1000
-------	---	------

На диету № 14 готовят без репчатого лука, заменив его маслом сливочным массой нетто.

Масса рассыпчатого риса.

Бульон варят при слабом нагреве, удаляя пену и жир. За 30—60 мин до готовности бульона в него добавляют подготовленные овощи, соль. Готовый бульон процеживают, доводят до кипения, хранят на мармите.

Для приготовления фрикаделек: мякоть курицы с кожей пропускают 2—3 раза через мясорубку, добавляют мелко рубленый бланшированный репчатый лук, припущенный до полуготовности рис, яйца, воду, соль и тщательно перемешивают. Затем разделяют в виде шариков, припускают отдельно в бульоне до готовности.

При отпуске в бульон кладут фрикадельки, заправляют маслом сливочным, посыпают мелко нарезанной зеленью.

53. ГУРУНЧЛИ ТОВУҚ ШЎРВА (СУП КУРИНЫЙ С РИСОМ)

На диеты № 1, 2, 3, 4, 5, 5а, 7, 10, 11, 15

	Брутто	Нетто
Курица	260	179
Масса вареной курицы	—	125
Лук репчатый	48	40
Морковь	50	40
Крупа рисовая	61	60

Картофель	107	80
Вода	900	900
Масло сливочное	10	10

ВЫХОД	—	1000
-------	---	------

Подготовленные тушки кур заливают водой и, медленно нагревая, доводят до кипения. После удаления пены варку продолжают при слабом кипении. Затем добавляют нарезанные полукольцами — лук репчатый и бланшированный, кубиками — морковь и варят 15—20 мин, закладывают подготовленную рисовую крупу, нарезанный кубиками картофель и доводят суп до готовности.

За 5—10 мин до окончания варки добавляют соль.

При отпуске суп заправляют сливочным маслом.

54. ТОВУҚ ҒҮШТЛИ УГРА ОШИН (СУП КУРИНЫЙ С ЛАПШОЙ)

На диеты № 1, 2, 5, 7, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Курица	104	72
Масса вареной курицы	—	50
Лук репчатый	48	40
Морковь	38	30
На лапшу:		
Мука пшеничная	56	56
в т. ч. на пов. дл	4	4
Яйца	3/8 шт.	15
Вода	11	11
Соль	2	2
Масса подсушенной лапши	—	60
Масса вареной лапши	—	150
Картофель	107	80
Бульон ¹ или вода	1000	1000
Масло сливочное	10	10
ВЫХОД	—	1000

¹ На диеты № 5, 7 не используют.

Подготовленные тушки кур заливают горячей водой, быстро доводят до кипения. Снимают пену и варят при медленном нагреве с добавлением шинкованного и бланшированного репчатого лука в течение 15—20 мин, добавляют нарезанную соломкой морковь, продолжают варку. Затем кладут подготовленную лапшу (приготовление лапши см. рец. № 46), шинкованный соломкой картофель, соль и доводят суп до готовности.

Сваренные тушки нарубают на порционные кусочки.

При отпуске в суп кладут порционный кусочек курицы, заправляют маслом сливочным, посыпают мелко рубленной зеленью.

55. ҚАТИҚЛИ ШОЛҒОМ ХҲҮРДА

(СУП РИСОВЫЙ С РЕПОЙ И ПРОСТОКВАШЕЙ)

На диеты № 2, 5, 6, 7, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Морковь	63	50
Репа	147	110 ¹
Крупа рисовая	91	90
Картофель	107	80
Лук репчатый	36	30
Бульон ² или вода	800	800
Простокваша	50	50
ВЫХОД	—	1000

¹ На диеты № 2, 5 репу из рецептуры исключают, заменяя морковь массой нетто.

² Только на диеты № 2, 10, 15.

В кипящий бульон закладывают нарезанные кубиками морковь и припущенную до полуготовности репу, варят 5—10 мин. Затем кладут подготовленную рисовую крупу, нарезанный кубиками картофель, шинкованный и бланшированный лук и суп доводят до готовности.

За 5—10 мин до окончания варки добавляют соль.

При отпуске суп заправляют простоквашей и посыпают мелко нарезанной зеленью.

56. ЕВФОН ХҰРДА
(СУП РИСОВЫЙ С ПРОСТОКВАШЕЙ)

На дисты № 1, 2, 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Крупа рисовая	91	90
Лук репчатый	48	40 ¹
Вода	900	900
Простокваша	100	100
ВЫХОД	—	1000

¹ На дисту № 13 суп готовят без лука репчатого, соответственно уменьшив выход блюда.

В кипящую воду закладывают подготовленную рисовую крупу, добавляют шинкованный и бланшированный репчатый лук и варят до готовности.

За 5—10 мин до окончания варки добавляют соль.

При отпуске суп заправляют простоквашей. Суп можно подавать и в холодном виде.

57. ШИРХҰРДА
(СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ)

На дисты № 1, 2, 5, 6, 7, 10, 10с, 10и, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Крупа рисовая	101	100
Молоко	600	600
Вода	500	500
Сахар-песок	5	5
Масло сливочное	10	10
ВЫХОД	—	1000

Подготовленную рисовую крупу варят в подсоленной воде до полуготовности 10—15 мин. Затем добавляют горячее молоко и варят до готовности. За 5—10 мин до готовности супа кладут соль, сахар.

При отпуске заправляют маслом сливочным.

58. ШИРКОВОК
(СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ С ТЫКВОЙ)

На листы № 1, 5, 6, 7, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Тыква	400	280
Крупа рисовая	51	50
Вода	400	400
Молоко	600	600
Масло сливочное	10	10
ВЫХОД		1000

Нарезанную кубиками тыкву кладут в кипящую воду, добавляют подготовленную крупу рисовую и варят 15—20 мин, добавляют горячее молоко и доводят суп до готовности.

При отпуске суп заправляют маслом сливочным.

59. СУТЛИ МОШХУРДА
(СУП МОЛОЧНЫЙ С МАШЕМ И РИСОМ)

На листы № 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Маш	61	60
Крупа рисовая	40	40
Молоко	600	600
Вода	450	450
Масло сливочное	10	10
ВЫХОД		1000

Подготовленный маш заливают холодной водой и варят при слабом нагреве до раскрытия зерен маша, затем добавляют подготовленную крупу рисовую, вливают молоко и доводят суп до готовности. За 5—10 мин до окончания варки добавляют соль.

При отпуске суп заправляют маслом сливочным.

60. СУТЛИ УГРА ОШИ
(СУП МОЛОЧНЫЙ С ЛАПШОЙ)

На диеты № 2, 5, 6, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Молоко	520	520
Вода	400	400
На лапшу:		
Мука пшеничная	75	75
в т. ч. на подпыл	5	5
Яйца	1/2 шт.	20
Вода	14	14
Соль	2	2
Масса подсушенной лапши	—	80
Масса вареной лапши	—	200
Сахар-песок	5	5
Масло сливочное	10	10
ВЫХОД	—	1000

В кипящую смесь молока и воды закладывают подготовленную лапшу (см. рец. № 46) и, периодически помешивая, варят до готовности. За 5—10 мин до окончания варки добавляют сахар, соль.

При отпуске суп заправляют маслом сливочным.

61. СУТЛИ АТАЛА
(СУП МОЛОЧНЫЙ МУЧНОЙ)

На диеты № 1, 1а, 1б, 4, 4в, 4б, 5, 6, 7, 10, 10с, 10и, 11, 12, 13, 14, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Мука пшеничная	128	128
Масло сливочное	20	20
Молоко	800	800
Вода	200	200
ВЫХОД	—	1000

Пассерованную на масле муку разводят горячим молоком и варят 5—7 мин при слабом кипении, добавив воду. За 5—10 мин до готовности добавляют соль.

62. СУТЛИ МАКАРОН МАХСУЛОТЛИ ОШИ
(СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ)

На дисты № 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Макароны, фигурные изделия	80	80
Молоко	600	600
Вода	400	400
Сахар-песок	5	5
Масло сливочное	10	10

ВЫХОД

1000

Макаронные изделия варят в воде до полуготовности в течение 10—15 мин, воду сливают, макароны, фигурные изделия закладывают в кипящую смесь молока и воды, и периодически помешивая, варят до готовности, добавляют соль, сахар.

При отпуске заправляют маслом сливочным.

63. СУТЛИ ГҶУЖА ОШИ
(СУП МОЛОЧНЫЙ ИЗ ДЖУГАРЫ)

На дисты № 7, 9, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Джугара	61	60
Молоко	800	800
Тыква	143	100
Сахар-песок	10	10
Масло сливочное	10	10
Вода	400	400

ВЫХОД

1000

Джугару смачивают, слегка толкут в ступке, чтобы отделить оболочку зерна, промывают и заливают крупн холодной водой и варят 30—35 мин при слабом кипении. Затем воду сливают, добавляют горячее молоко и продолжают варку, добавив нарезанную кубиками тыкву, сахар, соль и доводят суп до готовности.

При отпуске суп заправляют маслом сливочным

64. ЯХНА ҚАТИҚ (ХОЛОДНЫЙ СУП С ПРОСТОКВАШЕЙ)

На диеты № 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Баранина (лопатка, грудинка) или говядина (лопаточная, подлопаточная части, гру- динка, покромка)	109	78 ¹
Масса готового мяса	110	81
Простокваша	500	500
Вода кипяченая	300	300
Огурцы свежие	126	120
Лук зеленый	38	30 ²
Укроп, петрушка (зелень)	27	20
Яйца	1 шт.	40 ³
ВЫХОД	—	1000

¹ На диету № 5 баранину не используют.

² На диеты № 5, 7, 8, 9, 10 готовят без лука зеленого, соответственно уменьшив выход блюда.

³ На диеты № 5, 8, 10 желтки яиц исключают, на диету № 7 — без яиц, соответственно уменьшив выход блюда.

Вареное мясо нарезают ломтиками. Простоквашу разводят холодной кипяченой водой до густоты жидкой сметаны, добавляют подготовленное мясо, нарезанные ломтиками или кубиками огурцы свежие, нашинкованные лук зеленый и зелень, яйца, нарезанные дольками, соль и охлаждают.

Яхна катик можно готовить без мяса, соответственно исключив мясо из рецептуры и уменьшив выход блюда.

БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ, ОВОЩЕЙ, КРУП, БОБОВЫХ И МЯСОПРОДУКТОВ

Блюда из картофеля, овощей, круп, бобовых и мясопродуктов нашли широкое применение в диетическом питании.

Овощи — ценный источник минеральных солей, витаминов и хорошо усвояемых углеводов, а также растительной клетчатки, которая обеспечивает нормальную деятельность кишечника, способствует желчеотделению и выведению из организма излишков холестерина.

В овощах больше калия, чем натрия, поэтому они являются важными поставщиками солей калия и незаменимы на диеты с ограничением натрия (№ 7, 8, 10), «ощелачивающие» свойства овощей имеют большое значение на диеты № 5, 7, 9, 10.

Большинство овощей не содержат жиров и бедны белками. Малое содержание белков (0,5—1,5%) позволяет использовать овощи на диеты № 7, 10 с ограниченным содержанием белка.

На диеты № 8, 9 блюда из картофеля, свеклы, репы можно периодически включать в рацион с учетом рекомендуемой нормы потребления углеводов в сутки, то есть 1/3—1/2 массы порции, указанной в рецептурах.

Для приготовления блюд овощи подвергаются различной тепловой обработке — варке, припусканию, тушению, жарке и запеканию. Наиболее предпочтительны варка на пару, припускание в собственном соку или в небольшом количестве воды и тушение.

Содержащиеся в овощах минеральные соли, водорастворимые углеводы и витамины легко растворяются в воде, поэтому очищенные овощи не рекомендуется оставлять на длительный срок в холодной воде; особенно это относится к очищенному и нарезанному картофелю, активность витамина С в котором при хранении в воде снижается до 40%. Для улучшения сохранности витамина С и минеральных солей овощи при варке следует опускать в кипящую подсоленную воду и варить в закрытой посуде при слабом кипении.

При варке картофель и овощи кладут в кипящую подсоленную воду (0,6—0,7 л воды на 1 кг овощей). Вода должна покрывать овощи на 10—15 мм. Соль на диеты № 1, 2, 5, 9, 15 используют из расчета 10 г на 1 л воды, на диеты № 7, 8, 10 — 4 г. Свеклу, морковь варят без соли, так как она ухудшает их вкусовые качества и замедляет процесс варки.

Для приготовления блюд из картофеля и овощей на диету № 1 используют яблоки сладкие, на диету № 5 — сладкие и кисло-сладкие, на диету № 8, 9 — кислые и кисло-сладкие.

Готовые овощные блюда при отпуске рекомендуется посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа (масса нетто 2—3 г на порцию). При этом соответственно увеличивается выход блюда.

Соль в рецептурах не указана, но ее следует вводить во все блюда в следующем количестве: на диеты № 7, 8, 10 — 0,5 г, на остальные диеты — 1 г на порцию.

Припускают или тушат отдельные виды овощей или их смеси. Для припускания нарезанные овощи укладывают в емкость слоем не более 50 мм, для тушения — не более 300 мм.

Овощи, легко выделяющие влагу (помидоры), припускают или тушат без добавления жидкости, то есть в собственном соку, при слабом кипении в закрытой посуде. Овощи, которые не обладают этим свойством (свекла, морковь, тыква), припускают с добавлением жидкости и сливочного масла (на 1 кг овощей берут в среднем 0,2—0,3 л воды).

Жарку овощей для блюд диетического питания осуществляют основным способом. Жарят овощи сырыми или предварительно отваренными. Для жарки используют растительное или топленое масло.

Для запекания овощи предварительно варят, припускают, тушат или жарят, а иногда используют сырыми. Овощи запекают в жарочном шкафу при температуре 250—280°C до образования корочки на поверхности изделия и температуры внутри него 80°C.

Рекомендуются запеченные овощи при диетах № 2, 5, 7, 8, 9, 10, 15.

Блюда из круп являются ценным источником легко усвояемых углеводов, витаминов и минеральных солей, применяемых при заболеваниях органов пищеварения, сердечно-сосудистой системы, сахарном диабете.

Использование круп на различные диеты и их пищевая ценность зависят от вида зерна и способа его переработки. Лучше всего переваривается рисовая крупа. Блюда из перловой крупы (ячмень без оболочки) вследствие большого содержания клетчатки по сравнению с другими крупами перевариваются медленно и используются в диетическом питании ограниченно.

Основную массу блюд из круп составляют пловы и шавли. Плов отпускают в горячем виде в блюде или же отдельными

порциями, сверху кладут кусочки мяса, айву, чеснок и другие компоненты, в зависимости от его вида. К плову можно подавать салаты, помидоры, огурцы. Отходы при переборке, просивании и промывании круп, составляющие 1—1,5%, а также потери при порционировании (около 1%) учтены при определении выхода шавли и пловов.

65. БУГЛАМА ҚОВОҚ (ТЫКВА ПАРОВАЯ)

На диеты № 1, 2, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Тыква	259	181
Масса готовой тыквы	—	150
Масло сливочное	15	15
ВЫХОД	—	165

Очищенную тыкву разрезают на куски и варят на пару в каскане в течение 30 мин. Можно подавать в холодном виде.

При отпуске поливают сливочным маслом.

66. БУГЛАМА БЕҲИ (АЙВА ПАРОВАЯ)

На диеты № 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Айва	135	119
Сахар	7	7 ¹
или мед	7	7 ¹
ВЫХОД	—	120

¹ На диеты № 8, 9 сахар или мед заменяют на ксилит или сорбит.

Айву моют, очищают, удаляют семенные гнезда и часть мякоти. В подготовленную айву кладут сахар или мед, варят на пару в каскане в течение 30 мин. Можно подавать и в холодном виде.

67. БУГЛАМА ШОЛҒОМ САРИЕҒ БИЛАН
(РЕПА С МАСЛОМ НА ПАРУ)

На дисты № 6, 7, 8, 9, 11, 15,

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Репа	160	120
Масло сливочное	10	10
ВЫХОД	—	120

Подготовленную репу нарезают дольками или кружочками и варят на пару в течение 30 мин.

Подают со сливочным маслом. Можно отпускать и в холодном виде.

68. АЖАБСАНДА
(ОВОЩИ С МЯСОМ НА ПАРУ)

На дисты № 5, 7, 8, 9, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Говядина (боковая и наружная части задней ноги)	162	119
Масса готового мяса	—	75
Картофель	87	65
Морковь	33	26
Капуста	33	26
Помидоры свежие	118	100
Лук репчатый	65	55 ¹
Перец сладкий (болгарский)	17	13
Масло сливочное	10	10
ВЫХОД	—	375

На дисты № 5, 7, 8, 9, 10 лук репчатый бланшируют.

Мясо нарезают кубиками массой по 20—30 г, картофель и морковь — дольками; капусту — шашками, помидоры свежие — дольками, лук репчатый и перец сладкий (болгар-

ский)— полукольцами, зелень шинкуют. Нарезанный полукольцами перец сладкий (болгарский) ошпаривают.

Подготовленные мясо и овощи, зелень укладывают в посуду слоями, добавляют масло сливочное, соль.

Варят на пару 1—1,5 ч.

69. МЕВА ВА САБЗАВОТ ДИМЛАМАСИ

(ОВОЩИ И ФРУКТЫ ТУШЕННЫЕ)

На диеты № 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Лук репчатый	119	100
Масло растительное	30	30
Морковь	63	50
Помидоры свежие	118	100
Картофель	93	70
Перец сладкий (болгарский)	20	15
Айва	57	50
Яблоки	34	30 ¹
Масло сливочное	10	10
Бульон ² или вода	100	100
ВЫХОД		350

На диету № 5 бланшированный репчатый лук и овощи не пассеруют.

¹ На диету № 5 яблоки используют сладких и кисло-сладких сортов, на диету № 9— кислых и кисло-сладких сортов.

² На диеты № 5, 7 не применяют.

Нарезанный полукольцами и бланшированный (на диеты № 2, 7, 8, 9, 10) репчатый лук пассеруют, затем добавляют нарезанные дольками морковь, помидоры свежие, картофель, ошпаренный перец сладкий (болгарский), соль и перемешивают. После чего кладут нарезанные дольками айву, яблоки, масло сливочное, заливают бульоном или водой и тушат при слабом кипении 15—20 мин.

При отпуске блюдо посыпают мелко нарезанной зеленью.

70. ҚАДИ БИЙРОН
(ТЫКВА ТУШЕНАЯ)

На дисты № 1, 2, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Тыква	286	200
Масло сливочное	10	10
Сметана	40	40
Вода	20	20
ВЫХОД	—	200

Очищенную от кожицы и семян, нарезанную крупными кубиками тыкву посыпают солью и обжаривают на масле, заливают сметаной, водой и тушат при слабом нагреве до готовности.

При отпуске поливают соусом, в котором тушилось блюдо.

71. ПИЕЗЛИ КАРТОШКА БИЙРОН
(КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ)

На дисты № 2, 6, 7, 9, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Лук репчатый	131	110 ¹
Масло растительное	30	30
Картофель	249	187
Вода	22	22
ВЫХОД	—	250

¹ На дисты № 2, 7, 9, 10 лук репчатый бланшируют.

Нарезанный полукольцами лук репчатый пассеруют на масле, кладут нарезанный кружочками толщиной 3—4 мм картофель, слегка обжаривают, добавляют соль, воду и тушат при слабом нагреве до готовности.

При отпуске посыпают мелко нарезанной зеленью.

(КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СМЕТАНЕ)

На диске № 2, 5, 6, 7, 7а, 8, 9, 10, 10а, 10с, 10и, 11, 15

	Брутто	Нетто
Картофель	275	206/200 ¹
Сметана	60	60 ²
ВЫХОД	—	250

- ² На диету № 5, 10 норма сметаны 20 г.

Нарезанный дольками или кубиками картофель варят в подсоленной воде. Воду сливают, добавляют сметану и тушат в закрытой посуде в течение 5—10 мин.

При отпуске посыпают шинкованной зеленью.

(ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ЯИЧНОЙ МАССОЙ)

На листы № 2, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15

	Брутто	Нетто
Помидоры свежие	518	378
Масло сливочное	15	15
Яйца	3 шт.	120
Масло растительное для смазки	2	2
ВЫХОД	—	275

У помидоров срезают на 1/3 верхнюю часть, вырезают часть мякоти, удаляют семена, делая углубления.

В подготовленные помидоры кладут сливочное масло, заливают яичной массой, укладывают на смазанную маслом сковороду и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Для приготовления яичной массы в яйца добавляют соль, слегка взбивают до однородной массы.

При отпуске посыпают мелко нарезанной зеленью.

**74. УРИК БИЛАН ПИШИРИЛГАН ҚОВОҚ
(ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ И УРЮКА)**

На диеты № 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10а, 10и, 11, 14, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Тыква	224	157/130 ¹
Урюк	23	20
или курага	20	20
Сахар	4	4 ²
Масло сливочное	6	6
Сметана	20	20
Сухари	2	2 ³
Масло растительное для смазки	3	3
ВЫХОД		150

¹ Масса припущенной тыквы.

² На диеты № 8, 9 сахар заменяют на ксилит или сорбит.

³ На диету № 1 не используют.

Тыкву припускают. Урюк нарезают, удаляют косточки, курагу промывают, заливают горячей водой и оставляют на 2—3 ч для набухания. Урюк или курагу пропускают через мясорубку с подготовленной тыквой, добавляют сахар, масло сливочное, сметану, все смешивают и запекают на смазанной маслом сковороде, сверху посыпав сухарями, в течение 30 мин.

**75. ҚИЗАРТИРИБ ПИШИРИЛГАН ҚОВОҚ ВА ГУРУНЧЛИ ТАОМ
(ЗАПЕКАЛІКА ИЗ ТЫКВЫ И РИСА)**

На диеты № 1, 5, 6, 7, 10, 11, 14, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Тыква	224	157
Масса припущенной тыквы	—	130
Крупа рисовая	31	31
или рисовая сечка	32	31
Вода	52	52
Соль	3	3
Масса рисовой каши	—	80
Яйца	1/2 шт.	20

Масло сливочное	15	15
Соль	1	1
Масса полуфабриката	—	245
Масло растительное для смазки	2	2
Сметана	20	20

ВЫХОД	—	220
-------	---	-----

Очищенную от кожицы и семян тыкву нарезают на куски, припускают до готовности, протирают. Рисовую крупу или сечку промывают, засыпают в холодную подсоленную воду (1,7 л воды на 1 кг рисовой крупы или сечки) и варят при сильном нагреве до полного выкипания жидкости, закрывают крышкой и при слабом нагреве доводят до готовности в течение 30 мин.

Припущенную тыкву соединяют с рассыпчатой рисовой кашей, яйцом, маслом сливочным, солью и запекают.

Подают со сметаной.

76. ҚИЗАРТИРИБ ПИШИРИЛГАН ГҮШТЛИ ТАОМ (МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА)

1-й вариант

На диеты № 2, 4в, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Говядина (котлетное мясо)	693	510
Лук репчатый	321	270
Масло сливочное	25	25
Масса пассерованного лука	—	200
Крупа рисовая	35	160 ¹
Сметана	50	50
Бульон ² или вода	250	250
Масса полуфабриката	—	1175
Масло растительное для смазки инвентаря	10	10
ВЫХОД	—	1000

¹ Масса вязкой каши.

² На диету № 7 не используют.

Подготовленное мясо дважды пропускают через мясорубку, добавляют бланшированный и пассерованный репчатый лук, вязкую рисовую кашу, сметану, бульон или воду, соль и перемешивают.

Подготовленную массу выкладывают на смазанный маслом противень, сбрызгивают бульоном или водой и запекают в жарочном шкафу.

При отпуске разрезают на порционные куски, сверху поливают соком, выделившимся при запекании, посыпают рубленой зеленью.

77. ҚИЗАРТИРИБ ПИШИРИЛГАН ҒУШТЛИ ТАОМ (МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА)

2-вариант

На диеты № 1, 2, 4в, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Говядина (котлетное мясо)	1534	700 ¹
Крупа рисовая	57	258 ²
Яйца	2 7/20 шт.	94
Сметана	46	46
Масло сливочное	28	28
Бульон ³ или вода	75	75
Масло растительное для смазки инвентаря	10	10
ВЫХОД	—	1000

¹ Масса вареного мяса.

² Масса вязкой каши.

³ На диеты № 5, 7 не используют

Вареное мясо дважды пропускают через мясорубку, соединяют с вязкой рисовой кашей, добавляют желтки, сметану, половину нормы масла сливочного, соль, хорошо выбивают, смешивают со взбитыми белками, выкладывают на смазанный маслом противень, сбрызгивают бульоном или водой и запекают в жарочном шкафу

78. ҚОВОҚ БҮТҚА
(МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ КАША С ТЫКВОЙ)

На диеты № 1, 2, 4в, 5, 5п, 6, 7, 7а, 7б, 10, 10а, 10с, 11, 13, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Тыква	400	280
Крупа рисовая	150	150
Молоко	500	500
Вода	325	325
Сахар	20	20
Масса каши	—	950
Масло сливочное	50	50
ВЫХОД	—	1000

Очищенную тыкву нарезают кубиками и варят в течение 10—15 мин, добавляют перебранную и промытую рисовую крупу, вливают горячее молоко и варят кашу в течение 25—30 мин, периодически помешивая. Заправляют сахаром и солью.

При отпуске заправляют сливочным маслом.

79. МОШГУРУЧ БҮТҚА
(МОЛОЧНАЯ КАША ИЗ МАША И РИСА)

На диеты № 7, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Маш	131	130
Вода	810	810
Молоко	600	600
Крупа рисовая	157	155
Масса каши	—	950
Масло сливочное	50	50
ВЫХОД	—	1000

Подготовленный маш кладут в холодную воду и варят до раскрытия зерен, заливают горячим молоком, добавляют крупу рисовую, соль и варят, помешивая, до готовности.

При отпуске заправляют маслом сливочным.

80. СҮКЛИ БҮТҚА
(КАША ПШЕННАЯ С МЯСОМ)

На диеты № 7, 9, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Баранина (лопатка, грудинка)	99	71
или говядина (боковой и наруж- ный куски тазобедренной части)	107	79
Масса готового мяса	—	50
Масло растительное	14	14
Лук репчатый	15	13 ¹
Морковь	31	25
Крупа пшено	57	57
Масло сливочное	14	14
ВЫХОД	—	250

¹ На диеты № 7, 8, 10 лук репчатый бланшируют.

Подготовленное мясо массой по 1,5—2 кг, предварительно отваренное до полуготовности, нарезают на кусочки массой 25—30 г, слегка обжаривают на масле, добавляют нарезанные полукольцами репчатый лук, соломкой — морковь и жарят все вместе, добавляя воду (соотношение воды и крупы 3:1), соль и тушат 15—20 мин. После этого закладывают крупу пшено и варят, периодически помешивая, до готовности.

При подаче кашу поливают растопленным маслом сливочным.

81. ГУРУНЧ БҮТҚА
(ОТКИДНОЙ РИС С МЯСНЫМ ФАРШЕМ)

На диеты № 7, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Крупа рисовая	70	200 ¹
Масло сливочное	12	12
Для фарша:		
Баранина (котлетное мясо)	59	42
или говядина (котлетное мясо)	57	42

Лук репчатый	30	25 ²
Масло сливочное	24	24
Масса готового фарша	—	50
ВЫХОД	—	250

¹ Масса готовой каши.

² На дысты № 7, 10 лук репчатый бланшируют.

Подготовленную крупу рисовую кладут в подсоленную кипящую воду (6 л воды, 60 г соли на 1 кг риса) и варят до готовности при слабом кипении. Готовый рис откидывают и промывают горячей кипяченой водой, после стекания воды кладут в посуду, заправляют маслом сливочным, перемешивают и прогревают.

Для фарша: мясо пропускают через мясорубку, обжаривают до полуготовности, добавляют нашинкованный репчатый лук, соль и доводят до готовности.

При подаче на готовую кашу кладут подготовленный фарш.

82. ҚАЙЛАЛИ ГУРУНЧ БУТҚА (КАША РИСОВАЯ С ГУЩЕНЫМ КАРТОФЕЛЕМ)

На дысты № 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Крупа рисовая	289	286
Вода	600	600
Соль	6	6
Масло сливочное	40	40
Масса каши	—	800
Лук репчатый	76	64
Картофель	192	144
Масло сливочное	40	40
Вода	100	100
Масса гарнира	—	200
ВЫХОД	—	1000

В кипящей подсоленной воде отваривают крупу рисовую до готовности, заправляют маслом сливочным, снимают с огня и оставляют на 10—15 мин.

Для гарнира: нашинкованный и бланшированный (кроме диет № 6, 11, 15) репчатый лук пассеруют на масле, кладут нарезанный кубиками картофель, заправляют водой, добавляют соль и тушат до готовности.

83. САБЗАВОТ ДУМА
(БАКЛАЖАНЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ
ИЛИ ПОМИДОРЫ ФАРШИ)

На диеты № 5, 7, 8, 9, 10, 11, 15

	Брутто	Нетто
Баклажаны	147	125 ¹
или помидоры	171	125 ¹
или перец сладкий	167	125
Для фарша:		
Баранина (котлетное мясо)	66	47 ²
или говядина (котлетное мясо)	64	47
Лук репчатый	18	15
Крупа рисовая	5	13 ³
Молоко	10	10
Масло сливочное	4	4
Масса фарша	—	90
Масса полуфабриката	—	215
Масса готового блюда	—	185
Сметана	20	20
ВЫХОД	—	205

1 На диету № 5 фаршируют только баклажаны и помидоры.

2 На диету № 5 баранину не используют.

3 Масса припущенного до полуготовности риса.

Баклажаны, очищенные от кожицы, разрезают поперек пополам, вырезают из них часть мякоти, опускают на 5—6 мин в кипящую подсоленную воду, после чего дают слегка подсохнуть.

Помидоры промывают, вынимают сердцевину.

У стручков перца срезают плодоножку с частью мякоти, удаляют семена, ошпаривают.

Подготовленные овощи наполняют фаршем, укладывают в один ряд на противень и запекают с небольшим количеством жидкости до готовности в жарочном шкафу.

Для фарша: мясо пропускают через мясорубку, соединяют с мелко рубленным бланшированным репчатым луком, предварительно припущенным рисом, добавляют молоко, масло сливочное, мелко рубленную зелень, соль и перемешивают. При подаче поливают сметаной.

- 84. БЕҒИ ДУЛМА
(АЙВА ФАРИШИРОВАННАЯ)

На диеты № 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 15

	Брутто	Чисто
Айва	142	125
Для фарша:		
Говядина (котлетное мясо)	64	47
или баранина (котлетное мясо)	66	47 ¹
Лук репчатый	18	15
Крупа рисовая	5	13 ²
Молоко	10	10
Масло сливочное	4	4
Укроп, петрушка (зелень)	3	2
Соль	2	2
Масса фарша	—	90
Масса полуфабриката	—	215
Масло растительное для смазки		
каскана	2	2
Масса готового блюда	—	185
Сметана	20	20
или масло сливочное	10	10
ВЫХОД: со сметаной	—	205
с маслом сливочным	—	195

¹ На диету № 5 баранину не используют.

² Масса припущенного до полуготовности риса

Айву моют, очищают от пушка и плодоножки, удаляют семенные гнезда и часть мякоти.

Подготовленную айву наполняют фаршем (см. рец. № 83), укладывают на решетку каскана, смазанную растительным маслом, и варят на пару в течение 35—40 мин.

Подают со сметаной или с маслом сливочным.

85. ПОМИДОР МАНТИ (ПОМИДОРЫ ФАРШИРОВАННЫЕ)

На диеты № 1, 4в, 5, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Чисто</i>
Помидоры свежие	168	143
Баранина (котлетное мясо)	59	42 ¹
или говядина (котлетное мясо)	57	42
Масло сливочное	20	20
Лук репчатый	27	23
Крупа рисовая	14	40 ²
Укроп (зелень)	1,4	1
Соль	2	2
Масса фарша	—	125
Масса полуфабриката	—	268
Масло растительное для смазки	2	2
Масса готового блюда	—	223
Сметана	30	30
ВЫХОД	—	253

¹ На диету № 5 баранину не используют.

² Масса припущенного до полуготовности риса.

Помидоры промывают, срезают часть мякоти у плодоножки, вынимают сердцевину, делая углубление для фарша.

Подготовленные помидоры наполняют фаршем, укладывают на решетку каскана, смазанную растительным маслом, и варят на пару в течение 35—40 мин.

Для фарша: мясо пропускают через мясорубку, добавляют размягченное сливочное масло, бланшированный мелко рубленый репчатый лук, предварительно припущенный до полуготовности рис, соль, мелко рубленную зелень, измельченную мякоть помидора, перемешивают.

При отпуске помидор-манты поливают сметаной.

86. КАРАМ ДУЛМА (ГОЛУБИЦЫ ИЗ КАПУСТНЫХ ЛИСТЬЕВ)

На диеты № 5, 7, 8, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Чисто</i>
Капуста белокочанная свежая	95	76,170 ¹
Для фарша.		

Говядина (котлетное мясо)	110	81
Лук репчатый	54	45
Крупа рисовая	13	36 ²
Масло сливочное	10	10
Укроп, петрушка (зелень)	7	5
Масса фарша	—	175
Масса полуфабриката	—	245
Бульон ³ или вода	70	70
Масса бульона	—	40
Масса готовых голубцов	—	220
Сметана	30	30
ВЫХОД	—	290

¹ В числителе — масса капусты нетто, в знаменателе — масса капусты, отваренной до полуготовности.

² Масса рассыпчатого риса.

³ На диеты № 5, 7 не используют

Кочаны капусты (с удаленной кочерыжкой) отваривают в подсоленной воде до полуготовности, разбирают на отдельные листья, утолщенные части листьев слегка отбивают. На подготовленные листья капусты укладывают фарш (см. рец. № 83) и заворачивают, придавая изделиям цилиндрическую форму. Голубцы укладывают на противень, заливают бульоном или водой и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают голубцы с бульоном, в котором они тушились, и поливают сметаной.

87. ГРЕЧКАЛИ КАРАМ ДУЛМА (ГОЛУБЦЫ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПой)

На диеты № 4, 4в, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15

	Брутто	Нетто
Капуста белокочанная свежая	190	152/140 ¹
Крупа гречневая	38	80 ²
Лук репчатый	36	30
Масло сливочное	20	20 ³
Соль	3	3
Масса фарша	—	100
Масса полуфабриката	—	240
Масло растительное	5	5

Сметана	50	50
Масса запеченных голубцов	—	250
Сметана	20	20
ВЫХОД		270

¹ В числителе указана масса капусты нетто, в знаменателе — масса капусты, отваренной до полуготовности.

² Масса рассыпчатой каши.

³ На диеты № 4, 4в, 7, 8, 9, 10, 10с лук репчатый бланшируют

Голубцы готовят, как указано в рец. № 86.

Подготовленные голубцы обжаривают, укладывают на противень, заливают сметаной и запекают в жарочном шкафу.

Для фарша: в рассыпчатую гречневую кашу добавляют пассерованный репчатый лук, соль и тщательно перемешивают.

При подаче поливают сметаной.

88. ГУРУНЧ ВА ТУХУМЛИ КАРАМ ДҮЛМА (ГОЛУБЦЫ С РИСОМ И ЯЙЦАМИ)

На диеты № 4, 4в, 5, 5п, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Капуста белокочанная свежая	190	152/140 ¹
Крупа рисовая	20	55 ²
Яйца	3/4 шт.	30
Лук репчатый	36	30 ³
Масло сливочное	20	20
Масса фарша	—	100
Масса полуфабриката	—	240
Масло растительное	5	5
Сметана	50	50
Масса запеченных голубцов	—	250
Сметана	20	20
ВЫХОД		270

¹ В числителе указана масса капусты нетто, в знаменателе — масса капусты, отваренной до полуготовности.

² Масса рассыпчатого риса.

³ На диеты № 4, 4в, 5, 5п, 10 лук репчатый бланшируют, на диеты № 5, 5п бланшированный репчатый лук не пассеруют.

Голубцы готовят, как указано в рец. № 87.

Для фарша: рассыпчатую рисовую кашу соединяют с отварными рублеными яйцами, добавляют пассерованный репчатый лук, соль и тщательно перемешивают.

При подаче голубцы поливают сметаной.

89. ГҮШТ ВА ГРЕЧКАЛИ КАРАМ ДҮЛМА
(ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ)

На диеты № 4, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15 .

	Брутто	Нетто
Капуста белокочанная свежая	190	152/140 ¹
Баранина (лопаточная часть, грудинка)	88	63 ²
или говядина (покретка, лопаточная часть, грудинка)	88	65
Масса готового мяса	—	40
Крупа гречневая	20	40 ³
Лук репчатый	36	30 ⁴
Масло сливочное	20	20
Соль	3	3
Масса фарша	—	100
Масса полуфабриката	—	240
Масло растительное	5	5
Сметана	50	50
Масса запеченных голубцов	—	250
Сметана	20	20
ВЫХОД	—	270

¹ В числителе указана масса капусты нетто, в знаменателе — масса капусты, отваренной до полуготовности.

² На диету № 5 не используют.

³ Масса рассыпчатой каши.

⁴ На диеты № 4, 4в, 5, 5п, 7, 8, 9, 10, 10с лук репчатый бланшируют, на диеты № 5, 5п бланшированный репчатый лук не пассеруют.

Голубцы готовят, как указано в рец. № 86.

Подготовленные голубцы обжаривают, укладывают на противень, заливают сметаной и запекают в жарочном шкафу.

Для фарша: отварное мясо, пропущенное через мясорубку, соединяют с рассыпчатой гречневой кашей, добавляют пассерованный репчатый лук, соль и тщательно перемешивают.

При подаче поливают сметаной.

90. КОВАТОК ДУЛМА
(ГОЛУБЦЫ ИЗ ВИНОГРАДНЫХ ЛИСТЬЕВ)

На диеты № 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Виноградные листья	43	40
Баранина (котлетное мясо)	168	120 ¹
или говядина (котлетное мясо)	163	120
Крупа рисовая	15	42 ²
Лук репчатый	83	70
Масло сливочное	10	10
Масса фарша	—	240
Масса полуфабриката	—	280
Бульон ³ или вода	70	70
Масса бульона	—	40
Масса готовых голубцов	—	255
Сметана	30	30
или простокваша	47	45
ВЫХОД: со сметаной	—	325
с простоквашей	—	340

¹ На диету № 5 баранину не используют.

² Масса рассыпчатого риса.

³ На диеты № 5, 7 не применяют.

На подготовленные виноградные листья кладут фарш (см. рсц. № 83) и заворачивают, придавая изделиям округлую форму. Укладывают в сотейник, заливают бульоном или водой, доводят до кипения, затем продолжают тушить на слабом огне в течение 30—40 мин.

Отпускают голубцы с бульоном, в котором они тушились, и поливают сметаной или простоквашей.

91. ШАВЛА
(КАША РИСОВАЯ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ)

На диеты № 5, 7, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)	107	79
Масса готового мяса	—	50
Масло сливочное	30	30

Лук репчатый	20	17
Морковь	46	37 ¹
Помидоры свежие	38	32
Крупа рисовая	67	67
ВЫХОД		250

¹ На диету № 5 — лук и морковь не пассеруют

Мясо, нарезанное на кусочки массой 10—15 г, слегка обжаривают с добавлением нарезанного полукольцами и бланшированного (кроме диет № 11, 15) репчатого лука, добавляют нарезанную соломкой морковь, перемешивают, после чего кладут нарезанные дольками свежие помидоры, обжаривают, заливают водой (соотношение воды и риса 3:1), доводят до кипения, добавляют соль, закладывают рисовую крупу и варят, периодически помешивая, до готовности.

92. УРИКЛИ ШАВЛЯ (ШАВЛЯ С УРЮКОМ)

На диеты № 1, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 15

	<i>Врумя</i>	<i>Щемто</i>
Лук репчатый	15	13 ¹
Масло сливочное	12	12
Морковь	35	28 ¹
Помидоры свежие	28	24
Урюк сушеный	30	30
Крупа рисовая	50	50
ВЫХОД		250

¹ На диеты № 5, 5п, — лук и морковь не пассеруют, на диеты № 1, 5, 5п, 7, 10, 10с лук репчатый бланшируют.

Нарезанный полукольцами репчатый лук слегка обжаривают, добавляют нарезанную соломкой морковь, полукольцами — свежие помидоры и продолжают обжаривание. Затем заливают водой (соотношение воды и риса 3,6:1), доводят до кипения, добавляют урюк сушеный, соль и варят при слабом кипении, закладывают крупу рисовую, доводят до готовности, периодически помешивая, в течение 30—40 мин.

93. АРПА ЁРМАЛИ ШАВЛА
(ШАВЛЯ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ)

На диеты № 5, 7, 9, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Баранина (лопатка, грудинка) или говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)	99 107	71 ¹ 79
Масса тушеного мяса	—	50
Масло сливочное	20	20
Лук репчатый	14	12 ²
Морковь	38	30 ²
Крупа перловая	45	45
ВЫХОД	—	250

¹ На диету № 5 не используют.

² На диету № 5 бланшированный лук и морковь не пассеруют, на диеты № 7, 9, 10— лук репчатый бланшируют.

Мясо, нарезанное на кусочки массой 10—15 г, слегка обжаривают на масле с добавлением нарезанного полукольцами лука репчатого, добавляют нарезанную соломкой морковь, перемешивают, заливают водой (соотношение воды и крупы 4:1), доводят до кипения, добавляют соль, закладывают крупу перловую и варят, периодически помешивая, до готовности.

94. МОШКИЧИРИ
(КАША ИЗ МАША И РИСА)

На диеты № 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Маш	30	30
Баранина (лопаточная часть, грудинка)	109	78
или говядина (лопаточная часть, грудинка)	110	81
Масса готового мяса	—	50

Лук репчатый	17	14
Крупа рисовая	40	40
Вода	330	330
Масса готовой каши	—	235
Лук репчатый	24	20
Масло сливочное	14	14
Масса пассерованного лука с маслом	—	15
ВЫХОД.	—	250

Маш и мясо, нарезанное на кусочки массой 10—15 г, заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену и варят при слабом кипении до раскрытия зерен маша, добавив нашинкованный репчатый лук, затем кладут рисовую крупу, соль и варят кашу до готовности, периодически помешивая.

При подаче машкичири поливают маслом с пассерованным луком.

95. ҚИЙМАЛИ МОШКИЧИРИ (КАША ИЗ МАША И ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ С ФАРШЕМ)

На дисты № 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Лук репчатый	13	11
Морковь	8	6
Масло сливочное	6	6
Бульон или вода	250	250
Маш	30	30
Крупа перловая	21	21
Масса готовой каши	—	200
Баранина (котлетное мясо)	59	42
или говядина (котлетное мясо)	57	42
Лук репчатый	30	25
Масло сливочное	24	24
Соль	0,5	0,5
Масса готового фарша	—	50
ВЫХОД	—	250

Нарезанный полукольцами репчатый лук обжаривают на масле, добавляют нарезанную кубиками морковь, продолжают обжаривание, затем заливают бульоном или водой, засыпают маш и крупу перловую и варят до раскрытия зерен маша при медленном кипении. Добавляют соль и варят кашу периодически помешивая, до готовности.

Для фарша: мясо пропускают через мясорубку, обжаривают на масле до полуготовности, добавляют нашинкованный репчатый лук, соль и доводят до готовности.

При подаче на машинчики кладут готовый фарш

96. ҚАЙНАТИЛГАН ГҮШТЛИ ПАЛОВ

(ПЛОВ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ)

На диеты № 4в, 5, 5п, 7, 10, 10с, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Говядина (боковая и наружная части задней ноги)	107	79
Масса готового мяса	—	50
Лук репчатый	18	15 ¹
Морковь	63	50 ¹
Масло растительное	10	10
Масло сливочное	10	10
Крупа рисовая	65	65
ВЫХОД		250

¹ На диеты № 5, 5п — лук репчатый и морковь не пассеруют

Перебранный и промытый рис замачивают на 1,5—2 ч в подсоленной воде.

Мясо, нарезанное на кусочки массой 1—1,5 кг, отваривают до полуготовности, нарезают на кусочки массой по 10—15 г, добавляют нарезанный полукольцами и бланшированный (кроме диет № 11, 15), слегка пассерованный репчатый лук, затем пассерованную соломкой морковь, масло сливочное, соль, все вместе перемешивают, заливают водой (соотношение воды и риса 1:1) и тушат 25—30 мин.

Ровным слоем по всей поверхности котла закладывают крупу рисовую и варят в открытой посуде до полного вы-

кипания жидкости, закрывают крышкой и доводят до готовности в течение 25—30 мин. Готовый плов аккуратно перемешивают.

При отпуске сверху кладут мясо, нарезанное мелкими кусочками.

97. БЕХИЛИ ПАЛОВ (ПЛОВ С АЙВОЙ)

На диеты № 4в, 5, 5п, 7, 10, 10с, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Говядина (боковой и наруж- ный куски тазобедрен- ной части)	107	79
Масса готового мяса	—	50
Лук репчатый	18	15 ¹
Морковь	44	35 ¹
Масло растительное	10	10
Масло сливочное	10	10
Айва	11	10
Крупа рисовая	65	65
ВЫХОД	—	250

¹ На диеты № 5, 5п — бланшированный лук и морковь не пассеруют.

Рис подготавливают, как указано в рец. № 96.

Мясо, нарезанное на кусочки массой 1—1,5 кг, отваривают до полуготовности, нарезают на кусочки массой по 10—15 г, добавляют нарезанный полукольцами, бланшированный (кроме диет № 11, 15) и слегка пассерованный репчатый лук, затем пассерованную соломкой морковь, масло сливочное, соль, все вместе перемешивают, заливают водой (соотношение воды и риса 1:1), кладут айву с удаленными семенными коробочками, тушат 25—30 мин.

Ровным слоем по всей поверхности котла закладывают крупу рисовую и варят в открытой посуде до полного выкипания жидкости, закрывают крышкой и доводят до готовности в течение 25—30 мин.

Готовый плов аккуратно перемешивают. При отпуске сверху кладут нарезанную дольками айву.

98. МАЙИЗЛИ'ПАЛОВ
(ПЛОВ С ИЗЮМОМ)

На диеты № 5, 5п, 6, 7, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Лук репчатый	30	25 ¹
Морковь	63	50 ¹
Масло растительное	10	10
Изюм (кишмиш)	20	20
Масло сливочное	10	10
Крупа рисовая	60	60
ВЫХОД	—	250

¹ На диеты № 5, 5п, 7, 10 лук репчатый бланшируют, на диеты № 5, 5п бланшированный лук репчатый и морковь не пассеруют.

Рис подготавливают, как указано в рец. № 96.

Нарезанный полукольцами репчатый лук слегка пассеруют на масле с добавлением нарезанной соломкой моркови, масла сливочного, соли, заливают водой (соотношение воды и риса 1:1) и тушат 10—15 мин.

Ровным слоем по всей поверхности котла закладывают подготовленный изюм (кишмиш), затем крупу рисовую и варят в открытой посуде до полного выкипания жидкости, закрывают крышкой и доводят до готовности в течение 25—30 мин.

Готовый плов аккуратно перемешивают.

99. ҚИЙМАЛИ ПАЛОВ
(ПЛОВ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ)

На диеты № 5, 7, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Лук репчатый	18	15 ¹
Морковь	56	45 ¹
Масло растительное	10	10
Масло сливочное	10	10
На фрикадельки:		

Говядина (котлетное мясо)	79	58
Лук репчатый	8	7
Яйца	1/10 шт.	4
Вода	4	4
Масло сливочное	4	4
Соль	2	2
Масса полуфабриката	—	71
Масса готовой киймы	—	50
Крупа рисовая	55	55
ВЫХОД		250

¹ На диеты № 5, 7, 10 лук репчатый бланшируют, на диету № 5 бланшированный лук репчатый и морковь не пассеруют.

Нарезанный полукольцами репчатый лук слегка обжаривают на масле, добавляют нарезанную соломкой морковь, масло сливочное, все вместе перемешивают, заливают водой (соотношение воды и риса 1:1), кладут соль. В кипящий зирвак опускают подготовленные фрикадельки и варят на медленном огне 25—30 мин.

Ровным слоем по всей поверхности котла закладывают крупу рисовую и варят в открытой посуде до полного выкипания жидкости, закрывают крышкой и доводят до готовности в течение 25—30 мин.

Для фрикаделек: подготовленное мясо дважды пропускают через мясорубку, добавляют рубленый репчатый лук, яйца, воду, масло сливочное, заправляют солью, хорошо перемешивают и разделяют в виде шариков массой 25 г, припускают в небольшом количестве воды или бульона до готовности.

При отпуске плов тщательно перемешивают, укладывают на блюдо горкой, сверху фрикадельки.

100. БУХОРО ПАЛОВИ (ПЛОВ ПО-БУХАРСКИ)

На диеты № 11, 15

	Брутто	Нетто
Говядина (боковой и на- ружный куски тазобед- ренной части)	113	83
Масса готового мяса	—	50

Лук репчатый	4	20
Масло растительное	11	10
Морковь	79	63
Изюм	64	63
Масло сливочное	10	10
Крупа рисовая	63	63

ВЫХОД

—

250

Нарезанные на кусочки мясо массой 15—20 г и лук репчатый — полукольцами обжаривают одновременно на масле 5—10 мин, добавляют воду (соотношение воды и риса 1:1), закладывают нарезанную соломкой морковь, подготовленный изюм, масло сливочное, соль и тушат 25—30 мин.

Ровным слоем по всей поверхности котла закладывают крупу рисовую и варят в открытой посуде до полного выкипания жидкости, закрывают крышкой и доводят до готовности в течение 25—30 мин.

Готовый плов при подаче не перемешивают: на блюдо кладут рис, сверху морковь с мясом.

101. КОВАТОКЛИ ПАЛОВ

(ПЛОВ С ГОЛУБИЦАМИ ИЗ ВИНОГРАДНЫХ ЛИСТЬЕВ)

На диеты № 11. 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Крупа рисовая	66	66
Лук репчатый	23	19
Морковь	65	52
Масло растительное	28	28
Для фарша:		
Баранина (котлетное мясо)	46	33
или говядина (котлетное мясо)	45	33
Лук репчатый	18	14
Соль	0,5	0,5
Масло сливочное	5	5
Масса фарша	—	50
Листья виноградные	5	5
Масса полуфабриката	—	55

Масса готовых голубцов
(коваток)

50

ВЫХОД

250

Крупу рисовую подготавливают, как указано в рец. № 96.

Нарезанный полукольцами и бланшированный репчатый лук обжаривают на масле, затем кладут нарезанную соломкой морковь, продолжают обжаривание, добавляют соль, воду (соотношение воды и риса 1:1), подготовленные голубцы (коваток) и тушат 15—20 мин.

Для голубцов (коваток): мясо пропускают через мясорубку, добавляют мелко рубленный репчатый лук, соль и перемешивают. На виноградный лист укладывают фарш и заворачивают его, придавая изделию округло-приплюснутую форму. Затем голубцы (коваток) нанизывают на нить, складывая каждую пару швом друг к другу.

Ровным слоем по всей поверхности котла закладывают крупу рисовую и варят в открытой посуде до полного закипания жидкости, закрывают крышкой и доводят до готовности в течение 30—40 мин.

Готовый плов аккуратно перемешивают. При отпуске сверху кладут голубцы (коваток) по 4—5 шт. на одну порцию.

102. ТОВАУҚЛИ ПАЛОВ
(ПЛОВ С КУРИЦЕЙ)

На диеты № 5, 7, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Чемто</i>
Курица	104	72
Масса готовой курицы	—	50
Лук репчатый	21	18 ¹
Морковь	69	55 ¹
Масло сливочное	20	20
Крупа рисовая	70	70
ВЫХОД	—	250

¹ На диету № 5 лук и морковь не пассеруют.

Крупу рисовую подготавливают, как указано в рец. № 96.

Обработанную тушку курицы отваривают, нарезают на порционные кусочки.

Нарезанный полукольцами и бланшированный (кроме диет № 11, 15) репчатый лук слегка пассеруют на масле, добавляют нарезанную соломкой морковь, все хорошо перемешивают, добавляют воду (соотношение воды и риса 1:1), соль и тушат 10—15 мин.

Ровным слоем по всей поверхности котла закладывают крупу рисовую и варят в открытой посуде до полного выкипания жидкости, закрывают крышкой и доводят до готовности в течение 25—30 мин. Готовый плов аккуратно перемешивают. При отпуске сверху кладут порционные кусочки курицы.

103. ГРЕЧКАЛИ ПАЛОВ
(ПЛОВ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ)

На диеты № 4, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)	107	79
Масса готового мяса	—	50
Лук репчатый	12	10 ¹
Морковь	63	50 ¹
Масло сливочное	20	20
Крупа гречневая	50	50
ВЫХОД	—	250

¹ На диеты № 5, 5п лук и морковь не пассеруют.

Мясо, нарезанное на куски массой 1—1,5 кг, отваривают, нарезают на кусочки массой по 10—15 г, добавляют нарезанный полукольцами, бланшированный (кроме диет № 6, 11, 15) и слегка пассерованный репчатый лук, затем пассерованную соломкой морковь, масло сливочное, соль. Все вместе перемешивают, заливают водой (соотношение воды и гречневой крупы 1,8:1), тушат 25—30 мин.

Ровным слоем по всей поверхности котла закладывают крупу гречневую и варят в открытой посуде до полного выкипания жидкости, закрывают крышкой и доводят до готовности в течение 25—30 мин.

Готовый плов аккуратно перемешивают.

104. АРПА ЁРМАЛИ ПАЛОВ
(ПЛОВ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ)

На диеты № 4в, 5, 5п, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Баранина (лопатка, грудинка)	99	71 ¹
или говядина (боковой и наруж- ный куски тазобедренной части)	107	79
Масса тушеного мяса	—	50
Лук репчатый	18	15 ²
Морковь	50	40 ²
Масло сливочное	18	18
Крупа перловая	55	55
ВЫХОД	—	250

¹ На диеты № 5, 5п не используют.

² На диеты № 4в, 5, 5п, 7, 9, 10, 10с лук репчатый бланшируют, на диеты № 5, 5п бланшированный лук репчатый и морковь не пассеруют.

Пересбранную и промытую перловую крупу замачивают на 1,5—2 ч в подсоленной воде.

Мясо, нарезанное на кусочки массой по 10—15 г, слегка обжаривают на масле, добавляют нарезанные полукольцами репчатый лук, соломкой морковь, продолжают обжаривание, заливают водой (соотношение воды и крупы 2,5:1). Затем закладывают подготовленную перловую крупу и варят до загустения, закрывают котел крышкой и доводят плов до готовности.

105. ПАРХЕЗ ҚИЙМА-КАБОБ
(ШАШЛЫК РУБЛЕННЫЙ ДИЕТИЧЕСКИЙ)

На диеты № 2, 5, 8, 9, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Говядина (котлетное мясо)	65	48
Лук репчатый	13	11 ¹
Кашнич-дон (семена кориандра)	0,1	0,1

Вода	14	14
Масло сливочное	3	3
Масса полуфабриката	—	75
Масса готового шашлыка	—	50
Лук репчатый	12	10
ВЫХОД	—	60

¹ На диеты № 2, 5, 8, 9 лук репчатый бланшируют.

Подготовленное мясо дважды пропускают через мясорубку с мелкой решеткой, добавляют рубленый репчатый лук, кашнич-дон, воду, соль, перемешивают.

В приготовленный фарш добавляют масло сливочное, тщательно выбивают и оставляют на 2—3 ч на холоде для маринования.

Замаринованное мясо формуют в виде небольших колбасок (киймы), надевают на шпажки, припускают в малом количестве воды 15—20 мин.

При подаче шашлык посыпают нашинкованным репчатым луком.

106.ЎЗБЕКЧА КАБОБ (ШАШЛЫК УЗБЕКСКИЙ)

На диеты № 8, 9, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Говядина (толстый и тонкий края тазобедренной части)	110	81
Лук репчатый	24	20
Кашнич-дон (семена кориандра)	0,1	0,1
Масса полуфабриката	—	81
Масса готового шашлыка	—	50
Лук репчатый	12	10
ВЫХОД	—	60

Подготовленное мясо нарезают на кусочки массой 12—15 г, соединяют с рубленым репчатым луком, кашнич-доном, солью, перемешивают и оставляют в холодном месте на 3—4 ч для маринования.

Маринованное мясо надевают на шпажки, припускают в небольшом количестве воды 20—25 мин.

При подаче шашлык посыпают нашинкованным и бланшированным (на диеты № 8, 9) репчатым луком.

107. ДИМЛАМА КАБОБ
(ШАШЛЫК ТУШЕНЫЙ)

На диеты № 2, 5, 8, 9, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Баранина (корейка, тазобедренная часть)	200	143 ¹
или говядина (вырезка, толстый, тонкий края тазобедренной части)	216	159
Масса готового мяса	—	100
Лук репчатый	113	95 ²
Укроп, петрушка (зелень)	11	8
Вода	24	24
ВЫХОД	—	190

¹ На диету № 5 не используют.

² На диеты № 2, 5, 8, 9 лук репчатый бланшируют.

Мясо нарезают кусочками массой 20—25 г, посыпают солью. Лук репчатый нарезают полукольцами, зелень мелко шинкуют.

В порционный горшочек укладывают слоями мясо, чередуя с нарезанным луком и зеленью, добавляют воду. Доводят до готовности в жарочном шкафу.

Димлама кабоб подают в горшочках.

108. ТОВУҚ ДИМ-ДИМ
(КУРИЦА, ФАРШИРОВАННАЯ АЙВОЙ ИЛИ ЯБЛОКАМИ)

На диеты № 8, 9, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Курица	421	290
Айва	72	52
или яблоки	89	62

Сметана	8	8
Масло сливочное	10	10

ВЫХОД	—	250
-------	---	-----

Обработанную тушку курицы оставляют в теплой подсоленной воде на 1,5—2 ч, затем просушивают, фаршируют подготовленной айвой или яблоками, смазывают поверхность сметаной, кладут на противни спинкой вверх, поливают растопленным сливочным маслом и жарят в жарочном шкафу 45—60 мин.

Для начинки: айву, яблоки очищают от кожицы, удаляют семенную коробочку, нарезают дольками.

При отпуске фаршированную курицу рубят на порции, укладывают на блюдо вместе с начинкой.

109. ДИМЛАМА БАЛИҚ (РЫБА ТУШЕНАЯ)

На диеты № 1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Судак ¹	298	152
или сазан ¹	310	152
или толстолобик ¹	353	152
Лук репчатый	80	67 ²
Масло растительное	10	10
Масса пассерованного лука	—	50
Бульон или вода	46	46
Масса готовой рыбы с пассерованным луком и соусом	—	200
Гарнир: рсц. № 69, 71	—	150
ВЫХОД	—	350

¹ Норма закладки дана на рыбу неразделанную, судак, сазан — крупные, толстолобик — всех размеров.

На диеты № 1, 3, 5п, 7, 10 рыбу предварительно отваривают.

² На диеты № 1, 4в, 5, 5п, 7, 8, 9, 10, 10с лук репчатый бланшируют, на диеты № 5, 5п бланшированный лук репчатый не пассеруют.

Порционные куски рыбы, нарезанные из филе с кожей без костей, укладывают в посуду в два слоя, чередуя слоями бланшированного и пассерованного репчатого лука, заливают

рыбным бульоном или водой, добавляют соль и тушат до готовности.

При отпуске рыбу гарнируют, поливают соусом, в котором она тушилась.

Гарниры: овощи и фрукты тушеные, картофель тушеный с луком.

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

Для приготовления блюд из яиц используют свежие куриные яйца. Масса и качество их должны соответствовать требованиям действующей технической документации. Свежесть яиц определяется при помощи светового овоскопа.

Перед употреблением яйца промывают сначала теплой водой с содержанием 1—2% кальцинированной соды, затем 0,5% раствором хлорамина, после чего ополаскивают чистой водой.

Рецептуры «Сборника» составлены из расчета использования столовых куриных яиц II категории средней массой 46 г с отходом на скорлупу, стек и потери 12,5%.

Исходя из этого, в рецептурах масса сырых и вареных яиц (без скорлупы) предусмотрена 40 г при естественном соотношении желтка и белка 39% и 61% соответственно.

При использовании яиц массой больше или меньше указанной выход блюда в рецептуре увеличивают или уменьшают в соответствии с фактической массой яиц, пользуясь коэффициентом пересчета.

Средняя масса одного яйца, г	Отход на скорлупу, стек и потери, %	Коэффициент пересчета (К)
От 48 и выше	12,0	0,880
От 43 до 48	12,5	0,875
До 43	13,0	0,870

Так, выход готовой яичницы при использовании яиц массой брутто более или менее 46 г пересчитывается по формуле:

Масса нетто яиц без скорлупы = Масса яиц в скорлупе × К:

$$\text{Масса готовой яичницы} = \frac{(\text{Масса нетто яиц без скорлупы} + \text{жир на жарку}) \cdot 88^1}{100}$$

¹ Яйца в натуральном виде и блюда из них включают в меню диет № 1, 2, 8, 9, 15, при листах № 7, 10 — ограничению при диете № 9 — ограничивают желтки

Норма соли: в яичницах — на 1 яйцо 0,25 г, в омлетах — на 1 яйцо 0,5 г, при диетах № 7, 8, 10 — соответственно 0,12 и 0,25 г.

110. ҚАЙНАТМА ТУХУМ (ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ)¹

На диеты № 1, 2, 7, 8, 9, 10, 15

	Брутто	Нетто
Яйца	2 шт.	80
ВЫХОД	—	80 ²

¹ При диетах № 1, 2, 7, 10, 15 — яйца всмятку, при диетах № 2, 8, 9, 10, 15 — «в мешочек»; при диетах № 8, 9, 15 — вкрутую.

² При диетах № 7, 10 — 1 шт.

Яйца погружают в кипящую подсоленную воду (3 л воды и 40—50 г соли на 10 яиц) и варят всмятку 3,5 мин с момента закипания, «в мешочек» — 4,5—5,5 мин, вкрутую — 8—10 мин. Для облегчения очистки от скорлупы яйца сразу же после варки погружают в холодную воду.

Яйца, сваренные всмятку, подают только в горячем натуральном виде, «в мешочек» — используют также для приготовления горячих блюд, а сваренные вкрутую — для горячих и холодных блюд.

111. ЯХЛИТ ТУХУМ ҚҰЙМОҚ (ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЯ)

На диеты № 2, 7, 8, 9, 10, 15

	Брутто	Нетто
Яйца	2 шт.	80
Масло сливочное	10	10
ВЫХОД	—	79 ¹

¹ При диетах № 7, 10 — полпорции.

Яйца осторожно выпускают на порционную сковороду с растопленным сливочным маслом, не нарушая целостности желтка, солят и жарят 3—5 мин до полного свертывания белка и загустения желтка, не допуская образования грубой корочки. Яичницу-глазунью следует готовить непосредственно перед подачей.

При отпуске можно посыпать яичницу мелко нарезанной зеленью (1—3 г массой нетто на порцию), увеличив соответственно выход блюда.

112. ПОМИДОРЛИ ТУХУМ ҚҰЙМОҚ (ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЯ С ПОМИДОРАМИ)

На диеты № 2, 7, 8, 9, 10, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Яйца	2 шт.	80
Масло сливочное	10	10
Помидоры свежие	75	64
Масло сливочное	4	4
Масса готовых помидоров	—	40
ВЫХОД	—	114¹

¹ При диетах № 7, 10 — полпорции.

Помидоры нарезают дольками, поджаривают, затем выпускают на них яйца, не нарушая целостности, солят и жарят 5—7 мин.

МУЧНЫЕ БЛЮДА

Мучные блюда приготавливают из муки пшеничной тонкого помола высшего или первого сорта с добавлением воды, яиц, жира и других продуктов. Большинство мучных блюд готовят из пресного теста.

В диетическом питании мучные блюда приготавливают в виде тонких слоев теста в сочетании с легкоусвояемыми фаршами.

Мучные блюда рекомендуются на диеты № 1, 2, 5, 7, 10, 15. На диеты № 7, 10 их готовят с ограниченным содержанием соли.

Рецептуры на различные виды теста даны с учетом потерь при замесе и хранении. Количество муки, расходуемой для подпыла, указано в рецептурах (1—2% от общего количества муки).

Сырье, используемое для приготовления мучных блюд, подвергается следующей предварительной обработке.

В холодное время, если мука имеет низкую температуру, ее следует выдержать в теплом помещении с тем, чтобы температура муки повысилась до 12°C.

Перед употреблением муку просеивают, при этом удаляются комочки и посторонние примеси, мука обогащается кислородом воздуха, что облегчает замес теста, улучшает его качество. Потери при просеивании муки составляют 1% и учтены в рецептурах при определении выхода изделий.

Жиры, вводимые в растопленном виде, процеживают через сито с размером ячеек 2—3 мм или их предварительно растворяют в воде, и раствор процеживают.

Яйца перед использованием обрабатывают в соответствии с действующими санитарными правилами для предприятий общественного питания.

113. шилпилдоқ

(ОТВАРНОЕ ТЕСТО С МЯСОМ И ОВОЩАМИ)

На дисты № 4в, 6, 7, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Баранина (лопатка, грудинка) или говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка)	109 110	78 81
Масса вареного мяса	—	50
Мука пшеничная	46	46
в т. ч. на подпыл	1	1
Яйца	1/10 шт.	4
Вода	16	16
Масса теста	—	65
Масса вареного теста	—	150
Лук репчатый	30	25
Перец сладкий (болгарский)	33	25
Помидоры свежие	59	50
Картофель	41	30 ¹

Масло растительное	50	50
Масса пассерованных овощей	—	90
Бульон ² или вода	130	130
ВЫХОД	—	370

¹ Масса вареного очищенного картофеля.

² На диету № 7 не используют.

Отварное мясо нарезают ломтиками.

Из муки и воды с добавлением яиц и соли замешивают тесто и оставляют на 30—40 мин для расстойки. Затем раскатывают пласт толщиной 1—2 мм и нарезают на квадраты размером 8 X 8 см, отваривают в бульоне или воде.

Для соуса: бланшированный (на диеты № 4в, 7) репчатый лук пассеруют до полуготовности, добавляют нарезанный полукольцами и ошпаренный сладкий (болгарский) перец, нарезанные дольками помидоры, обжаривают 5—8 мин, добавляют отварной нарезанный кружочками картофель и обжаривают в течение 5 мин.

При отпуске в касу кладут тесто, мясо, овощи, заливают бульоном и посыпают зеленью.

114. КАРТОШКАЛИ ЧУЧВАРА (ПЕЛЬМЕНИ С КАРТОФЕЛЕМ)

На диеты № 4, 5, 6, 7, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Мука пшеничная	71	71
в т. ч. на подпыл	1	1
Яйца	3/20 шт.	6
Вода	27	27
Соль	1	1
Масса теста	—	102
Картофель	157	114 ¹
Лук репчатый	36	30 ²
Масло растительное	5	5
Соль	1	1
Масса готового фарша	—	131
Масса полуфабриката	—	231
Масса готовой чучвары	—	250

Простокваша	32	30
или сметана	15	15
ВЫХОД: с простоквашей	—	280
со сметаной	—	265

¹ Масса вареного очищенного картофеля

² На диеты № 4, 5, 7, 10 лук репчатый бланшируют, на диету № 5 бланшированный репчатый лук не пассеруют

Из муки и воды с добавлением яиц замешивают тесто и оставляют на 30—40 мин для расстойки. Затем тесто раскатывают в пласт толщиной 1—2 мм, нарезают на кусочки квадратной формы (50 × 50 мм), на них кладут фарш, свертывают с угла на угол, зашипывая края.

Для фарша: очищенный картофель отваривают в подсоленной воде, отвар сливают, картофель в горячем состоянии протирают, смешивают с пассерованным репчатым луком, солью.

Чучвару отваривают в подсоленной соде, подают с простоквашей или сметаной.

115. КУК ЧУЧВАРА (ПЕЛЬМЕНИ С ЗЕЛЕНЬКО)

На диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Мука пшеничная	71	71
в т. ч. на подпыл	1	1
Яйца	3/20 шт.	6
Вода	27	27
Соль	1	1
Масса теста	—	102
Клевер, мята, одуванчик лекарственный	95	80
Лук репчатый	48	40
Масло сливочное	16	16
Соль	2	2
Масса фарша	—	131

Масса полуфабриката	—	231
Масса готовой чучвары	—	250
Простокваша	32	30
ВЫХОД		280

Тесто и чучвару готовят, как указано в рец. № 114.

Для фарша: зелень мелко шинкуют, добавляют бланшированный (на диеты № 5, 7, 10, 10с) лук репчатый, размягченное сливочное масло, соль и перемешивают.

Чучвару отваривают в подсоленной воде, подают с простоквашей.

116. ЧУЧВАРА

(ПЕЛЬМЕНИ)

На диеты № 4в, 5, 7, 10, 11, 14, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Баранина (котлетное мясо)	90	64 ¹
или говядина (котлетное мясо)	87	64
Лук репчатый	29	24 ²
Вода	18	18
Соль	1	1
Масса фарша	—	104
Мука пшеничная	58	58
в т. ч. на подпыл	1	1
Яйца	1/8шт	5
Вода	22	22
Соль	1	1
Масса теста	—	83
Масса полуфабриката	—	185
Масса готовой чучвары	—	200
Простокваша	32	30
или сметана	15	15
ВЫХОД: с простоквашей		230
со сметаной		215

¹ На диету № 5 не используют.

² На диету № 14 готовят без лука репчатого, заменив его маслом сливочным массой нетто. На диеты № 4в, 5, 7, 10 лук репчатый бланшируют

Для фарша: мясо пропускают через мясорубку с репчатым луком, добавляют воду, соль, перец и перемешивают.

Тесто и чучвару готовят, как указано в рец. № 114.

Чучвару отваривают в подсоленной воде, подают с простоквашей или сметаной.

117. ТОВУҚ ҒУШТЛИ ЧУЧВАРА (ПЕЛЬМЕНИ С КУРИЦЕЙ)

На диеты № 5, 7, 10, 11, 14, 15

	Брутто	Нетто
Курица	133	64
Лук репчатый	29	24 ¹
Вода	18	18
Соль	1	1
Масса фарша	—	104
Мука пшеничная	58	58
в т. ч. на подпыл	1	1
Яйца	1/8 шт.	5
Вода	22	22
Соль	1	1
Масса теста	—	83
Масса полуфабриката	—	185
Масса готовых пельменей	—	200
Простокваша	32	30
или сметана	15	15
ВЫХОД: с простоквашей	—	230
со сметаной	—	215

¹ На диету № 14 готовят без лука репчатого, заменив его маслом сливочным массой нетто, на диеты № 5, 7, 10 лук репчатый бланшируют.

Для фарша: мякоть курицы с кожей пропускают через мясорубку с луком, добавляют воду, соль и перемешивают.

Тесто и чучвару готовят, как указано в рец. № 114.

Чучвару отваривают в подсоленной воде, подают с простоквашей или со сметаной.

Можно подавать с бульоном.

118. ҚОВОҚЛИ МАНТИ (МАНТЫ С ТЫКВОЙ)

На дисты № 4, 4в, 5, 6, 7, 10, 15

	Брутто	Нетто
Мука пшеничная	38	38
в т. ч. на подпыл	3	3
Яйца	1/20 шт.	2
Вода	13	13
Соль	0,4	0,4
Масса теста	—	50
Тыква	157	110
Лук репчатый	48	40 ¹
Масло сливочное	8	8
Сахар	5	5
Соль	0,8	0,8
Масса фарша	—	160
Масса полуфабриката	—	210
Масло растительное для смазки		
каскана	2	2
Масса готовых манти	—	210
Простокваша	32	30
или сметана	15	15
ВЫХОД: с простоквашей	—	240
со сметаной	—	225

¹ На дисты № 4, 4в, 5, 7, 10 лук репчатый бланшируют

Из муки и воды с добавлением яиц и соли замешивают крутое тесто, оставляют на 30—40 мин для расстойки. Готовое тесто закатывают в жгуты и делят на кусочки массой 25 г, затем раскатывают лепешки с утонченными краями.

На раскатанные лепешки кладут фарш, края защипывают, придавая изделию овально-округлую форму.

Для фарша: тыкву пропускают через мясорубку с крупной решеткой, лук репчатый нарезают кубиками и смешивают с маслом сливочным, сахаром, солью, и все перемешивают.

Подготовленные манти укладывают на решетку каскана, смазанную растительным маслом. Варят на пару 30 мин.

Подают по 2 шт. на порцию (1 шт.— 105 г), поливая простоквашей или сметаной.

**119. ГҮШТ ВА КАРТОШКАЛИ МАНТИ
(МАНТЫ С МЯСОМ И КАРТОФЕЛЕМ)**

На дисты № 4в, 5, 7, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Мука пшеничная	38	38
в т. ч. на подпыл	3	3
Яйца	1/20 шт.	2
Вода	13	13
Соль	0,4	0,4
Масса теста	—	50
Баранина (лопаточная и тазо- бедренная части) или говядина (боковой и наружный куски тазобедрен- ной части)	67	48 ¹
Лук репчатый	65	48
Масло сливочное	57	48 ²
Соль	6	6
Вода	0,8	0,8
Масса фарша	13	13
Масса полуфабриката	—	160
Масло растительное для смазки	—	210
каскана	2	2
Масса готовых манти	—	210
Простокваша	32	30
или сметана	15	15
ВЫХОД: с простоквашей	—	240
со сметаной	—	225

¹ На диету № 5 не используют.

² На диеты № 4в, 5, 7, 10 лук репчатый бланшируют.

Тесто и манти готовят, как в рец. № 118.

Для фарша: мясо пропускают через мясорубку с крупной решеткой, лук репчатый рубят, сырой картофель нарезают мелкими кубиками, добавляют масло сливочное, соль, воду и хорошо перемешивают.

Подготовленные манти укладывают на решетку каскана, смазанную растительным маслом, и варят на пару 40 мин.

Подают по 2 шт. на порцию (1 шт.— 105 г), поливая простоквашей или сметаной.

120. 1-5 ШТ. ЛН МАНТИ
(МАНТЫ С МЯСОМ)

На листы № 4в, 5, 7, 10, 11, 14, 15

	Брутто	Нетто
Мука пшеничная	38	38
в т. ч. на подпыл	3	3
Яйца	1/20 шт.	2
Вода	13	13
Соль	0,4	0,4
Масса теста	—	50
Баранина (лопаточная и тазобедренная части)	103	74 ¹
или говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)	100	74
Лук репчатый	88	74 ²
Вода	16	16
Соль	0,8	0,8
Масса фарша	—	160
Масса полуфабриката	—	210
Масло растительное для смазки		
каскана	2	2
Масса готовых манти	—	210
Простокваша	32	30
или сметана	15	15
ВЫХОД: с простоквашей	—	240
со сметаной	—	225

¹ На диету № 5 не используют.

² На диету № 14 готовят без лука репчатого, заменив его маслом сливочным массой нетто, на диету № 5 лук репчатый бланшируют.

Тесто и манти готовят, как в рсц. № 118.

Для фарша: мясо пропускают через мясорубку с крупной решеткой, соединяют с рубленным репчатым луком, добавляют соль, воду и хорошо перемешивают.

Подготовленные манти укладывают на решетку каскана, смазанную растительным маслом, и варят на пару 40 мин.

Подают по 2 шт. на порцию (1 шт.— 105 г), поливая простоквашей или сметаной.

121. ТОВУҚ ҒҮШТЛИ МАНТИ
(МАНТЫ С КУРИЦЕЙ)

На диеты № 1, 5, 7, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Мука пшеничная	38	38
в т. ч. на подпыл	3	3
Яйца	1/20 шт.	2
Вода	13	13
Соль	0,4	0,4
Масса теста	—	50
Курица	154	74
Масло сливочное	5	5
Лук репчатый	101	85 ¹
Соль	0,8	0,8
Масса фарша	—	160
Масса полуфабриката	—	210
Масло растительное для смазки		
каскана	2	2
Масса готовых манты	—	210
Простокваша	32	30
или сметана	15	15
ВЫХОД: с простоквашей	—	240
со сметаной	—	225

¹ На диеты № 1, 5, 7, 10 лук репчатый бланшируют.

Тесто и манты готовят, как в рец. № 118.

Для фарша: мякоть птицы пропускают через мясорубку, добавляют мелко рубленный репчатый лук, соль, размягченное масло сливочное и перемешивают.

При отпуске на порцию подают 2 шт., сверху поливая простоквашей или сметаной.

122. ҚОВОҚЛИ ХУНОН
(РУЛЕТ ПАРОВОЙ С ТЫКВОЙ)

На диеты № 2, 4, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Мука пшеничная	49	49
в т. ч. на подпыл	5	5

120. 1-5 ШТ. ЛИ МАНТЫ
(МАНТЫ С МЯСОМ)

На листы № 4в, 5, 7, 10, 11, 14, 15

	Брутто	Нетто
Мука пшеничная	38	38
в т. ч. на подпыл	3	3
Яйца	1/20 шт.	2
Вода	13	13
Соль	0,4	0,4
Масса теста	—	50
Баранина (лопаточная и тазобедренная части)	103	74 ¹
или говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)	100	74
Лук репчатый	88	74 ²
Вода	16	16
Соль	0,8	0,8
Масса фарша	—	160
Масса полуфабриката	—	210
Масло растительное для смазки		
каскана	2	2
Масса готовых манты	—	210
Простокваша	32	30
или сметана	15	15
ВЫХОД: с простоквашей	—	240
со сметаной	—	225

¹ На диету № 5 не используют.

² На диету № 14 готовят без лука репчатого, заменив его маслом сливочным массой нетто, на диету № 5 лук репчатый бланшируют.

Тесто и манты готовят, как в рец. № 118.

Для фарша: мясо пропускают через мясорубку с крупной решеткой, соединяют с рубленным репчатым луком, добавляют соль, воду и хорошо перемешивают.

Подготовленные манты укладывают на решетку каскана, смазанную растительным маслом, и варят на пару 40 мин.

Подают по 2 шт. на порцию (1 шт.— 105 г), поливая простоквашей или сметаной.

121. ТОВУҚ ҒҮШТЛИ МАНТИ
(МАНТЫ С КУРИЦЕЙ)

На диеты № 1, 5, 7, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Мука пшеничная	38	38
в т. ч. на подпыл	3	3
Яйца	1/20 шт.	2
Вода	13	13
Соль	0,4	0,4
Масса теста	—	50
Курица	154	74
Масло сливочное	5	5
Лук репчатый	101	85 ¹
Соль	0,8	0,8
Масса фарша	—	160
Масса полуфабриката	—	210
Масло растительное для смазки		
каскана	2	2
Масса готовых манты	—	210
Простокваша	32	30
или сметана	15	15
ВЫХОД: с простоквашей	—	240
со сметаной	—	225

¹ На диеты № 1, 5, 7, 10 лук репчатый бланшируют.

Тесто и манты готовят, как в рец. № 118.

Для фарша: мякоть птицы пропускают через мясорубку, добавляют мелко рубленый репчатый лук, соль, размягченное масло сливочное и перемешивают.

При отпуске на порцию подают 2 шт., сверху поливая простоквашей или сметаной.

122. ҚОВОҚЛИ ХУНОН
(РУЛЕТ ПАРОВОЙ С ТЫКВОЙ)

На диеты № 2, 4, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Мука пшеничная	49	49
в т. ч. на подпыл	5	5

Яйца	1/10 шт.	4
Вода	18	18
Соль	0,7	0,7
Масса теста	—	70
Масло сливочное для смазки теста	10	10
Тыква	134	94
Лук репчатый	44	37 ¹
Масло сливочное	18	18
Сахар	1,5	1,5
Соль	0,7	0,7
Масса фарша	—	150
Масса полуфабриката	—	230
Масло растительное для смазки		
каскана	2	2
Масса готового рулета	—	230
Сметана	20	20
ВЫХОД		250

¹ На диеты № 2, 4, 4в, 5, 5п, 7, 10 лук репчатый бланшируют.

Из муки, воды с добавлением яиц и соли замешивают крутое тесто, оставляют на 30—40 мин для расстойки, раскатывают пласт толщиной 1—1,5 мм, смазывают сливочным маслом.

Подготовленный фарш укладывают ровным слоем на пласт теста, заворачивают в рулет, укладывают на решетку каскана, смазанную растительным маслом, и варят на пару 30—40 мин.

Для фарша: подготовленную тыкву нарезают соломкой, лук репчатый рубят. Нарезанные овощи перемешивают с добавлением масла сливочного, сахара, соли.

При отпуске хунон нарезают на порционные кусочки, сверху поливают сметаной.

123. ҚОВОҚ ВА САБЗИЛИ ХУНОН (РУЛЕТ ПАРОВОЙ С ТЫКВОЙ И МОРКОВЬЮ)

На диеты № 2, 4, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 11, 15

	Брутто	Нетто
Мука пшеничная	49	49
в т. ч. на подпыл	5	5
Яйца	1/10 шт.	4

Вода	18	18
Соль	0,7	0,7
Масса теста	—	70
Масло сливочное для смазки теста	10	10
Тыква	91	64
Морковь	38	30
Лук репчатый	44	37 ¹
Масло сливочное	18	18
Сахар	1,5	1,5
Соль	0,7	0,7
Масса фарша	—	150
Масса полуфабриката	—	230
Масло растительное для смазки		
каскана	2	2
Масса готового рулета	—	230
Сметана	20	20
ВЫХОД	—	250

На диеты № 2, 4, 4в, 5, 5п, 7, 10 лук репчатый бланшируют

Тесто и хунон готовят, как в рец. № 122.

Для фарша: подготовленные тыкву и морковь нарезают соломкой, лук репчатый рубят. Нарезанные овощи перемешивают с добавлением масла сливочного, сахара, соли.

При отпуске хунон нарезают на порционные кусочки, сверху поливают сметаной.

124. КАРТОШКАЛИ ХУНОН (РУЛЕТ ПАРОВОЙ С КАРТОФЕЛЕМ)

На диеты № 3, 4, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 11, 13, 15

	Брутто	Нетто
Мука пшеничная	49	49
в т. ч. на подпыл	5	5
Яйца	1/10 шт.	4
Вода	18	18
Соль	0,7	0,7
Масса теста	—	70
Масло сливочное для смазки теста	10	10
Картофель	125	94

Яйца	1/10 шт.	4
Вода	18	18
Соль	0,7	0,7
Масса теста	—	70
Масло сливочное для смазки теста	10	10
Тыква	134	94
Лук репчатый	44	37 ¹
Масло сливочное	18	18
Сахар	1,5	1,5
Соль	0,7	0,7
Масса фарша	—	150
Масса полуфабриката	—	230
Масло растительное для смазки		
каскана	2	2
Масса готового рулета	—	230
Сметана	20	20
ВЫХОД		250

¹ На диеты № 2, 4, 4в, 5, 5п, 7, 10 лук репчатый бланшируют.

Из муки, воды с добавлением яиц и соли замешивают крутое тесто, оставляют на 30—40 мин для расстойки, раскатывают пласт толщиной 1—1,5 мм, смазывают сливочным маслом.

Подготовленный фарш укладывают ровным слоем на пласт теста, заворачивают в рулет, укладывают на решетку каскана, смазанную растительным маслом, и варят на пару 30—40 мин.

Для фарша: подготовленную тыкву нарезают соломкой, лук репчатый рубят. Нарезанные овощи перемешивают с добавлением масла сливочного, сахара, соли.

При отпуске хунон нарезают на порционные кусочки, сверху поливают сметаной.

123. ҚОВОҚ ВА САБЗИЛИ ХУНОН (РУЛЕТ ПАРОВОЙ С ТЫКВОЙ И МОРКОВЬЮ)

На диеты № 2, 4, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Мука пшеничная	49	49
в т. ч. на подпыл	5	5
Яйца	1/10 шт.	4

Вода	18	18
Соль	0,7	0,7
Масса теста	—	70
Масло сливочное для смазки теста	10	10
Тыква	91	64
Морковь	38	30
Лук репчатый	44	37 ¹
Масло сливочное	18	18
Сахар	1,5	1,5
Соль	0,7	0,7
Масса фарша	—	150
Масса полуфабриката	—	230
Масло растительное для смазки		
каскана	2	2
Масса готового рулета	—	230
Сметана	20	20
ВЫХОД	—	250

¹ На дисты № 2, 4, 4в, 5, 5п, 7, 10 лук репчатый бланшируют

Тесто и хунон готовят, как в рсц. № 122.

Для фарша: подготовленные тыкву и морковь нарезают соломкой, лук репчатый рубят. Нарезанные овощи перемешивают с добавлением масла сливочного, сахара, соли.

При отпуске хунон нарезают на порционные кусочки, сверху поливают сметаной.

124. КАРТОШКАЛИ ХУНОН (РУЛЕТ ПАРОВОЙ С КАРТОФЕЛЕМ)

Ча дисты № 3, 4, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 11, 13, 15

	Брутто	Нетто
Мука пшеничная	49	49
в т. ч. на подпыл	5	5
Яйца	1/10 шт.	4
Вода	18	18
Соль	0,7	0,7
Масса теста	—	70
Масло сливочное для смазки теста	10	10
Картофель	125	94

Лук репчатый	45	38 ¹
Масло сливочное	20	20
Соль	0 7	0.7
Масса фарша	—	150
Масса полуфабриката	—	230
Масло растительное для смазки		
каскана	2	2
Масса готового рулета	—	230
Сметана	20	20
ВЫХОД		250

¹ На диеты № 4, 4в, 5, 5п, 7, 10 лук репчатый бланшируют

Тесто и хунон готовят, как в рец. № 122.

Для фарша: картофель нарезают соломкой, соединяют с рубленным луком, добавляют масло сливочное, соль и перемешивают.

При отпуске хунон нарезают на порционные кусочки, сверху поливают сметаной.

125. ГҮШТ ВА КАРТОШКАЛИ ХУНОН (РУЛЕТ ПАРОВОЙ С МЯСОМ И КАРТОФЕЛЕМ)

На диеты № 4в, 5, 7, 10, 11, 15

	Брутто	Нетто
Мука пшеничная	49	49
в т. ч. на подпыл	5	5
Яйца	1/10 шт.	4
Вода	18	18
Соль	0,7	0,7
Масса теста	—	70
Масло сливочное для смазки теста	• 10	10
Баранина (лопаточная и тазобедренная части)	113	83 ¹
Лук репчатый	36	30 ²
Картофель	49	37
Соль	0,7	0,7
Масса фарша	—	150
Масса полуфабриката	—	230

Масло растительное для смазки		
касквна	2	2
Масса готового рулета	—	230
Сметана	20	20
ВЫХОД	—	250

¹ На диету № 5 не используют.

² На диеты № 4в, 5, 7, 10 лук репчатый бланшируют.

Тесто и хунон готовят, как указано в рец. № 122.

Для фарша: подготовленное мясо пропускают через мясорубку, добавляют рубленый репчатый лук, нарезанный соломкой картофель, соль и перемешивают.

При отпуске хунон нарезают на порционные кусочки, сверху поливают сметаной.

126. ХАМИР ДУЛМА

(ГОЛУБЦЫ ПО-ДОМАШНЕМУ)

На диеты № 4в, 5, 7, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Мука пшеничная	38	38
в т. ч. на подпыл	3	3
Яйца	1/20 шт.	2
Вода	13	13
Соль	0,4	0,4
Масса теста	—	50
Баранина (лопаточная и тазобедренная части)	56	40 ¹
или говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)	54	40
Лук репчатый	29	24 ²
Крупа рисовая	9	27 ³
Масло сливочное	20	20
Укроп, петрушка (зелень)	1,4	1
Масса фарша	—	110
Масса полуфабриката	—	160

Масло растительное для смазки		
каскана	2	2
Масса готовых голубцов	—	170
Сметана	15	15
ВЫХОД	—	185

¹ На диету № 5 не используют.

² На диеты № 5, 7, 10 лук репчатый бланшируют.

³ Масса рассыпчатого риса

Из муки и воды с добавлением яиц и соли замешивают крутое тесто, оставляют на 30—40 мин для расстойки. Готовое тесто закатывают в жгуты и делят на кусочки массой 25 г, затем раскатывают лепешки с утонченными краями.

На раскатанные лепешки кладут фарш, края защипывают, придавая изделию овально-округлую форму.

Для фарша: мясо пропускают через мясорубку, соединяют с рубленым репчатым луком, добавляют отваренный до полуготовности рис, масло сливочное, рубленую зелень, соль и перемешивают.

При отпуске хамир дулму поливают сметаной.

127. ҚОВОҚ БАРАК (ВАРЕНИКИ С ТЫКВОЙ)

На диеты № 4, 4в, 5, 6, 7, 10, 10а, 10с, 15

	Брутто	Нетто
Мука пшеничная	52	52
в т. ч. на подпыл	1	1
Яйца	1/10 шт.	4
Вода	20	20
Соль	1	1
Масса теста	—	75
Тыква	187	131
Сахар	3	3 ¹
Лук репчатый	20	17
Масло сливочное	17	17
Масса тушеного фарша	—	110
Масса полуфабриката	—	185
Масса готовых изделий	—	200

Масло сливочное	10	10
или сметана	25	25
ВЫХОД: с маслом	—	210
со сметаной	—	225

¹ При использовании сладких сортов тыквы сахар не добавляют.

Из муки, яиц, воды и соли замешивают тесто и оставляют для расстойки на 30—40 мин.

Готовое тесто раскатывают в тонкий пласт толщиной 1—1,5 мм и нарезают кружочки диаметром 7—8 см, затем на них кладут фарш, складывают вдвое и защипывают.

Для фарша: подготовленную тыкву нарезают соломкой, заправляют солью, сахаром и тушат на масле до готовности с добавлением шинкованного и бланшированного (кроме диет № 6, 15) репчатого лука.

Вареники варят в подсоленной воде при слабом кипении 4—5 мин. При отпуске вареники поливают маслом сливочным или сметаной.

128. БУГЛАМА КАРТОШКА БАРАК (ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ НА ПАРУ)

На диеты № 4, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 15

	Брутто	Нетто
Мука пшеничная	71	71
в т. ч. на подпыл	1	1
Яйца	3/20 шт.	6
Соль	1	1
Вода	27	27
Масса теста	—	102
Картофель	173	126 ¹
Масло сливочное	5	5
Масса фарша	—	128
Масса полуфабриката	—	230
Масса готовых вареников	—	240
Сметана	15	15
ВЫХОД	—	255

¹ Масса вареного очищенного картофеля.

Тесто готовят, как указано в рец. № 127.

Подготовленное тесто раскатывают в пласт толщиной 1—2 мм, нарезают на кусочки квадратной формы (50 × 50 мм) на них кладут фарш, складывают пополам, защипывают края

Для фарша: очищенный картофель отваривают в подсоленной воде, в горячем виде протирают, добавляют масло сливочное, соль и перемешивают.

Вареники варят на пару в каскане в течение 30 мин.

Подают со сметаной.

129. КҰҚ СОМСА
(САМСА С ЗЕЛЕНЬЮ)

На диеты № 3, 7, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Мука пшеничная	3000	3000
в т. ч. на подпыл	180	180
Вода	1400	1400
Соль	100	100
Масло сливочное	300	300
Масса слоеного теста	—	4500
Клевер, мята, одуванчик лекарственный	2162	1600
Лук репчатый	1071	900
Жир-сырец	400	400
Масло сливочное	200	200
Соль	40	40
Масса фарша	—	3000
Масса полуфабриката	—	7500

ВЫХОД

100 шт.

по 65 г

Из муки и воды с добавлением соли замешивают тесто, раскатывают пласт толщиной 1,5—2 мм, смазывают размягченным сливочным маслом и заворачивают рулетом. Затем делят на кусочки массой 45 г и раскатывают лепешки, на которые кладут фарш массой 30 г, края теста складывают, придавая изделию круглую, квадратную или треугольную форму.

Для фарша: зелень мелко шинкуют, добавляют бланшированный (для диеты № 7) лук репчатый, нарезанный кусочками жир-сырец, размягченное сливочное масло, соль и все перемешивают.

Выпекают в жарочном шкафу.

Отпускают поштучно.

**130. БЛИНЧИК-ЯРИМФАБРИКАТ
(БЛИНЧИК-ПОЛУФАБРИКАТ)**

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Мука пшеничная	416	416
Молоко или вода	1040	1040
Яйца	2 ¹ / ₁₃ шт.	83
Сахар	25	25
Соль	8	8
Масса теста	—	1538
Масло растительное	16	16
ВЫХОД	—	1000

Яйца, сахар, соль размешивают, добавляют холодное молоко или воду (1/2 нормы), всыпают муку и взбивают до получения однородной массы, постепенно добавляя оставшееся молоко или воду. Готовое жидкое тесто (влажность 66%) процеживают. Блинчики выпекают на смазанных растительным маслом и разогретых сковородах диаметром 240—260 мм.

Налитое тесто поворачиванием сковороды распределяют ровным слоем по всей поверхности и обжаривают с одной стороны, после чего блинчики снимают и охлаждают.

**131. ТУРЛИ ҚИЙМАЛИ БЛИНЧИКЛАР
(БЛИНЧИКИ С РАЗЛИЧНЫМИ ФАРШАМИ)**

На диеты № 6, 7, 10, 11, 13, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Блинчики (полуфабрикат)	—	100
Фарш (рец. № 132—137)	—	50
Масса полуфабриката	—	150
Масло сливочное	6	6
Масса жареных блинчиков с фаршем	—	135
Масло сливочное	5	5
или сметана	20	20
ВЫХОД: с маслом	—	140
 со сметаной	—	155

На поджаренную сторону блинчика кладут фарш, завертывают в виде прямоугольных плоских пирожков, слегка обжаривают на сливочном масле с обеих сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу 5—6 мин.

Блинчики отпускают по 2 шт. на порцию. Блинчики с куриным фаршем отпускают со сливочным маслом. Блинчики с морковным, тыквенным, яблочным фаршем, с изюмом, джемом или вареньем подают со сметаной.

132. ТОВУҚ ГҮШТ ВА ГУРУНЧЛИ ҚИЙМА (ФАРШ КУРИНЫЙ С РИСОМ)

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Каша из рисовой крупы (рец. № 138)	—	490
Курица	1502	1035
Масса отварной курицы	—	395
Лук репчатый	211	177
Масло сливочное	52	52
Бульон ¹	104	104
Соль	5	5
ВЫХОД	—	1000

¹ На диеты № 6,7 заменяют водой или молоком.

Приготовление каши см. рец № 138.

Курицу отваривают, отделяют мякоть и дважды пропускают через мясорубку, добавляют бланшированный пассерованный репчатый лук, бульон, соль, соединяют с рассыпчатой рисовой кашей, перемешивают.

133. ГУРУНЧ ВА САБЗИЛИ ҚИЙМА (ФАРШ РИСОВЫЙ С МОРКОВЬЮ)

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Каша из рисовой крупы (рец. 138)	—	610
Морковь	526	421
Масса вареной моркови	—	400
ВЫХОД	—	1000

Приготовление каши см. рец. № 138.

Очищенную морковь кладут в кипящую воду и варят до полуготовности, воду сливают. Вареную морковь протирают через терку, соединяют с рассыпчатой рисовой кашей, перемешивают.

**134. ГУРУНЧ ВА ҚОВОҚЛИ ҚИЙМА
(ФАРШ РИСОВЫЙ С ТЫКВОЙ)**

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Каша из рисовой крупы (рец. № 138)	—	610
Тыква	689	482
Масло сливочное	20	20
Масса припущенной тыквы	—	400
ВЫХОД	—	1000

Приготовление каши см. рец. № 138.

Очищенную и нарезанную мелкими кубиками тыкву припускают с добавлением небольшого количества жидкости (30 мл) и масла сливочного, соединяют с рассыпчатой рисовой кашей, перемешивают.

**135. ГУРУНЧ ВА ОЛМАЛИ ҚИЙМА
(ФАРШ РИСОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ)**

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Каша из рисовой крупы (рец. № 138)	—	610
Для 1-го варианта:		
Яблоки свежие	460	405
Сахар	120	120
Для 2-го варианта:		
Яблоки свежие	377	332
Сахар	80	80
Масса подготовленных яблок с сахаром	—	400
ВЫХОД	—	1000

Приготовление каши см. рец. № 138.

1-й вариант. Свежие яблоки промывают, удаляют семенное гнездо, поврежденные части и нарезают ломтиками.

Нарезанные яблоки пересыпают сахаром, добавляют воду (20—30 г на 1 кг яблок) и варят, помешивая, при слабом нагреве до тех пор, пока масса не станет густой. Яблоки можно очищать от кожицы, соответственно увеличив массу брутто.

2-й вариант. У яблок удаляют семенное гнездо и кожицу, а затем нарезают ломтиками или кубиками и пересыпают сахаром.

Подготовленную яблочную массу соединяют с рассыпчатой рисовой кашей, перемешивают.

136. ГУРУНЧ ВА МАЙИЗЛИ ҚИЙМА (ФАРШ РИСОВЫЙ С ИЗЮМОМ)

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Каша из рисовой крупы (рец. № 138)	—	710
Изюм	224	220
Сахар	80	80
ВЫХОД	—	1000

Приготовление каши см. рец. № 138.

Изюм перебирают, удаляя посторонние примеси, тщательно промывают в теплой воде, смывая ее несколько раз.

Подготовленный изюм соединяют с сахаром, готовой рисовой кашей и перемешивают.

137. ГУРУНЧ ВА ДЖЕМЛИ, ПОВИДЛАЛИ ЕКИ МУРАББОЛИ ҚИЙМА (ФАРШ РИСОВЫЙ С ДЖЕМОМ, ПОВИДЛОМ ИЛИ ВАРЕНЬЕМ)

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Каша из рисовой крупы (рец. № 138)	—	710
Джем, повидло или варенье	303	300
ВЫХОД	—	1000

Готовую рисовую кашу соединяют с джемом, повидлом или вареньем перемешивают.

138. ГУРУНЧЛИ БҮТҚА
(КАША ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ)

На диеты № 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Крупа рисовая	359	355
или рисовая сечка	362	355
Вода	602	602
Соль	10	10
Масса каши	—	920
Масло сливочное	90	90
ВЫХОД	—	1000

Подготовленную рисовую крупу или сечку перебирают и промывают, засыпают в холодную подсоленную воду (1,7 л воды на 1 кг крупы) и варят до полного выкипания жидкости, закрывают крышкой и при слабом нагреве доводят до готовности в течение 30 мин.

В готовую кашу добавляют масло сливочное.

СВЕЖИЕ ПЛОДЫ И ЯГОДЫ, НАПИТКИ

В этот раздел включены свежие плоды и ягоды, кисели, компоты, шербеты, горячие и холодные напитки.

Для их приготовления используют сахар, плоды, ягоды, различные плодово-ягодные соки, сиропы, а также ароматические и вкусовые вещества (ванилин, лимонная кислота, чай). В качестве желирующих веществ для приготовления киселей употребляют картофельный крахмал).

Свежие плоды и ягоды, напитки применяются для всех диет. На диеты № 1, 5 рекомендуют только сладкие сорта плодов и ягод, на диеты № 8,9 — кислые или кисло-сладкие.

Кисели приготавливают из свежих и сушеных плодов и ягод, натуральных плодовых и ягодных соков и сиропов и других продуктов.

Готовые кисели имеют однородную (без комков) консистенцию. Цвет киселей должен соответствовать используемым продуктам. Кисели из ягод должны быть прозрачными и сохранять натуральный их запах.

На диеты № 1, 2 кисели готовят из протертых плодов и ягод сладких сортов.

Кисели подают охлажденными до температуры не ниже 15°C, при диетах № 1, 2, 5 — не ниже 20°C.

Компоты готовят из свежих и сушеных плодов и ягод как в различных сочетаниях, так и из одного какого-либо вида.

Для улучшения вкуса компоты из сухофруктов рекомендуется варить за 10—12 ч до реализации, так как в результате настаивания в отвар переходят ароматические и вкусовые вещества (органические кислоты, минеральные соли, сахара), а плоды и ягоды пропитываются сахарным сиропом.

В компоты из сладких плодов и ягод добавляют лимонную кислоту (1 г на 1 л компота), предварительно растворив ее в воде (соотношение 1:20).

Компоты отпускаются охлажденными до температуры не ниже 15°C (на диеты № 1, 2, 5 — не ниже 20°C) по 150—200 г, при диетах № 8, 9 — 150 г на порцию.

Шербеты также подаются охлажденными по 50—100 г на порцию, при диетах № 8, 9 — 50 г на порцию.

Напитки из чая обладают тонким, приятным ароматом, тонизирующими свойствами благодаря содержанию в них кофеина и других физиологически активных веществ.

Для приготовления чая используют следующие виды чая: байховый (черный и зеленый), плиточный черный и зеленый кирпичный.

В диетических столовых рекомендуется использовать чай не ниже первого сорта.

На основе чая готовят такие напитки, как ширчай, ок чай, чай медовый, с корицей, чай с райхоном, чай фруктовый. Добавление к чаю молока, сливок повышает калорийность напитков, а райкона, корицы — придает тонизирующие свойства.

К чаю можно предложить широкий ассортимент кондитерских и хлебо-булочных изделий в соответствии с назначением по диетам.

Во всех напитках на диеты № 8, 9 сахар заменяют ксилитом или сорбитом в соотношении 1:1. Максимальное суточное потребление ксилита или сорбита не должно превышать 40 г, а в один прием пищи — 20 г.

Лимонную кислоту при диетах № 1, 4, 5 не используют.

Температура горячих напитков при подаче должна быть не выше 75°C, холодных не ниже 14°C; на диеты № 1, 2, 5 соответственно не выше 65°C и не ниже 20°C.

139. ҲУЛ ВА МАЙДА МЕВАЛАР

(ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ)

На диеты № 2, 5, 7, 8, 9, 10, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Яблоки или груши,	100	100
или персики ¹ ,	100	100
или абрикосы ¹ ,	100	100
или виноград ²	100	100

ВЫХОД

—

100

¹ При диете № 2 не используют

² При диетах № 2, 8, 9 не используют

Подготовленные плоды или ягоды подают на десертной тарелке или в креманке.

140. ҲУЛ ВА МАЙДА МЕВАЛАР ШАКАР БИЛАН

(ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ С САХАРОМ)

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Вишня или черешня ¹	158	150
или земляника (садовая) ²	176	150
или малина ³	176	150
Сахар или рафинадная пудра ⁴	15	15

ВЫХОД: плодов и ягод

—

165

¹ На диеты № 3, 4в, 6, 8, 9, 10, 10к, 11, 13, 15

² На диеты № 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10к, 11, 13, 15

³ На диеты № 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10к, 11, 13, 15

⁴ На диеты № 8, 9 без сахара и рафинадной пудры

Подготовленные плоды или ягоды кладут на десертную тарелку и перед самым отпуском посыпают сахаром или рафинадной пудрой. Можно подавать их без сахара.

Кисели подают охлажденными до температуры не ниже 15°C, при диетах № 1, 2, 5 — не ниже 20°C.

Компоты приготавливают из свежих и сушеных плодов и ягод как в различных сочетаниях, так и из одного какого-либо вида.

Для улучшения вкуса компоты из сухофруктов рекомендуется варить за 10—12 ч до реализации, так как в результате настаивания в отвар переходят ароматические и вкусовые вещества (органические кислоты, минеральные соли, сахара), а плоды и ягоды пропитываются сахарным сиропом.

В компоты из сладких плодов и ягод добавляют лимонную кислоту (1 г на 1 л компота), предварительно растворив ее в воде (соотношение 1:20).

Компоты отпускаются охлажденными до температуры не ниже 15°C (на диеты № 1, 2, 5 — не ниже 20°C) по 150—200 г, при диетах № 8, 9 — 150 г на порцию.

Шербеты также подаются охлажденными по 50—100 г на порцию, при диетах № 8, 9 — 50 г на порцию.

Напитки из чая обладают тонким, приятным ароматом, тонизирующими свойствами благодаря содержанию в них кофеина и других физиологически активных веществ.

Для приготовления чая используют следующие виды чая: байховый (черный и зеленый), плиточный черный и зеленый кирпичный.

В диетических столовых рекомендуется использовать чай не ниже первого сорта.

На основе чая приготавливаются такие напитки; как ширчай, ок чай, чай медовый, с корицей, чай с райхоном, чай фруктовый. Добавление к чаю молока, сливок повышает калорийность напитков, а райкона, корицы — придает тонизирующие свойства.

К чаю можно предложить широкий ассортимент кондитерских и хлебо-булочных изделий в соответствии с назначением по диетам.

Во всех напитках на диеты № 8, 9 сахар заменяют ксилитом или сорбитом в соотношении 1:1. Максимальное суточное потребление ксилита или сорбита не должно превышать 40 г, а в один прием пищи — 20 г.

Лимонную кислоту при диетах № 1, 4, 5 не используют.

Температура горячих напитков при подаче должна быть не выше 75°C, холодных не ниже 14°C; на диеты № 1, 2, 5 соответственно не выше 65°C и не ниже 20°C.

**139. ҲУЛ ВА МАЙДА МЕВАЛАР
(ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ)**

На диеты № 2, 5, 7, 8, 9, 10, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Яблоки или груши,	100	100
или персики ¹ ,	100	100
или абрикосы ¹ ,	100	100
или виноград ²	100	100
ВЫХОД	—	100

¹ При диете № 2 не используют

² При диетах № 2, 8, 9 не используют

Подготовленные плоды или ягоды подают на десертной тарелке или в креманке.

**140. ҲУЛ ВА МАЙДА МЕВАЛАР ШАКАР БИЛАН
(ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ С САХАРОМ)**

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Вишня или черешня ¹	158	150
или земляника (садовая) ²	176	150
или малина ³	176	150
Сахар или рафинадная пудра ⁴	15	15
ВЫХОД: плодов и ягод	—	165

¹ На диеты № 3, 4в, 6, 8, 9, 10, 10к, 11, 13, 15

² На диеты № 1, 3, 4в, 6, 8, 9, 10, 10к, 11, 13, 15

³ На диеты № 1, 3, 4в, 6, 8, 9, 10, 10к, 11, 13, 15

⁴ На диеты № 8, 9 без сахара и рафинадной пудры

Подготовленные плоды или ягоды кладут на десертную тарелку и перед самым отпуском посыпают сахаром или рафинадной пудрой. Можно подавать их без сахара.

**141. ТАРВУЗ ЕКИ ҚОВУН
(АРБУЗ ИЛИ ДЫНЯ СВЕЖИЕ)**

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Арбуз ¹	278	250
или дыня ²	260	200
ВЫХОД: арбуза	—	250
дыни	—	200

¹ На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15.

² На диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15.

Арбуз или дыню моют, разрезают вдоль на несколько частей; у дыни удаляют семена и нарезают ломтиками. Плоды кладут на десертную тарелку.

**142. САНОАТДА ИШЛАБ ЧИКАРИЛГАН ТАБИИЙ САБЗАВОТ,
ХҲЛ ВА МАЙДА МЕВА ШИРАЛАРИ**

(СОКИ ОВОЩНЫЕ, ПЛОДОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ, ВЫРАБАТЫВАЕМЫЕ
ПРОМЫШЛЕННОСТЬЮ, НАТУРАЛЬНЫЕ)

	<i>Нетто</i>
Сок томатный ¹ или сливовый ² , или яблочный ³ , или вишневый ⁴ , или апельсиновый ⁵ , или абрикосовый ⁶ , или виноградный ⁷	100
ВЫХОД	100

¹ На диеты № 3, 4в, 5, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15

² На диеты № 1, 3, 5, 5п, 7, 10, 10с, 11, 13, 15

³ На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15.

⁴ На диеты № 3, 5, 5п, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15.

⁵ На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15.

⁶ На диеты № 1, 3, 5, 5п, 7, 10, 10с, 11, 13, 15.

⁷ На диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 15.

143. БЕҲИ КИСЕЛИ

(КИСЕЛЬ ИЗ АЙВЫ)

На диеты № 1, 4в, 5, 7, 10, 10с, 11, 13, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Айва	140	110
Кислота лимонная	1	1 ¹
Сахар	100	100
Крахмал картофельный	30	30
Вода	1100	1100
ВЫХОД	—	1000

¹ На диеты № 1, 5 не используют.

Айву моют, удаляют семенные гнезда, нарезают, заливают горячей водой, варят в закрытой посуде до готовности, протирают. В полученное пюре добавляют сахар, кислоту лимонную, доводят до кипения, вводят разведенный крахмал (часть отвара охлаждают для разведения крахмала) и вновь доводят до кипения.

144. ҚОВОҚ ВА БЕҲИ КИСЕЛИ

(КИСЕЛЬ ИЗ ТЫКВЫ И АЙВЫ)

На диеты № 1, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Тыква	100	70
Айва	60	50
Кислота лимонная	1	1 ¹
Сахар	120	120
Крахмал картофельный	25	25
Вода	1100	1100
ВЫХОД	—	1000

¹ На диеты № 1, 5 не используют.

Тыкву и айву очищают, натирают на терке, добавляют кислоту лимонную, сахар и воду, варят в течение 15 мин. Часть отвара процеживают для разведения крахмала. По

готовленный крахмал соединяют с основной массой, мякотьки и отваром, вновь доводят до кипения.

Готовый кисель охлаждают.

145. БЕҲИ ВА САБЗИ КИСЕЛИ (КИСЕЛЬ ИЗ АЙВЫ И МОРКОВИ)

На диеты № 1, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Айва	80	60
Морковь	60	55
Кислота лимонная	1	1 ¹
Сахар	100	100
Крахмал картофельный	25	25
Вода	1100	1100
ВЫХОД	—	1000

¹ На диеты № 1, 5 не используют

Айву и морковь очищают и натирают на терке, добавляют кислоту лимонную, сахар и воду, варят в течение 15 мин. Часть готового отвара процеживают и охлаждают для разведения крахмала. Подготовленный крахмал соединяют с оставшимся отваром, мякотью и вновь доводят до кипения.

Готовый кисель быстро охлаждают.

146. МЕВА ШАРБАТИДАН КИСЕЛЬ (КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВОГО СОКА)

	<i>Нетто</i>
Сок фруктовый ¹	350
Сахар-песок	50
Крахмал картофельный	25
Вода	700
ВЫХОД	1000

¹ Сок вишневый — на диеты № 1, 2, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 5
Сок сливовый — на диеты № 1, 2, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
Сок яблочный — на диеты № 3, 5, 5а, 6, 7, 10, 11, 13, 15
Сок абрикосовый — на диеты № 1, 2, 3, 5, 5а, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
Сок вишнеградский — на диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 15

Сок фруктовый разбавляют водой, добавляют сахар, доводят до кипения, затем вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения.

Крахмал подготавливают следующим образом: его разводят холодной водой (на 1 часть крахмала 5 частей воды) и процеживают.

147. УЗУМ КОМПОТИ
(КОМПОТ ИЗ ВИНОГРАДА)

На листы № 1, 3, 4, 5, 5п, 6, 7, 10, 11, 14, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Виноград	333	320
Сахар	30	30
Вода	820	820
ВЫХОД	—	1000

Ягоды винограда освобождают от плодоножки. В готовый горячий сироп кладут подготовленные ягоды, варят 5 мин и охлаждают.

148. ТАРВУЗ КОМПОТИ
(КОМПОТ ИЗ АРБУЗА)

На листы № 1, 3, 4, 5, 5п, 6, 7, 10, 11, 14, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Арбуз	923	480
Сахар	60	60
Вода	590	590
ВЫХОД	—	1000

Очищенный от коры и семян арбуз нарезают кубиками и кладут в горячий сироп, доводят до кипения, охлаждают.

149. ҚОВУН КОМПОТИ
(КОМПОТ ИЗ ДЫНИ)

На дисты № 1, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 14, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Дыня свежая	781	500
Сахар	60	60 ¹
Вода	610	610
ВЫХОД	—	1000

¹ На дисты № 8, 9 сахар заменяют на ксилит или сорбит.

Свежие дыни очищают от семян и кожицы, нарезают на мелкие кусочки, засыпают сахаром и оставляют на 2—3 ч в прохладном месте. Затем заливают водой, кипятят 2—3 мин и охлаждают.

150. ОЛМА ВА ҚОВУН КОМПОТИ
(КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ДЫНИ)

На дисты № 1, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 14, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Яблоки свежие	227	200
Дыня свежая	234	150
Сахар	80	80
Кислота лимонная	1	1 ¹
Вода	820	820
ВЫХОД	—	1000

¹ На дисты № 1, 5 не используют.

Яблоки моют, удаляют семенные гнезда, нарезают на дольки. Дыню очищают от кожицы и семян, нарезают кубиками.

Для сиропа: в горячей воде растворяют сахар, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, охлаждают и процеживают.

В подготовленный сироп погружают фрукты и доводят до готовности. В конце варки добавляют дыню.

**151. КУЛУБНОЙ ШАРБАТИ
(ШЕРБЕТ ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ)**

На диеты № 1, 2, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 13, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Земляника свежая (садовая)	882	750
Сахар	150	150
Вода	490	490
ВЫХОД	—	1000

Подготовленные ягоды протирают, заливают горячей водой, добавляют сахар, варят 5—8 мин, процеживают и охлаждают.

**152. ОЛЧА ШАРБАТИ
(ШЕРБЕТ ИЗ ВИШНИ)**

На диеты № 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Вишня свежая	684	650
Сахар	180	180
Вода	650	650
ВЫХОД	—	1000

Подготовленные ягоды заливают водой и варят 5—10 мин, затем протирают. В отвар добавляют сахар и охлаждают.

**153. АНОР-УЗУМ ШАРБАТИ
(ВИНОГРАДНО-ГРАНАТОВЫЙ ШЕРБЕТ)**

На диеты № 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15

	<i>Нетто</i>
Сок гранатово-виноградный	800
Сахар	60
Вода	350
ВЫХОД	1000

В сахарный сироп вливают сок гранатово-виноградный, размешивают и доводят до кипения.

Подают шербет в охлажденном виде.

154. ТАРВУЗ ШАРБАТИ
(ШЕРБЕТ ИЗ АРБУЗА)

На дисты № 1, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 14, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Арбуз	2106 ¹	1015
Сахар	10	10
ВЫХОД	—	1000

¹ С учетом 50% отходов при холодной обработке и отжимании сока.

Свежий арбуз промывают, разрезают на две части, мякоть отделяют от коры и семян, измельчают. Затем мякоть отжимают до полного выделения сока, сок процеживают. В полученный сок добавляют сахар и доводят до кипения.

Готовый шербет подают в холодном виде.

155. ҚОВОҚ ШАРБАТИ
(ШЕРБЕТ ИЗ ТЫКВЫ)

На дисты № 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15

	<i>Нетто</i>
Сок тыквенный	800
Сахар	100 ¹
Вода	200
ВЫХОД	1000

¹ На дисты № 8, 9 сахар заменяют на ксилит или сорбит.

В сахарный сироп вливают тыквенный сок, размешивают и доводят до кипения.

Шербет подают в охлажденном виде.

156. ОҚ ЧОЙ
(ЧАЙ С МОЛОКОМ)

На дисты № 1, 2, 3, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15

	<i>Нетто</i>
Чай черный	1
Вода	104
Молоко	100 ¹
Масло сливочное	5
ВЫХОД	200/5

¹ Масса кипяченого молока.

Чай заваривают обычным способом, при подаче добавляют кипяченое молоко и сливочное масло.

157. ШИР ЧОЙ
(ЧАЙ С КАЙМАКОМ)

На дисты № 1, 2, 3, 4, 4в, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 14, 15

	<i>Нетто</i>
Чай черный	1
Вода	104
Молоко	100 ¹
Соль	0,1
Масло сливочное	5
Каймак	10
ВЫХОД	200/10/5

¹ Масса кипяченого молока.

В кипящую воду насыпают чай и варят при слабом кипении не более 3 мин. Затем вливают кипяченое молоко, добавляют соль и доводят до кипения.

Опускают со сливочным маслом и каймаком.

**158. ДОЛЧИНЛИ АСАЛ ЧОЙ
(ЧАЙ МЕДОВЫЙ С КОРИЦЕЙ)**

На диеты № 2, 3, 4, 4В, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15

	<i>Нетто</i>
Чай черный	5
Мед натуральный	100
Корица	1
Вода	1100

ВЫХОД	1100
--------------	-------------

Чай заваривают обычным способом, добавляют корицу и настаивают. Затем процеживают, добавляют мед и охлаждают.

**159. РАЙХОНЛИ ЧОЙ
(ЧАЙ С РАЙХОНОМ)**

На диеты № 1, 2, 3, 4, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15

	<i>Нетто</i>
Чай черный	1
Райхон (базилик)	0,4
Вода	204

ВЫХОД	200
--------------	------------

Фарфоровый чайник ополаскивают горячей водой, насыпают черный чай, сушеные листья райхона (базилика), заливают кипятком примерно 1/3 объема чайника, настаивают, после чего доливают кипятком.

Чай с райхоном отпускают как прохладительный напиток.

**160. МЕВАЛИ ЧОЙ
(ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ)**

На диеты № 2, 3, 4, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 10, 10с, 11, 14, 15

	<i>Нетто</i>
Чай черный	1
Сахар	101

Сок фруктовый	60
Лимон	9/8 ²
Вода	154

ВЫХОД	200/8
-------	-------

¹ На диету № 8 сахар заменяют на ксилит или сорбит.

² В числителе указана масса брутто, в знаменателе — масса нетто. На диеты № 5, 5п не используют.

Чай заваривают обычным способом, процеживают, добавляют сахар и охлаждают. Затем смешивают с фруктовым соком и отпускают с лимоном.

161. БАРГАК ИЧИМЛИГИ (НАПИТОК ИЗ КУРАГИ)

На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15

Нетто Е

Курага	150/278 ¹
Вода	1100

ВЫХОД	1000
-------	------

¹ Масса отварной кураги.

Подготовленную курагу заливают кипятком и оставляют для настаивания на 24 ч.

162. ҚУРУҚ МЕВА ВА АСАЛ ИЧИМЛИГИ (НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С МЕДОМ)

На диеты № 3, 5, 5п, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 15

Брутто

Нетто

Смесь сухофруктов	150	300 ¹
Мед	50	50
Вода	1030	1030

ВЫХОД	—	1000
-------	---	------

¹ Масса сухофруктов вареных.

Подготовленные сухофрукты заливают горячей водой и варят до мягкости в закрытой посуде. Вареные сухофрукты вынимают, отвар заправляют медом, доводят до кипения и охлаждают.

При подаче напитков подают вместе с вареными сухофруктами.

163. АСАЛ ИЧИМЛИГИ (НАПИТОК МЕДОВЫЙ)

На диеты № 2, 3, 5, 5п, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 15

	<i>Нетто</i>
Мед натуральный	100
Кислота лимонная	1 ¹
Вода	1000
ВЫХОД	1000

¹ На диеты № 5, 5п не используют.

В кипяченую воду кладут мед, перемешивают до полного его растворения, добавляют лимонную кислоту и охлаждают.

164. МУРАББО ИЧИМЛИГИ (НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ)

На диеты № 2, 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 11, 15

	<i>Нетто</i>
Варенье вишневос, или сливовос ¹ , или айвовос	200
Мед	20
Вода	1040
ВЫХОД	1000

¹ На диету № 2 не используют.

Варенье разводят горячей водой, доводят до кипения, процеживают. Ягоды протирают, добавляют мед, доводят до кипения и охлаждают.

**165. ШАРБАТЛИ ИЧИМЛИК
(НАПИТОК ИЗ СОКОВ)**

На диеты № 5, 6, 7, 10, 11, 15

	<i>Нетто</i>
Сок виноградно-гранатовый	200
Сок яблочный	200
Сахар	50
Вода	820
ВЫХОД	1000

В приготовленный и охлажденный сахарный сироп вливают соки. Полученную смесь размешивают, охлаждают.

**166. ОЛМА ИЧИМЛИГИ
(НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ)**

На диеты № 1, 2, 3, 4, 5, 5п, 6, 7, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Яблоки свежие	341	300
Сахар	25	25
Мед	30	30
Вода	1030	1030
ВЫХОД	—	1000

Яблоки моют, удаляют семенные гнезда, протирают и отжимают сок. Оставшуюся мякоть заливают горячей водой и варят 10—15 мин, процеживают.

В отвар добавляют сахар, мед, доводят до кипения и фильтруют отжатый сок и охлаждают.

**167. АЙРОН
(АЙРАН)**

На диеты № 5, 6, 9, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Простокваша	684	650
или ряженка	670	650
или кефир	674	650

ВЫХОД

—

1000

Простоквашу, ряженку или кефир разводят охлажденной кипяченой водой. Заправляют солью.

МОЛОКО, КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молоко и кисломолочные продукты применяются в диетическом питании как источник полноценного легкоусвояемого белка, витаминов и минеральных веществ.

Кисломолочные продукты благодаря их антибиотическим свойствам способствуют нормализации деятельности органов пищеварения.

На предприятия общественного питания молоко поступает пастеризованное в бутылках или пакетах, а также разливное — во флягах.

Молоко, поступившее во флягах, перед отпуском кипятят в посуде, предназначенной только для этой цели. Потери при кипячении молока составляют 5%. Из бутылок и пакетов молоко, кефир и другие кисломолочные продукты наливают непосредственно в стаканы. При этом потери при реализации составляют: кефира — 3,5%; ацидофилина — 7,5%; ряженки — 3%; простокваши — 5%; кумыса — 1%.

Молоко и кисломолочные продукты подают в стаканах.

Кисломолочные продукты можно отпускать с сахаром по 5—10 г на порцию.

168. ҚАЙНАТИЛГАН СУТ (МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ)

На диеты № 1, 5, 7, 8, 9, 10, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Молоко	211	200 ¹
ВЫХОД	—	200

¹ Масса молока кипяченого.

169. ҚАТИҚ
(КЕФИР, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА)

На диеты № 2, 5, 7, 8, 9, 10, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Кефир	207	200
или простокваша	211	200
или ряженка	206	200
ВЫХОД	—	200

170. ҚИМИС
(КУМЫС)

На диеты № 7, 8, 9, 10, 11, 15

	<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>
Кумыс	202	200
ВЫХОД	—	200

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ

Природные минеральные воды — это подземные воды различного химического состава, насыщенные двуокисью углерода (СО₂) и используемые в качестве лечебных, лечебно-столовых и столовых вод.

К лечебным минеральным водам относят воды с минерализацией от 8 до 12 г/л. Допускаются воды и с более высокой минерализацией (баталинская — 21 г/л, лугела — 52 г/л), а также с минерализацией менее 8 г/л при наличии в воде увеличенных количеств мышьяка, бора и некоторых других веществ.

Все лечебные минеральные воды оказывают выраженное действие на организм и применяются только по назначению врача.

К лечебно-столовым минеральным водам относят воды с минерализацией от 2 до 8 г/л, исключение составляет вода эссенцуки № 4 с минерализацией до 10 г/л. Лечебно-столовые воды применяют как лечебные по назначению врача и в качестве столового напитка, но не систематически.

Столовые воды подразделяют на природные минеральные столовые (минерализация от 1 до 2 г/л или меньшая — при наличии биологически активных веществ) и природные столовые (минерализация менее 1 г/л), которые используются в качестве столового жаждоутоляющего и освежающего напитка.

Выпускаются в бутылках около 20 наименований лечебных минеральных вод, около 110 лечебно-столовых и около 70 — столовых вод. На этикетках на бутылках с минеральной водой указан химический состав ее. Растворенные соли представлены электрически заряженными частицами — ионами с положительным (катионы) или отрицательным (анионы) зарядом. Основными ионами являются: три катиона — натрий (Na^+), кальций (Ca^{2+}), магний (Mg^{2+}), три аниона — хлор (Cl^-), сульфат (SO_4^{2-}) и гидрокарбонат (HCO_3^-). Если в воде преобладают гидрокарбонатные ионы натрия, то ее относят к группе гидрокарбонатно-натриевых (боржом, дилижан, лужанская, уцера, сираб, свальява, поляна красова).

Гидрокарбонатно-натриевые минеральные воды (щелочные) показаны при хронических гастритах, преимущественно с повышенной кислотностью желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, болезнях печени, желчного пузыря, желчных путей, мочекишечных диатезах, хронических катарах верхних дыхательных путей.

Преобладание в минеральной воде ионов натрия в сочетании с ионами хлора характерно для хлоридно-натриевых, или «соленых», минеральных вод (миргородская, ростовская, галицкая, друскининкай).

Хлоридно-натриевые минеральные воды показаны при хронических заболеваниях желудка (преимущественно с пониженной кислотностью), кишечника. Их не рекомендуют употреблять при заболеваниях почек и мочевыводящих путей, беременности, аллергических состояниях, склонности к отекам.

Сочетание трех ионов — натрия, хлора и гидрокарбоната — создает группу гидрокарбонатно-хлоридно-натриевых минеральных вод (эссентуки № 4 и № 17, арзни, семигорская), которые показаны при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, дискинезии желчных путей и кишечника.

Такие минеральные воды, как смирновская и славяновская, являются гидрокарбонатно-сульфатно-натриево-магниевыми. Они показаны при хронических заболеваниях

желудочно-кишечного тракта, дискинезии желчных путей и кишечника, заболеваниях почек и мочевыводящих путей, ожирении, сердечно-сосудистых заболеваниях, сахарном диабете.

Хлоридно-сульфатно-натриевые минеральные воды (нарзан, ново-ижевская) применяются при хронических заболеваниях желудка, печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей, почек. Не рекомендуются эти воды при поносах, спастических состояниях, спастических коликах.

Сульфатно-хлоридно-гидрокарбонатно-натриевые минеральные воды (ташкентская, ферганская, сары-агач) показаны при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, почек и мочевыводящих путей, дискинезии желчных путей и кишечника.

Некоторые минеральные воды характеризуются увеличенным содержанием икроэлементов, например железа (марциальная, дарасун, анкаван, полюстрово), брома (талицкая, лугела), йода (азовская).

Слабоминерализованная вода нафтуса № 2 с повышенным содержанием органических веществ (битума, гумина) показана при заболеваниях желче- и мочевыводящих путей, оксалатурии, фосфатурии.

Входящая в состав минеральных вод двуокись углерода (CO_2) стимулирует секреторную и двигательную функции желудочно-кишечного тракта, способствует лучшему утолению жажды, улучшает вкус воды.

Многие минеральные воды универсальны, то есть используются при различных заболеваниях органов пищеварения, почек, нарушении обмена веществ (боржом, эссентуки, нарзан, джермук, саирме, сары-агач, ташкентская, ферганская, арзни, смирновская и др.). С учетом заболевания минеральные воды назначают различной температуры: 18—20, 40—45°C.

При употреблении минеральных вод следует учитывать секреторную и кислотообразующую функции желудка. При повышенной кислотности и секреции воду принимают за 1—1,5 ч до еды в подогретом виде (40—45°C), без газа. Пьют ее небольшими глотками, медленно. Подогревание воды в раскупоренной бутылке способствует удалению углекислого газа (CO_2), стимулирующего желудочную секрецию. Вода, принятая задолго до еды, быстро переходит в кишечник и рефлексорно, тормозит желудочную секрецию.

При нормальной кислотности и секреции воду комнатной температуры (18—20°C) принимают небольшими глотками

медленно за 30—40 мин до еды. При нормальной кислотности и секреции желудочного сока показаны гидрокарбонатно-натриевые, гидрокарбонатно-сульфатно-натриево-кальциевые, сульфатно-хлоридно-гидрокарбонатно-натриевые воды (сарыагач, ташкентская, боржом, смирновская, славяновская).

При пониженной секреции и кислотности желудочного сока воду принимают за 10—15 мин до еды, медленными глотками без газа или с небольшим количеством газа. При этом она задерживается в желудке, стимулируя отделение желудочного сока. Рекомендуются гидрокарбонатно-хлоридно-натриевые (эссентуки № 4 и № 17, арзни), хлоридно-натриевые (друсининкай, талицкая) воды.

Минеральную воду принимают обычно 3 раза в день перед едой по 100—150 мл, затем дозу увеличивают до 200—300 мл. При выраженных болях, спазмах, склонности к поносу воду употребляют в подогретом виде (40—45°C). При запорах рекомендуется принимать прохладную воду (18—20°C).

При заболеваниях желчного пузыря и желчных путей воду употребляют в подогретом виде (40—45°C) по 400 мл (2 стакана) и выпивают в течение 30—40 мин перед едой. Это обеспечивает максимальный желчегонный эффект.

При заболеваниях почек, мочевыводящих путей, сахарном диабете воду употребляют 5—6 раз в день по 200—300 мл. Кроме обычных приемов перед едой, воду пьют через 2,5—3 ч после еды. Такие большие дозы минеральной воды можно принимать лишь при отсутствии нарушений со стороны сердечно-сосудистой системы и водно-солевого обмена.

Курс питьевого лечения минеральными водами обычно составляет 3—4 нед. После перерыва в 2—3 мес курс может быть повторен. При приеме минеральных вод сокращают количество свободной жидкости в диете.

Показатели качества минеральной воды: минеральные воды должны быть бесцветными, прозрачными, без посторонних включений, с незначительным естественным осадком минеральных солей; для столовых вод айвазовская и царичанская допускается слабый желтоватый оттенок. Вкус и запах характерны для комплекса солей и газов, содержащихся в воде данного источника.

Испорченная вода мутна, содержит хлопья, имеет неприятный вкус и запах, на дне бутылки содержится обильный осадок.

Бутылки с минеральной водой должны храниться в горизонтальном положении при температуре 5—12°C.

Минеральные воды

Наименование минеральной воды	Показания на диеты	Состояние и температура воды	Разовая доза воды (мл), способ применения	Количество приемов воды в сутки	Время приема
Арин	3, 4а, 5, 5а, 8, 15	Без газа или с небольшим количеством газа, 40—45°C	200—300 мл, воду пить медленно, небольшими глотками, в течение 2—5 мин	3 раза — утром натощак, перед обедом и ужином	За 10—15 мин до или во время еды
Аршан	3, 4а, 5, 5а, 6, 15	—	—	—	—
Березовская	1, 4а, 5, 7, 9	—	—	—	—
Боржом	1, 3, 4а, 5, 5а, 8, 9, 10, 10а, 15	—	—	—	—
Вузарская	1, 4а, 5, 5а, 7, 8, 9, 10, 10а, 15	—	—	—	—
Джермук	1, 3, 4а, 5, 5а, 7, 8, 9, 10, 10а, 15	—	—	—	—
Ессентуки № 4	1, 4а, 5, 5а, 7, 8, 9, 10, 10а, 15	—	—	—	—
Машук № 19	4а, 5, 5а, 7, 8, 9	Без газа, 18—40°C	200—300 мл	—	За 10—15 мин до или во время еды
Нардан	2, 7	—	То же, кроме 3 обычных приемов перед едой, воду пьют 3 раза через 2—3 ч после еды	—	Время приема зависит от кислотности желудочного сока
Рычал-су	4а, 5, 5а, 7, 8, 9	—	200—300 мл	—	За 10—15 мин до или во время еды
Асирме	4а, 5, 9	—	—	—	—
Сктури	1, 4а, 5, 8	—	—	—	—
Сары-агач	1, 4а, 5, 5а, 7, 8, 9, 10, 10а, 15	—	—	—	—
Славяновская	1, 4а, 5, 5а, 7, 8, 9, 10, 10а, 15	—	—	—	—
Смирновская	1, 4а, 5, 5а, 7, 8, 9, 10, 10а, 15	—	—	—	—
Ташкентская	1, 4а, 5, 5а, 7, 8, 9, 10	—	—	—	—
Ферганская	1, 4а, 5, 5а, 7, 8, 9, 10, 10а, 15	—	—	—	—

СБОРЫ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

В данном разделе приведены состав и показания к применению сборов лекарственных растений, наиболее часто употребляемых в практической медицине. Сборов представлены по фармакотерапевтическому принципу. В этот перечень включены сборы, утвержденные Фармакологическим комитетом Министерства здравоохранения СССР, сборы, рекомендуемые болгарскими фитотерапевтами (Д. Йорданов, П. Николов, А. Бойчинов, «Фитотерапия», София, 1970 г.), С. Я. Соколовым и И. П. Замотасвым (Справочник по лекарственным растениям (фитотерапия), М., 1984) и прописи И. Э. Аكوпова, А. Д. Туровой, В. Куликова, Х. Х. Холматова, И. А. Харламова и др.

Рекомендуемые составы сборов скорректированы по общему принципу, согласно которому общая масса измельченных растений составляет 100 г смеси.

Сборы и чаи — это смесь нескольких видов нарезанного или измельченного растительного лекарственного сырья. Сборов хранят в сухом месте в закрытых деревянных ящиках или в картонных упаковках. Сборов из лекарственных растений, приведенные в разделе, следует готовить из галеновых препаратов в виде настоев и отваров.

Настои и отвары представляют собой водные вытяжки из лекарственных растений. Их готовят в соотношении 1:20 (то есть на десять весовых частей сырья приходится 200 объемных частей воды). Хранятся приготовленные настои и отвары до 5 сут в прохладном месте.

Настои из отдельных лекарственных растений, а также сборов готовят следующим образом: 10 г (1—2 столовые ложки) сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (на водяной бане) 15 мин, охлаждают 45 мин при комнатной температуре, затем отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл.

Отвар готовят следующим образом: 10 г (1—2 столовые ложки) сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (на водяной бане) 30 мин, охлаждают при комнатной температуре 10 мин, затем сырье отжимают, процеживают и объем доводят до 200 мл кипяченой водой.

В данном разделе общая масса сборов составляет 100 г следовательно, для приготовления настоя или отвара необходимо взять 2 л кипяченой воды.

В качестве водяной бани можно использовать любую кастрюлю, в которую следует налить воду и кипятить. После того как в кастрюле закипит вода, в нее помещают меньшую, по объему эмалированную кастрюлю с сырьем и необходимым количеством кипяченой воды.

Настой готовят из более нежных частей растений (листья, травы, цветков), отвары — из более грубых частей (коры, корней, корневищ, плодов и некоторых плотных листьев).

СБОРЫ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

1. Мята перечная (листья)	30,0
Пустырник пятилопастный (трава)	30,0
Валериана лекарственная (корень)	20,0
Хмель обыкновенный (шишки)	20,0

Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице.

2. Валериана лекарственная (корень)	25,0
Пустырник пятилопастный (трава)	25,0
Тмин обыкновенный (семена)	25,0
Фенхель обыкновенный (плоды)	25,0

Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день при нервном возбуждении и учащенном сердцебиении

3. Валериана лекарственная (корень)	30,0
Мята перечная (листья)	30,0
Вахта трехлистная (листья)	40,0

Принимать по 1/2 стакана настоя 2 раза в день при нервном возбуждении и раздражительности.

4. Хвощ полевой (трава)	20,0
Горец птичий (трава)	30,0
Боярышник кроваво-красный (цветки)	50,0

Принимать по 1/3—1/4 стакана настоя 3—4 раза в день при учащенном сердцебиении, раздражительности, бессоннице

5. Валериана лекарственная (корень)	30,0
Пустырник пятилопастный (листья)	30,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)	20,0
Анис обыкновенный (плоды)	20,0

Принимать в виде настоя по 1/3—1/4 стакана 2—3 раза в день при болях в сердце

6. Аралия маньчжурская (корень)	15,0
Левзея сафлоровидная (корень)	15,0
Боярышник кроваво-красный (плоды)	15,0
Шиповник коричный (плоды)	15,0
Календула лекарственная (цветки)	10,0
Черёда трехраздельная (травя)	10,0
Рябина черноплодная (плоды)	10,0

Принимать по 1/3—1/4 стакана настоя 3 раза в день в качестве тонизирующего и иммуностимулирующего средства при сердечной слабости.

7. Ландыш майский (цветки)	10,0
Фенхель обыкновенный (плоды)	20,0
Мята перечная (листья)	30,0
Валериана лекарственная (корень)	40,0

Принимать в виде настоя в 3 приема в течение дня по 1/3—1/4 стакана при миокардите, сердечной недостаточности, нервном возбуждении и раздражительности.

8. Валериана лекарственная (корень)	20,0
Ромашка аптечная (цветки)	30,0
Тмин обыкновенный (семена)	50,0

Принимать по 1/2 стакана настоя 2 раза в день при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице.

9. Ромашка аптечная (цветки)	20,0
Мята перечная (листья)	20,0
Фенхель обыкновенный (плоды)	20,0
Валериана лекарственная (корень)	20,0
Тмин обыкновенный (семена)	20,0

Принимать в виде отвара утром по 1—2 стакана, вечером по 1 стакану при бессоннице, раздражительности.

10. Бузина черная (цветки)	25,0
Ромашка аптечная (цветки)	25,0
Липа сердцевидная (цветки)	25,0
Мята перечная (травя)	25,0

Принимать в виде горячего настоя по 1 стакану 2—3 раза в день в качестве мочегонного и потогонного средства при сердечной недостаточности.

11. Мята перечная (листья)	20,0
Полынь горькая (травя)	20,0
Фенхель обыкновенный (плоды)	20,0
Липа сердцевидная (цветки)	20,0
Крушина ольховидная (кора)	20,0

Принимать по 1/2 стакана настоя утром и вечером при климактерическом неврозе.

12. Лапчатка гусиная (травя)	25,0
Чистотел большой (травя)	25,0
Тысячелистник обыкновенный (травя)	25,0
Ромашка аптечная (цветки)	25,0

Принимать по 1/2—1/3 стакана настоя в день небольшими глотками при климактерическом неврозе.

13. Пастушья сумка (травя)	15,0
Пустырник обыкновенный (травя)	20,0
Мята перечная (листья)	10,0
Сушеница болотная (травя)	15,0
Шиповник коричный (плоды)	15,0
Почечный чай (травя)	15,0
Ромашка аптечная (цветки)	10,0

Принимать в виде настоя по 1/3—1/4 стакана 3 раза в день при гипертонической болезни I и II стадии.

14. Рябина черноплодная (плоды)	15,0
Фенхель обыкновенный (плоды)	15,0
Валериана лекарственная (корень)	15,0
Хвощ полевой (травя)	15,0
Пустырник обыкновенный (травя)	20,0
Боярышник кроваво-красный (плоды)	20,0

Принимать в виде настоя по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день при гипертонической болезни I и II стадии.

15. Пустырник обыкновенный (травя)	25,0
Мята перечная (листья)	25,0
Сушеница болотная (травя)	25,0
Шиповник коричный (плоды)	25,0

Принимать по 1/3—1/4 стакана настоя 3—4 раза в день при гипертонической болезни I и II стадии.

16. Шиповник коричный (плоды)	20,0
Сушеница болотная (травя)	10,0
Береза повислая (листья или почки)	10,0
Мята перечная (травя)	10,0
Морская капуста	15,0
Элеутерококк колючий (корень)	15,0
Кассия остролистная (листья)	10,0
Почечный чай (травя)	10,0

Принимать в виде настоя по 1/2—1/3 стакана 3 раза в день после еды при атеросклерозе.

17. Морская капуста	10,0
Боярышник кроваво-красный (плоды)	15,0
Рябина (плоды)	15,0
Брусника обыкновенная (листья)	10,0
Черёда трехраздельная (травя)	10,0

Пустырник обыкновенный (травы)	10,0
Ромашка аптечная (цветки)	10,0
Кукурузные столбики с рыльцами	10,0
Крушина ломкая (кора)	10,0

Принимать по 1/3—1/4 стакана настоя после еды 3 раза в день при атеросклерозе.

ВИТАМИННЫЕ СБОРЫ

18. Шиповник коричный (плоды)	50,0
Брусника обыкновенная (плоды)	50,0

Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день в качестве витаминного средства.

19. Крапива обыкновенная (листья)	30,0
Рябина обыкновенная (плоды)	70,0

Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день в качестве витаминного средства.

20. Шиповник коричный (плоды)	45,0
Брусника обыкновенная (листья)	15,0
Крапива двудомная (листья)	40,0

Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день в качестве витаминного средства.

21. Шиповник коричный (плоды)	50,0
Малина обыкновенная (плоды)	50,0

Принимать по 1/3 стакана настоя 2—3 раза в день в качестве витаминного средства.

22. Шиповник коричный (плоды)	25,0
Малина обыкновенная (плоды)	25,0
Смородина черная (листья)	25,0
Брусника обыкновенная (листья)	25,0

Принимать по 1/2 стакана настоя 2 раза в день в качестве витаминного средства.

23. Шиповник коричный (плоды)	50,0
Рябина обыкновенная (плоды)	50,0

Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день как витаминное средство.

СБОРЫ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

24. Полынь горькая (травы)	25,0
Аир болотный (корневище)	25,0
Трифоль (листья)	25,0
Тмин обыкновенный (плоды)	25,0

Принимать по 1 столовой ложке настоя за 15—20 мин до еды для возбуждения аппетита.

25. Полынь горькая (травя)	50,0
Трифоль (листья) *	50,0

Принимать по 1 столовой ложке настоя за 15—20 мин до еды для возбуждения аппетита.

26. Полынь горькая (травя)	75,0
Тысячелистник обыкновенный (травя)	25,0

Принимать по 1 столовой ложке настоя за 15—20 мин до еды для возбуждения аппетита.

27. Ромашка аптечная (цветки)	20,0
Календула лекарственная (цветки)	20,0
Подорожник большой (листья)	20,0
Тысячелистник обыкновенный (травя)	20,0
Черда трехраздельная (травя)	20,0

Принимать по 1/2—1/3 стакана настоя 3—5 раз в день при острых гастритах наряду с промыванием желудка дезинфицирующими растворами.

28. Подорожник большой (листья)	20,0
Мята перечная (травя)	10,0
Зверобой продырявленный (травя)	10,0
Ромашка аптечная (цветки)	10,0
Календула лекарственная (цветки)	10,0
Одуванчик лекарственный (корень)	10,0
Шалфей лекарственный (травя)	10,0
Аир болотный (корень)	10,0
Трифоль (листья)	10,0

Принимать по 1/3—1/2 стакана настоя 3 раза в день за 30 мин до еды при хронических гипацидных и анацидных гастритах, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

29. Алтей лекарственный (корень)	10,0
Ромашка аптечная (цветки)	10,0
Календула лекарственная (цветки)	10,0
Солодка голая (корень)	10,0
Зверобой продырявленный (травя)	10,0
Бессмертник песчаный (цветки)	10,0
Тысячелистник обыкновенный (травя)	10,0
Дуб обыкновенный (кора)	10,0
Пустырник пятилопастный (травя)	10,0
Сушеница болотная (травя)	10,0

Принимать по 1/3—1/2 стакана настоя 3 раза в день за 30 мин до еды при хроническом гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

30. Золототысячник (травя) 20,0

Мята перечная (листья) 80,0

Принимать по 1/2—1/3 стакана настоя 3 раза в день за 30 мин до еды при гастрите.

31. Подорожник большой (лист) 10,0

Полынь горькая (травя) 10,0

Мята перечная (травя) 10,0

Ромашка аптечная (цветки) 10,0

Календула лекарственная (цветки) 10,0

Зверобой продырявленный (травя) 10,0

Аир обыкновенный (корень) 10,0

Шалфей лекарственный (травя) 10,0

Одуванчик лекарственный (корень) 10,0

Аралия маньчжурская (корень) 10,0

Принимать по 1/3—1/2 стакана настоя за 30 мин до еды 3 раза в день при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с пониженной желудочной секрецией.

32. Фенхель обыкновенный (плоды) 30,0

Ромашка аптечная (цветы) 30,0

Липа сердцевидная (цветы) 40,0

Принимать по 1/2—2/3 стакана настоя 2—3 раза в день до еды при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

33. Липа сердцевидная (цветки) 10,0

Льняное семя 20,0

Солодка голая (корень) 20,0

Аир болотный (корень) 20,0

Мята перечная (листья) 10,0

Фенхель обыкновенный (плоды) 20,0

Принимать по 2/3—3/4 стакана отвара 3 раза в день за 30 мин до еды при повышенной кислотности желудочного сока.

34. Чистотел большой (травя) 10,0

Тысячелистник обыкновенный (травя) 30,0

Ромашка аптечная (цветки) 30,0

Зверобой продырявленный (травя) 30,0

Принимать по 2/3 стакана настоя 3 раза в день за 30 мин до еды при повышенной кислотности желудочного сока.

35. Анис обыкновенный (плоды) 20,0

Фенхель обыкновенный (плоды) 20,0

Тмин обыкновенный (плоды) 20,0

Мята перечная (листья) 40,0

Принимать по 1/3—1/4 стакана настоя глотками за 30 мин до еды 3 раза в день при спазмах желудка и метеоризме (как ветрогонный сбор).

36. Фенхель обыкновенный (плоды)	15,0
Аир болотный (корневище)	15,0
Валерьяна лекарственная (корень)	20,0
Мята перечная (листья)	20,0
Ромашка аптечная (цветки)	30,0

Принимать в виде теплого настоя по 1/2—3/4 стакана 3 раза в день после еды при метеоризме и спазмах кишечника.

37. Ромашка аптечная (цветки)	50,0
Душица обыкновенная (травы)	50,0

Принимать в виде теплого настоя по 1/2—1/3 стакана 3 раза в день в качестве ветрогонного средства.

38. Мята перечная (листья)	25,0
Тмин обыкновенный (плоды)	25,0
Фенхель обыкновенный (плоды)	25,0
Валерьяна лекарственная (корень)	25,0

Принимать по 1 стакану настоя утром и вечером в качестве ветрогонного средства.

39. Ромашка лекарственная (цветки)	50,0
Тмин обыкновенный (плоды)	25,0
Душица обыкновенная (травы)	25,0

Принимать по 1/3 стакана настоя несколько раз в день в качестве ветрогонного средства.

СЛАБИТЕЛЬНЫЕ СБОРЫ

40. Бузина черная (цветки)	50,0
Жостер слабительный (плоды)	50,0

Принимать по 1 стакану отвара 2 раза в день после еды утром и вечером при запорах.

41. Кора крушины	80,0
Солодка голая (корень)	10,0
Кориандр посевной (плоды)	10,0

Принимать по 1/2—1 стакану на ночь при запорах.

42. Крушина ольховидная (кора)	50,0
Трифоль (листья)	20,0
Тысячелистник обыкновенный (травы)	20,0
Тмин обыкновенный (плоды)	10,0

Принимать по 1/2—1 стакану настоя на ночь как слабительное средство.

43. Крушина ольховидная (кора)	50,0
Бузина черная (цветки)	20,0

- | | |
|------------------------------|------|
| Фенхель обыкновенный (плоды) | 20,0 |
| Анис обыкновенный (плоды) | 10,0 |
- Принимать по 1 стакану настоя после еды при запорах.
- | | |
|------------------------------------|------|
| 44. Крушина ольховидная (кора) | 50,0 |
| Тысячелистник обыкновенный (травя) | 15,0 |
| Крапива двудомная (листья) | 35,0 |
- Принимать по 1/2—3/4 стакана настоя на ночь как слабительное средство.
- | | |
|--|------|
| 45. Сенна (кассия остролистная) (листья) | 30,0 |
| Крушина ольховидная (кора) | 30,0 |
| Жостер слабительный (плоды) | 20,0 |
| Анис обыкновенный (плоды) | 10,0 |
| Солодка голая (корень) | 10,0 |
- Принимать по 1/2—3/4 стакана настоя на ночь как слабительное средство.
- | | |
|--------------------------------|------|
| 46. Крушина ольховидная (кора) | 60,0 |
| Анис обыкновенный (плоды) | 10,0 |
| Фенхель обыкновенный (плоды) | 10,0 |
| Солодка голая (корень) | 20,0 |
- Принимать по 1/3—1/4 стакана настоя 2 раза в день после еды при запорах.
- | | |
|------------------------------------|------|
| 47. Крушина ольховидная (кора) | 50,0 |
| Вахта трехлистная (листья) | 20,0 |
| Тысячелистник обыкновенный (травя) | 20,0 |
| Тмин обыкновенный (плоды) | 10,0 |
- Принимать по 1/2—3/4 стакана настоя на ночь как слабительное средство.
- | | |
|--------------------------------------|------|
| 48. Валерьяна лекарственная (корень) | 10,0 |
| Фенхель обыкновенный (плоды) | 10,0 |
| Мята перечная (листья) | 20,0 |
| Ромашка аптечная (цветки) | 60,0 |
- Принимать по 1/2—3/4 стакана настоя 3 раза в день после еды при спастических состояниях кишечника и чувстве тяжести в области желудка.
- | | |
|-------------------------------|------|
| 49. Анис обыкновенный (плоды) | 10,0 |
| Фенхель обыкновенный (плоды) | 10,0 |
| Мята перечная (листья) | 20,0 |
| Ромашка аптечная (цветки) | 30,0 |
| Крушина ольховидная (кора) | 30,0 |
- Принимать по 1/2—3/4 стакана настоя 3 раза в день после еды при кишечных коликах.

ВЯЖУЩИЕ СБОРЫ

50. Черсмуха обыкновенная (плоды) 60,0
 Черника обыкновенная (плоды) 40,0
 Принимать по 1/4—1/2 стакана отвара 3—4 раза в день при поносах.
51. Оляха серая (соплодия) 70,0
 Горец змеинный (корневище) 30,0
 Принимать по 1/4—1/2 стакана настоя 3—4 раза в день при поносах.
52. Черника обыкновенная (плоды) 25,0
 Лапчатка прямостоячая (корневище) 12,5
 Бессмертник песчаный (цветки) 12,5
 Шалфей лекарственный (листья) 37,5
 Тмин обыкновенный (плоды) 12,5
 Принимать по 1/2 стакана отвара 3—4 раза в день за 15 мин до еды при поносах.
53. Лапчатка прямостоячая (корневище) 20,0
 Горец змеинный (корневище) 80,0
 Принимать по 1/3—1/4 стакана настоя 3—4 раза в день при поносах.
54. Горец змеинный (корневище) 50,0
 Кровохлебка лекарственная (корневище) 50,0
 Принимать по 1/3—1/4 стакана настоя 3—4 раза в день при поносах.
55. Щавель конский (корень) 50,0
 Горец змеинный (корневище) 50,0
 Принимать по 1/3—1/4 стакана настоя 3—4 раза в день при поносах.

ПРОТИВОГЕМОРРОИДАЛЬНЫЕ СБОРЫ

56. Кассия остролистная (листья) 20,0
 Тысячелистник обыкновенный (травя) 20,0
 Крушина ольховидная (кора) 20,0
 Кориандр посевной (плоды) 20,0
 Солодка голая (корень) 20,0
 Принимать по 1/2 стакана настоя 1 раз в день на ночь в качестве противогеморроидального средства.
57. Дуб обыкновенный (кора) 30,0
 Льняное семя 30,0
 Ромашка аптечная (цветки) 40,0
 Принимать по 1/3—3/4 стакана настоя 3 раза в день после еды при запорах, осложненных геморроем.

58. Дуб обыкновенный (кора)	50,0
Хвощ полевой (трава)	30,0
Стальник полевой (корень)	20,0

Принимать в виде отвара для ванн и припарок при геморрое.

59. Зверобой продырявленный (трава)	15,0
Сушеница болотная (трава)	10,0
Стальник полевой (корень)	15,0
Горец почечуйный (трава)	15,0
Подорожник большой (листья)	15,0
Крушина ломкая (кора)	10,0
Хвощ полевой (трава)	10,0
Ромашка аптечная (цветки)	10,0

Принимать по 1/3 стакана настоя 3 раза в день до еды при геморрое.

60. Календула лекарственная (цветки)	10,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)	10,0
Девясил высокий (корни)	15,0
Шалфей лекарственный (листья)	10,0
Крапива двудомная (листья)	15,0
Мята перечная (трава)	10,0
Ромашка аптечная (цветки)	10,0
Пастушья сумка (трава)	10,0
Тополь черный (почки)	10,0

Принимать по 1/3 стакана настоя 3 раза в день до еды при геморрое.

ОВОЩИ, ФРУКТЫ И ЯГОДЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ КИШЕЧНИКА

Сушеные плоды абрикоса принимать в виде компота или в замоченном виде, а также сок абрикосовый как слабительное средство.

Сырая тыква, салат, брюква, редька оказывают послабляющее действие при хронических запорах.

При геморрое мягкое слабительное действие оказывают дыня, морковь, капустный сок или рассол, маслины, переспелые ягоды ежевики, виноград.

Как вяжущее и противовоспалительное средство при поносах назначают отвары из семян айвы, граната (из цветков и свежих плодов с кожурой), сушеной груши, листьев ежевики, земляники, цветков калины, бобов. Противопоносное действие оказывают свежие и сухие ягоды смородины.

**СБОРЫ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ
ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ**

61. Бессмертник песчаный (цветки)	40,0
Вахта трехлистная (листья)	30,0
Мята перечная (листья)	20,0
Кориандр посевной (плоды)	10,0

Принимать по 1/2—1/3 стакана отвара 3 раза в день за 30 мин до еды в качестве желчегонного средства при желтухе.

62. Бессмертник песчаный (цветки)	30,0
Ревень тангутский (корни)	20,0
Тысячелистник обыкновенный (травы)	50,0

Принимать в виде настоя 1 раз в сутки на ночь по 2/3—3/4 стакана при желчнокаменной болезни.

63. Бессмертник песчаный (цветки)	20,0
Тысячелистник обыкновенный (травы)	20,0
Полынь горькая (травы)	20,0
Фенхель обыкновенный (плоды)	20,0
Мята перечная (листья)	20,0

Принимать по 1/2 стакана настоя 4 раза в день за 15 мин до еды при гепатите, холецистите.

64. Мята перечная (листья)	20,0
Полынь горькая (травы)	20,0
Валерьяна лекарственная (корень)	20,0
Зверобой продырявленный (травы)	30,0
Хмель обыкновенный (шишки)	10,0

Принимать по 1/2—1/3 стакана настоя 2—3 раза в день за 30 мин до еды при холецистите, холангите.

65. Зверобой продырявленный (травы)	10,0
Пижма обыкновенная (цветки)	10,0
Тысячелистник обыкновенный (травы)	10,0
Ромашка аптечная (цветки)	10,0
Лопух большой (корни)	10,0
Шиповник коричный (плоды)	10,0
Шалфей лекарственный (травы)	10,0
Девясил высокий (корни)	10,0
Горец птичий (травы)	10,0
Черда трехраздельная (травы)	10,0

Принимать в виде настоя или отвара по 1/3—1/2 стакана за 30 мин до еды 3 раза в день при хронических гепатитах и циррозах печени.

66. Бессмертник песчаный (цветки)	10,0
Кукурузные столбики с рыльцами	10,0

Ромашка аптечная (цветки)	10,0
Одуванчик лекарственный (корни)	10,0
Фенхель обыкновенный (плоды)	10,0
Полынь горькая (травы)	10,0
Календула лекарственная (цветки)	10,0
Мята перечная (травы)	10,0
Пижма обыкновенная (цветки)	10,0
Чистотел большой (травы)	10,0

Принимать по 1/3—1/2 стакана настоя за 30 мин до еды 3 раза в день при желчнокаменной болезни и заболеваниях желчевыводящих путей.

67. Крушина ольховидная (кора)	10,0
Фенхель обыкновенный (плоды)	10,0
Бессмертник песчаный (цветки)	20,0
Мята перечная (листья)	20,0
Тысячелистник обыкновенный (травы)	20,0
Полынь горькая (травы)	20,0

Принимать по 1 стакану отвара 2—3 раза в день за 30 мин до еды при желчнокаменной болезни.

68. Чистотел большой (травы)	10,0
Одуванчик лекарственный (корни)	20,0
Горец птичий (травы)	15,0
Кукурузные рыльца	15,0
Зверобой продырявленный (травы)	20,0
Фиалка трехцветная (травы)	10,0
Анис обыкновенный (плоды)	10,0

Принимать по 1/4—1/3 стакана отвара 3 раза в день за 30 мин до еды при желчнокаменной болезни.

69. Зверобой продырявленный (травы)	40,0
Бессмертник песчаный (цветки)	60,0

Принимать по 1/2 стакана настоя 4 раза в день через 1 ч после еды при болезнях печени.

ОВОЩИ, ЯГОДЫ И ФРУКТЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ

Тыква обыкновенная: сок из сырой тыквы, вареная тыква, каша из пшена и мякоти тыквы улучшают моторную функцию кишечника, повышают диурез и выделение солей из организма и рекомендуются при нарушении обмена веществ, заболеваниях печени и желчного пузыря, при колитах с недостаточным опорожнением кишечника.

Капуста белокочанная. Рассол и капустный сок по 1/2 стакана 2—3 раза в день до еды в теплом виде усиливают секрецию желчи, желудочного и панкреатического соков и

оказывают лечебное действие при болезнях печени, желчного пузыря, холангиогепатитах.

Барбарис обыкновенный. Сок, настой из ягод принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день до еды как желчегонное средство.

Земляника лесная. Настой ягод и листьев назначают в качестве желчегонного средства. Свежий сок по 4—6 столовых ложек натошак рекомендуют при желчнокаменной болезни.

Шиповник коричный. Настой из плодов шиповника (10 г плодов на 200 мл воды) принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день до еды как желчегонное средство.

СБОРЫ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПОЧЕК И МОЧЕВЫХ ПУТЕЙ

70. Толокнянка обыкновенная (листья)	40,0
Можжевельник обыкновенный (плоды)	40,0
Солодка голая (корень)	20,0

Принимать по 1/3—1/4 стакана отвара 3 раза в день как мочегонное средство. Противопоказан при беременности и острых воспалительных процессах в почках и мочевыводящих путях.

71. Можжевельник обыкновенный (плоды)	60,0
Фенхель обыкновенный (плоды)	20,0
Солодка голая (корень)	20,0

Принимать по 1/3—1/4 стакана отвара 3 раза в день как мочегонное средство. Противопоказан при беременности и острых воспалительных процессах в почках.

72. Календула лекарственная (цветки)	20,0
Крапива двудомная (травы)	10,0
Стальник полевой (корень)	15,0
Тысячелистник обыкновенный (травы)	20,0
Фенхель обыкновенный (плоды)	10,0
Хвощ полевой (травы)	10,0
Береза повислая (листья)	15,0

Принимать по 1/3—1/4 стакана настоя 3—4 раза в день как мочегонное и противовоспалительное средство при хронических воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

73. Хвощ полевой (травы)	30,0
Лапчатка прямостоячая (корневище)	30,0
Подорожник большой (листья)	40,0

Принимать по 2/3—3/4 стакана настоя на ночь в теплом виде при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей.

74. Бузина черная (цветки)	25,0
Зверобой продырявленный (травя)	25,0
Ромашка аптечная (цветки)	25,0
Липа сердцевидная (цветки)	25,0

Принимать по 1—2 стакана настоя в теплом виде на ночь при воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей

75. Береза повислая (листья)	15,0
Брусника обыкновенная (листья)	15,0
Почечный чай (травя)	10,0
Солодка голая (корень)	15,0
Зверобой продырявленный (травя)	15,0
Ромашка аптечная (цветки)	15,0
Календула лекарственная (цветки)	15,0

Принимать по 1/3—1/2 стакана настоя 3—4 раза в день при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей.

76. Крапива двудомная (листья)	20,0
Аир болотный (корневище)	15,0
Мята перечная (листья)	10,0
Хвощ полевой (травя)	15,0
Бузина черная (цветки)	10,0
Можжевельник обыкновенный (плоды)	15,0
Шиповник коричный (плоды)	15,0

Принимать по 1/2—1/3 стакана отвара в теплом виде 2—3 раза в день при мочекаменной болезни.

77. Марсена красильная (корень)	30,0
Стальник полевой (корень)	20,0
Льняное семя	50,0

Принимать по 1 стакану настоя в теплом виде на ночь при мочекаменной болезни.

78. Береза повислая (листья или почки)	25,0
Толокнянка обыкновенная (листья)	25,0
Кукурузные столбики с рыльцами	25,0
Солодка голая (корень)	25,0

Принимать по 1/3—1/2 стакана настоя 3 раза в день при цистите, бактериурии.

79. Почечный чай (травя)	20,0
Толокнянка обыкновенная (листья)	10,0
Хвощ полевой (травя)	10,0
Солодка голая (корень)	15,0
Календула лекарственная (цветки)	15,0
Ромашка аптечная (цветки)	15,0
Подорожник большой (листья)	15,0

Принимать по 1/4—1/3 стакана настоя 3—4 раза в день при хроническом пиелонефрите.

80. Почечный чай (трава)	15,0
Подорожник большой (листья)	15,0
Хвощ полевой (трава)	10,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)	10,0
Календула лекарственная (цветки)	20,0
Черёда трехраздельная (трава)	15,0
Шиповник коричный (плоды)	15,0

Принимать по 1/4—1/3 стакана настоя 3—4 раза в день при воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей, при хроническом гломерулонефрите.

81. Почечный чай (трава)	15,0
Подорожник большой (листья)	15,0
Хвощ полевой (трава)	10,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)	15,0
Крапива двудомная (листья)	15,0
Календула лекарственная (цветки)	15,0
Черёда трехраздельная (трава)	15,0

Принимать по 1/4—1/3 стакана настоя 3—4 раза в день при пиелонефрите как противовоспалительное, дезинфицирующее средство.

82. Хвощ полевой (трава)	50,0
Ромашка аптечная (цветки)	50,0

Принимать по 1/3—1/4 стакана настоя 3—4 раза в день при болезнях почек и мочевыводящих путей, как мочегонное и дезинфицирующее средство.

83. Горец птичий (трава)	50,0
Хвощ полевой (трава)	50,0

Принимать по 1/3—1/4 стакана настоя 3—4 раза в день как мочегонное средство при мочекаменной болезни.

84. Хвощ полевой (трава)	30,0
Пижма обыкновенная (цветки)	30,0
Брусника обыкновенная (листья)	40,0

Принимать по 1/3—1/4 стакана настоя 3—4 раза в день при мочекаменной болезни.

85. Пустырник пятилопастный (трава)	25,0
Зверобой продырявленный (трава)	25,0
Фиалка трехцветная (трава)	25,0
Хвощ полевой (трава)	25,0

Принимать по 1/2—1/3 стакана настоя 3—4 раза в день в теплом виде при пиелонефрите.

ОВОЩИ, ЯГОДЫ И ФРУКТЫ, ОБЛАДАЮЩИЕ МОЧЕГОННЫМИ СВОЙСТВАМИ

Арбуз употребляют в свежем виде до 2—2,5 кг в день при мочекаменной болезни, циститах, гломеруло- и пиелонефритах.

Капуста белокочанная. Сок или рассол капусты принимают по 1/3 стакана 2—3 раза в день, оказывает мочегонное действие благодаря содержанию солей калия.

Клюква. Сок или морс из клюквы принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день как мочегонное средство.

Земляника лесная. Настой ягод и листьев обладает диуретическим свойством (10 г ягод или листьев на 200 мл воды).

Укроп огородный. Настой из семян (10 г плодов на 200 мл воды) укропа принимают по 1/3—1/2 стакана 2 раза в день как мочегонное средство.

Груша. Сок и отвары плодов применяют при мочекаменной болезни.

Дыня. Мякоть и семена оказывают мочегонное действие.

Крыжовник. Отвар ягод (10 г ягод на 200 мл воды) принимают по 1 стакану в день.

Огурец посевной обладает мочегонным свойством.

СБОРЫ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ БОЛЕЗНЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

86. Эвкалипт прутовидный (лист)	15,0
Шалфей лекарственный (листья)	20,0
Ромашка аптечная (цветки)	10,0
Мята перечная (листья)	10,0
Сосна обыкновенная (почки)	15,0
Девясил высокий (корни)	20,0
Душица обыкновенная (травы)	10,0

Для приготовления ингаляционной смеси при ларингитах, трахеитах, ангинах, тонзиллитах.

87. Дуб обыкновенный (кора)	70,0
Липа сердцевидная (цветки)	30,0

Применять в виде настоя для полоскания рта и горла при воспалительных процессах.

88. Липа сердцевидная (цветки)	40,0
Ромашка аптечная (цветки)	60,0

Применять в виде настоя для полоскания рта и горла при воспалительных процессах

89. Дуб обыкновенный (кора)	50,0
Душица обыкновенная (травя)	40,0
Алтей лекарственный (корень)	10,0

Применять в виде отвара для полоскания рта и горла при воспалительных заболеваниях.

90. Шалфей лекарственный (листья)	25,0
Зверобой продырявленный (травя)	25,0
Бузина черная (цветки)	25,0
Дуб обыкновенный (кора)	25,0

Применять в виде настоя для полоскания рта и горла при воспалительных процессах.

91. Алтей лекарственный (корень)	40,0
Девясил высокий (корень)	40,0
Душица обыкновенная (травя)	20,0

Принимать по 1/2—1/3 стакана теплого отвара 3—4 раза в день при остром и хроническом бронхите, сухом бронхите.

92. Алтей лекарственный (корень)	40,0
Мать-и-мачеха обыкновенная (листья)	40,0
Душица обыкновенная (травя)	20,0

Принимать в виде теплого настоя или отвара по 1/3—1/4 стакана 3—5 раз в день при кашле, трахеобронхите, при остром и хроническом бронхите, пневмонии легких.

93. Алтей лекарственный (корень)	40,0
Солодка голая (корни)	40,0
Фенхель обыкновенный (плоды)	20,0

Принимать в виде теплого настоя или отвара по 1/3 стакана 3 раза в день при кашле, бронхиальной астме, коклюше, инфекционных заболеваниях бронхов.

94. Мать-и-мачеха (листья)	40,0
Подорожник большой (листья)	30,0
Солодка голая (корень)	30,0

Принимать в виде теплого настоя по 1/3—1/4 стакана 3 раза в день в качестве отхаркивающего и противовоспалительного средства.

95. Мать-и-мачеха обыкновенная (листья)	20,0
Подорожник большой (листья)	30,0
Солодка голая (корень)	30,0
Фиалка трехцветная (травя)	20,0

Принимать в виде теплого настоя по 1/3—1/4 стакана перед едой 3 раза в день при кашле, трахеобронхите, хроническом и остром бронхите.

96. Багульник болотный (травя)	20,0
Душица обыкновенная (травя)	20,0
Мать-и-мачеха (листья)	20,0

Ромашка аптечная (цветки)	10,0
Солодка голая (корни)	10,0
Алтей лекарственный (корни)	20,0

Принимать в виде настоя или отвара по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день после еды в качестве противокашлевого средства.

97. Анис обыкновенный (плоды)	20,0
Фенхель обыкновенный (плоды)	20,0
Душица обыкновенная (травя)	20,0
Солодка голая (корень)	20,0
Сосна обыкновенная (почки)	20,0

Принимать в виде теплого настоя по 1/3—1/4 стакана 3 раза в день при бронхиальной астме, коклюше, инфекционных заболеваниях бронхов.

98. Багульник болотный (травя)	10,0
Мать-и-мачеха (листья)	10,0
Фиалка трехцветная (травя)	10,0
Ромашка аптечная (цветки)	10,0
Календула лекарственная (цветки)	10,0
Солодка голая (корень)	10,0
Девясил высокий (корень)	10,0
Анис обыкновенный (плоды)	10,0
Мята перечная (листь)	10,0
Подорожник большой (листья)	10,0

Принимать по 1/3—1/4 стакана настоя 3 раза в день после еды при бронхиальной астме, астмоидных бронхитах.

99. Мать-и-мачеха обыкновенная (листья)	40,0
Подорожник большой (листья)	30,0
Душица обыкновенная (травя)	30,0

Принимать 1/3—1/4 стакана настоя 3—4 раза в день в теплом виде при кашле, трахеобронхите.

100. Девясил высокий (корень)	10,0
Анис обыкновенный (плоды)	10,0
Сосновые почки	15,0
Календула лекарственная (цветки)	10,0
Шалфей лекарственный (листья)	10,0
Мята перечная (травя)	10,0
Мать-и-мачеха обыкновенная (травя)	10,0
Фиалка трехцветная (травя)	10,0
Эвкалипт прутовидный (листь)	15,0

Принимать в виде настоя или отвара по 1/3—1/4 стакана 3 раза в день после еды при влажных бронхитах в качестве отхаркивающего и противовоспалительного средства.

101. Липа сердцевидная (цветки)	50,0
Малина обыкновенная (плоды)	50,0

Принимать по 1 стакану в виде горячего отвара на ночь как потогонное средство

102. Малина обыкновенная (плоды)	40,0
Мать-и-мачеха (листья)	40,0
Душица обыкновенная (травы)	20,0

Принимать в виде горячего настоя по 1 стакану на ночь как потогонное и жаропонижающее средство.

103. Бузина черная (цветки)	25,0
Ромашка аптечная (цветки)	25,0
Липа сердцевидная (цветки)	25,0
Мята перечная (листья)	25,0

Принимать в виде горячего настоя по 1 стакану 2—3 раза в день как потогонное средство при простудных заболеваниях.

104. Брусника обыкновенная (листья)	20,0
Анис обыкновенный (плоды)	20,0
Мать-и-мачеха (листья)	20,0
Липа сердцевидная (цветки)	20,0
Малина обыкновенная (плоды)	20,0

Принимать в виде горячего отвара на ночь по 1—1/2 стакана в качестве потогонного и мочегонного средства при простудных заболеваниях.

105. Солодка голая (корень)	40,0
Липа сердцевидная (цветки)	60,0

Принимать в виде горячего настоя 2—3 раза в день по 1 стакану при простудных заболеваниях как потогонное и противовоспалительное средство.

ОВОЩИ, ФРУКТЫ И ЯГОДЫ, ИСПОЛЗУЕМЫЕ ПРИ БРОНХОЛЕГОЧНЫХ И ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Картофель. Вдыханием картофельного пара лечат заболевания верхних дыхательных путей.

Морковь. Сок моркови с медом (1:1) или морковь, протертую и сваренную с молоком, применяют при простудных заболеваниях.

Редька посевная. Сок редьки с медом или сахаром (1:1) используют при бронхите, кровохарканье и коклюше в качестве противокашлевого средства. Часть сердцевинки выкабливают и внутрь корнеплода насыпают сахарный песок. Пропитанный соком редьки сахар принимают по 1 чайной ложке 3—4 раза в день.

Лук репчатый. Сок лука с медом (1:1) принимают при кашле, бронхите, коклюше по 1 чайной ложке 3—4 раза в день.

Капуста белокочанная. Сок капусты с медом (1:1) принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день до еды при воспалительных заболеваниях дыхательных путей.

Вишня. Мякоть, сок вишни являются хорошим отхаркивающим средством при воспалительных заболеваниях дыхательных путей; обладает антисептическими свойствами.

Клюква. Сок клюквы с медом принимают при простудных заболеваниях по 1/2 стакана.

Смородина черная. Сок ее с медом или сахаром пьют при сильном кашле. Чай со смородиной обладает потогонным свойством.

СБОРЫ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

106. Ромашка аптечная (цветки)	50,0
Календула лекарственная (цветки)	50,0

Применять в виде кашицеобразной массы, завернутой в ткань, в горячем виде прикладывать к больному месту для припарок как смягчительное средство.

107. Дуб обыкновенный (кора)	50,0
Аир болотный (корневище)	50,0

Применять в виде настоя для приготовления компрессов и ванн.

108. Хвощ полевой (трава)	30,0
Ромашка аптечная (цветки)	30,0
Зверобой продырявленный (трава)	40,0

Принимать внутрь в виде отвара по 1/3— 1/4 стакана 3 раза в день, а также использовать в виде компрессов при лечении труднозаживающих ран.

109. Крушина ольховидная (кора)	20,0
Береза повислая (листья и почки)	15,0
Фиалка трехцветная (травя)	15,0
Бузина черная (цветки)	15,0
Фенхель обыкновенный (плоды)	15,0
Солодка голая (корень)	20,0

Принимать по 1/3—1/2 стакана отвара 3 раза в день после еды при кожных сыпях, вызванных хроническими запорами.

110. Черда трехраздельная (травя)	25,0
Крапива двудомная (листья)	25,0
Крушина ольховидная (кора)	25,0
Ромашка аптечная (цветки)	25,0

Принимать по 1/3—1/2 стакана отвара 3 раза в день после еды при кожных сыпях, вызванных хроническими запорами.

111. Шалфей лекарственный (листья)	10,0
Подорожник большой (листья)	10,0
Крапива двудомная (листья)	10,0
Полынь горькая (травя)	5,0
Тысячелистник обыкновенный (травя)	15,0
Зверобой продырявленный (травя)	15,0
Хвощ полевой (травя)	15,0
Кукурузные рыльца	10,0
Можжевельник обыкновенный (плоды)	10,0

Принимать по 1/4—1/3 стакана настоя 3 раза в день до еды при экземе внутрь, а также как лечебные ванны. Для ванн готовят сбор массой 100—300 г на 4—5 л воды, настаивают в течение 30—40 мин, процеживают и выливают в ванну. Температура воды в ванне должна быть в пределах 36—38°C, длительность процедуры 10—20 мин в зависимости от состояния больного, формы и стадии заболевания.

112. Крапива двудомная (листья)	10,0
Душица обыкновенная (травя)	10,0
Черда трехраздельная (травя)	15,0
Фиалка трехцветная (травя)	10,0

Ромашка аптечная (цветки)	10,0
Чистотел большой (трава)	10,0
Хвощ полевой (трава)	10,0
Валерьяна лекарственная (корень)	10,0
Лагохилус опьяняющий (трава и листья)	10,0

Принимать по 1/3—1/2 стакана настоя 3 раза в день до еды при нейродермите и экземе и в виде ванн.

113. Зверобой продырявленный (трава)	20,0
Календула лекарственная (цветки)	10,0
Шалфей лекарственный (трава)	20,0
Душица обыкновенная (трава)	10,0
Ромашка аптечная (цветки)	10,0
Подорожник большой (листья)	15,0
Крапива двудомная (листья)	15,0

Принимать по 1/3—1/2 стакана настоя 3 раза в день до еды для лечения витилиго.

114. Череда трехраздельная (трава)	15,0
Бузина черная (цветки)	10,0
Зверобой продырявленный (трава)	15,0
Чистотел большой (трава)	5,0
Девясил высокий (корни)	10,0
Аир болотный (корни)	15,0
Кукурузные столбики с рыльцами	10,0
Брусника обыкновенная (листья)	10,0
Хвощ полевой (трава)	10,0

Применять по 1/2 стакана настоя внутрь утром и вечером после еды при псориазе и в виде лечебных ванн ежедневно или через день из расчета 1—2 л на ванну.

115. Календула лекарственная (цветки)	15,0
Подорожник большой (лист)	15,0
Ромашка аптечная (цветки)	10,0
Шалфей лекарственный (листья)	15,0
Зверобой продырявленный (трава)	20,0
Девясил высокий (корень)	15,0
Хвощ полевой (трава)	10,0

Применять по 1/3—1/2 стакана настоя или отвара 3 раза в день до еды и в виде примочек или компрессов при гнойничковых заболеваниях кожи, диатезе, при экземе.

116. Крушина ольховидная (кора)	30,0
Солодка голая (корень)	30,0
Фиалка трехцветная (травя)	40,0

Принимать по 2 стакана отвара в день для лечения экссудативного диатеза.

117. Лопух большой (корень)	30,0
Девясил высокий (корень)	30,0
Зверобой продырявленный (травя)	40,0

Принимать по 2—3 стакана отвара в день при диатезе, для лечения гнойничковых угрей.

СБОРЫ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

118. Заманиха высокая (корни)	10,0
Хвощ полевой (травя)	10,0
Шиповник коричный (плоды)	10,0
Черда трехраздельная (травя)	10,0
Девясил высокий (корни)	10,0
Черника обыкновенная (плоды)	20,0
Зверобой продырявленный (травя)	10,0
Ромашка аптечная (цветки)	10,0
Мята перечная (травя)	10,0

Принимать по 1/3 стакана настоя до еды 3 раза в день при сахарном диабете.

119. Черника обыкновенная (листья или плоды)	40,0
Одуванчик обыкновенный (корень)	30,0
Крапива двудомная (листья)	30,0

Принимать по 1/3 стакана настоя 3 раза в день до еды при сахарном диабете.

120. Черника обыкновенная (листья или плоды)	50,0
Крапива двудомная (листья)	30,0
Бузина черная (цветки)	20,0

Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день до еды при сахарном диабете.

121. Хвощ полевой (травя)	30,0
Земляника обыкновенная (травя)	30,0
Горец птичий (или спорыш) (травя)	40,0

Принимать по 1 стакану 2 раза в день при сахарном диабете.

122. Черника обыкновенная (листья или плоды)	25,0
Крапива двудомная (листья)	25,0
Фасоль обыкновенная (створки)	25,0
Одуванчик лекарственный (корень)	25,0

Принимать по 1 стакану настоя 3—4 раза в день перед едой при сахарном диабете.

123. Черника (листья, плоды)	20,0
Толокнянка обыкновенная (листья)	20,0
Валерьяна лекарственная (корень)	20,0
Мята перечная (листья)	20,0
Крапива двудомная (листья)	20,0

Принимать по 1 стакану 2—3 раза в день до еды при сахарном диабете.

124. Сбор Арфазетин	
Черника обыкновенная (побеги, листья)	20,0
Фасоль обыкновенная (створки плодов)	20,0
Аралия маньчжурская (корень)	10,0
Заманиха (корневище)	10,0
Шиповник коричный (плоды)	10,0
Хвощ полевой (травы)	10,0
Зверобой продырявленный (травы)	10,0
Ромашка аптечная (цветки)	10,0

Принимать настой внутрь за 30 мин до еды, желательно в теплом виде по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в сутки при диабете легкой и средней тяжести.

Сахаропонижающее действие оказывают:

Настой из листьев черники (10 г листьев на 200 мл воды) принимать по 1/2 стакана 4—5 раз в день до еды.

Земляника лесная. Принимают сок свежих ягод по 4—6 столовых ложек в день. Настой из сушеных ягод и листьев (10 г ягод или листьев на 200 мл воды) принимают в течение дня по 1/2—1/3 стакана 2—3 раза в день.

Овес. Настой (100 г зерен на 3 стакана воды) принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день до еды.

Лавровый лист. 10 листьев заливают 3 стаканами крутого кипятка, настаивают 2—3 ч. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

Сахаропонижающее действие оказывает сок ряда овощей и фруктов. Цельный сок или в разведении 1:1.

Сок клубней свежего картофеля.

Сок из свежих листьев белокочанной капусты.

Сок из свежих плодов малины

Сок из свежих плодов кизила.

Сок груши.

Принимать соки по 1/4—1/3 стакана за 30—40 мин до еды. При хорошей переносимости дозу постепенно увеличивают до стакана.

Сахаропонижающим свойством обладают салат огородный, горох, люцерна, грибы.

ПРИЛОЖЕНИЯ

НОРМЫ ВЗАИМОЗАМЕНЯЕМОСТИ ПРОДУКТОВ ПРИ ИЗГОТОВЛЕНИИ ДИЕТИЧЕСКИХ БЛЮД

Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении диетических блюд составлены, исходя из требований, предъявляемых к качеству продуктов действующей нормативно-технической документацией, на основе норм взаимозаменяемости продуктов, применяемых в системе общественного питания и пищевой промышленности, с учетом отходов и потерь при кулинарной обработке заменяемых продуктов.

В таблице предусмотрена взаимозаменяемость продуктов одного наименования, находящихся в различной степени готовности или относящихся к одной группе товаров (молоко цельное, сливки сухие или сгущенные с сахаром).

В графу 2 «Наименование заменяемых продуктов» включены продукты, входящие в состав рецептур блюд, а в графу 4 «Наименование заменяющих продуктов» — продукты, которые могут заменить основные продукты, входящие в рецептуры.

Расчет норм взаимозаменяемости произведен с учетом основных физико-химических показателей качества продуктов:

для молочных продуктов — по содержанию сухого обезжиренного молочного остатка (СОМО), жира, влаги;

для различных жиров — по содержанию жира;

при замене свежих овощей на сушеные и консервированные — по содержанию сухих веществ, с учетом отходов и потерь при холодной и тепловой обработках, отходов на маринад и т. д.

Так, например, замена молока коровьего пастеризованного цельного молоком цельным сгущенным с сахаром произведена с таким расчетом, чтобы в определяемом количестве молока цельного сгущенного с сахаром содержалось жира, сахара и СОМО примерно столько же, сколько и в 1 кг молока коровьего пастеризованного цельного.

С учетом того, что при примерно одинаковом содержании жира и СОМО в эквивалентных количествах того и другого вида молока в сгущенном молоке

содержится 0,17 кг сахара, в таблице предусмотрена замена с указанием на соответствующее уменьшение количества сахара в рецептурах, где такая замена может быть осуществлена.

Наименование продуктов	Эквива- лентные количе- ства про- дуктов, кг	Содержание					
		жира		сахара		СОМО	
		%	кг	%	кг	%	кг
Молоко коровье пас- теризованное цельное	1,00	3,2	0,032	—	—	8,1	0,081
Молоко цельное сгу- щенное с сахаром	0,38	8,5	0,033	44 ¹	0,17	20,0	0,076

¹ По данным ВНИИ КП Госагропрома СССР.

При пользовании этими нормами следует иметь в виду, что пищевая ценность некоторых взаимозаменяемых продуктов неодинакова. Так, например, качество сушеных овощей значительно ниже свежих, так как в процессе сушки овощи теряют такие ценные вещества, как витамины С и А. Поэтому при использовании сушеных овощей необходимо восполнять недостаток витаминов. Для этого вводят в меню блюда, богатые витаминами, — кисели, напитки из шиповника, натуральные соки из фруктов, томатов и т. п.

Сухое молоко. Для получения 1 л восстановленного молока берут (в зависимости от сорта) 110—130 г просеянного молочного порошка и 900 г кипящей воды (60—70°C). При температуре воды выше 70°C белки молочного порошка свертываются и растворимость его снижается. Чтобы предупредить образование комочков, просеянный порошок разводят в небольшом количестве теплой воды и тщательно перемешивают до получения однородной полужидкой массы, затем помешивая, доливают остальную воду. Для лучшего набухания белковых и жировых частиц разведенное молоко ставят на 30—40 мин в прохладное место.

Сухие сливки разводят так же, как сухое молоко.

Сушеные овощи. Морковь, свеклу и другие овощи перед использованием перебирают, промывают и заливают холодной водой для набухания (на 3—4 ч). При набухании овощи увеличиваются в объеме в 3—4 раза. Варят сушеные овощи в той же воде в течение 20—30 мин.

Пряная зелень. Заготовку пряной зелени впрок следует производить в соответствии с ОСТ 18—109—84 «Полуфабрикаты для общественного питания. Зелень, консервированная поваренной солью».

Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении диетических блюд

Наименование заменяемых продуктов	Масса продукта брутто, кг	Наименование заменяющих продуктов	Эквивалентная масса продукта брутто, кг	Кулинарное использование
Масло коровье несоленое, кулинарное	1,00	Масло крестьянское	1,13 ¹	В кулинарных изделиях и блюдах (кроме заправок блюд при отпуске)
То же	1,00	Масло коровье любительское	1,06	То же
То же	1,00	Масло коровье топленое	0,84	В фаршах и для заправок кулинарных изделий
То же	1,00	Масло коровье солёное (с уменьшением содержания соли на 0,02 кг) ²	1,00	В фаршах и мучных блюдах
Масло хлопковое	1,00	Масло кукурузное, оливковое, соевое, архаическое	1,00	В блюдах
Масло коровье пастеризованное цельное	1,00	Масло коровье пастеризованное нежирное (с увеличением содержания жира, масла коровьего несоленого на 0,04 кг)	1,00	В супах, блюдах мясных, сладких блюдах, мучных изделиях
То же	1,00	Масло коровье нежирное сухое	0,12	В супах, овощных, сладких блюдах, напитках, мучных изделиях и др.
То же	1,00	Масло коровье обезжиренное сухое (с увеличением содержания жира, масла коровьего несоленого на 0,04 кг)	0,09	В супах, сладких блюдах, кашах, мучных изделиях

Наименование заменяемых продуктов	Масса продуктов брутто, кг	Наименование заменяющих продуктов	Эквивалентная масса продуктов брутто, кг	Кулинарное использование
Молоко коровье пастеризованное цельное	1,00	Молоко цельное сгущенное с сахаром (с уменьшением закладки в рец. сахара на 0,17 кг)	0,38	В сладких блюдах, напитках
То же	1,00	Молоко сгущенное стерилизованное в банках	0,46	В супах, сладких блюдах, мучных изделиях, напитках
Сахар-песок	1,00	Ксилит, сорбит ³	1,00	Во всех блюдах, где сахар заменяют на ксилит
214 То же	1,00	Мед натуральный	1,25	В напитках, киселях
То же	1,00	Рафинадная пудра	1,00	В сладких блюдах, запеканках
Крахмал картофельный сухой (20% влажности)	1,00	Крахмал картофельный сырец (50% влажности)	1,60	В киселях
Сухари панировочные пшеничные из муки 1-го сорта	1,00	Хлеб пшеничный из муки не ниже 1-го сорта	1,56	Для запеканок
Чай черный байховый нерасфасованный	1,00	Чай плиточный черный	1,00	В напитках
Зелень укропа, петрушки, сельдерея свежая	1,00	Зелень укропа, петрушки, сельдерея веточками соленая (с уменьшением закладки соли в рец. на 0,29 кг) ²	1,00	Для ароматизации бульонов, супов, при подаче блюд
То же	1,00	Зелень укропа, петрушки, сельдерея измельченная соленая (с уменьшением закладки соли в рец. на 0,22 кг) ²	0,76	То же

Петрушка, сельдерей корневые свежие	1,00	Белые корни петрушки, сельдерея и сушеные	0,15	В супах, при тушении мяса, рыбы, овощей
Шпинат свежий	1,00	Пюре из шпината (консервы)	0,40	В супах и овощных блюдах
Помидоры свежие	1,00	Томатное пюре с содержанием сухих веществ 12%	0,46	В супах и при тушении овощей
То же	1,00	Томатное пюре с содержанием сухих веществ 15%	0,37	То же
То же	1,00	Сок томатный натуральный ⁴ с содержанием сухих веществ 4,5%	1,22	То же
Лук репчатый свежий	1,00	Лук зеленый свежий	1,05	В салатах
То же	1,00	Лук репчатый сушеный	0,14	В супах, тушеных блюдах
То же	1,00	Лук репчатый маринованный	1,53	В холодных блюдах
Лук-порей свежий	1,00	Лук зеленый свежий	0,95	В супах, холодных блюдах, гарнирах, блюдах из овощей
Морковь столовая свежая	1,00	Морковь столовая сушеная	0,11	В супах, тушеных блюдах
То же	1,00	Морковь гарнирная (консервы)	1,40	В блюдах, где используется морковь столовая свежая
То же	1,00	Морковь бланшированная быстрозамороженная	0,80	То же
Свекла столовая свежая	1,00	Свекла гарнирная (консервы)	1,40	В блюдах, где используется свекла столовая свежая ⁴

Наименование заменяемых продуктов	Масса продуктов брутто, кг	Наименование заменяющих продуктов	Эквивалентная масса продуктов брутто, кг	Кулинарное использование
Репка столовая свежая	1,00	Брюква столовая свежая	0,96	В супах, блюдах из овощей
Томатное пюре с содержанием сухих веществ 12%	1,00	Сок томатный натуральный с содержанием сухих веществ 4,5%	2,66	В супах, при тушении мяса, овощей
То же	1,00	Томатное пюре с содержанием сухих веществ 15%	0,80	То же
То же	1,00	Томатное пюре с содержанием сухих веществ 20%	0,60	То же
То же	1,00	Томатная паста с содержанием сухих веществ 25—30%	0,40	То же
То же	1,00	Томатная паста с содержанием сухих веществ 35—40%	0,30	То же
Яблоки свежие	1,00	Яблоки целые, половинками, четвертинками (бланшированные в сиропе сахарном) быстрозамороженные	0,8 0,73 ⁵	В сладких блюдах
Урюк	1,00	Курага, кайса	0,75	В блюдах и напитках
Виноград сушеный (изюм)	1,00	Цукаты, кайса, курага	1,00	То же
Кислота лимонная пищевая	1,00	Кислота винная пищевая	1,00	В блюдах, где используется лимонная кислота
То же	1,00	Сок лимона	8,00	То же
То же	1,00	Уксус спиртовой натуральный пищевой 3—6	33,33	То же

Кислота лимонная пищевая	1,00	Уксус спиртовой натуральный пищевой 6%	16,67	В блюдах, где используется лимонная кислота
--------------------------	------	--	-------	---

¹ При использовании масла сливочного для заправки при опуске блюд количество заменяемого и заменяющего масла других видов одинаковы.

² Здесь и далее при диетах с ограничением поваренной соли (№7, 8, 10) замена на подобные продукты не производится.

³ Несмотря на то, что сорбит в два раза менее сладок, чем сахароза, норма его взаимозаменяемости 1 : 1.

⁴ Расчет нормы замены произведен в соответствии с ГОСТ 937—72.

⁵ Числитель — масса яблок при размораживании полуфабриката на воздухе, знаменатель — масса яблок при размораживании полуфабриката в сахарном сиропе.

⁶ Здесь и далее лимонная кислота заменяется на уксус при диетах №7, 8.

Содержание основных пищевых веществ и энергетическая ценность блюд и кулинарных изделий (сырьевой набор)

№ рецептур	Наименование блюд	№ диеты	Масса, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
				всего	в том числе животные	всего	в том числе растительные		
Холодные блюда									
1.	Редискали салат (салат из редиса)	9, 11, 15	100	3, 2	1, 9	3, 2	—	5, 2	60, 8
2.	Редиска ва бодрингли салат (салат из редиса и огурцов)	9, 11, 15	100	1, 5	—	—	—	5, 2	25, 6
3.	Помидорли салат (салат из помидоров)	3, 4, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15	100	0, 9	—	—	—	5, 2	23, 8
4.	Картошкали салат (салат из картофеля)	5, 7, 10, 10с, 11, 15	100	2, 5	0, 5	1, 7	0, 1	15, 3	86, 5
5.	«Ёзги» салат (салат летний)	5, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15	150	8, 9	7, 4	10, 3	—	2, 0	135, 2
6.	«Соглик» салат (салат «Здоровье»)	3, 5, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15	100	0, 6	0, 1	2, 0	—	2, 3	29, 3
7.	Қаймоқли яхна карам (капуста отварная со сметаной)	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15	100	1, 6	0, 1	2, 0	—	4, 7	43, 0
8.	Карам ва сабзили салат (салат из капусты и моркови)	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15	100	1, 6	—	4, 8	4, 8	5, 5	72, 6
9.	Карам ва чучук қалампирли салат (салат из капусты с болгарским перцем)	3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 15	100	1, 5	—	7, 9	7, 9	4, 0	93, 0
10.	Чучук қалампирли салат (салат из болгарского перца)	3, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15	100	1, 4	0, 5	1, 5	—	4, 3	35, 9

11.	Қўқатли қаттиқ (простокваша с зеленью)	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15	100	2,7	2,5	2,9	—	3,2	53,4
12.	Сабзавотли салат (салат из овощей)	3, 5, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 15	100	1,1	0,5	1,5	—	2,8	29,1
13.	Турпли салат (салат из редьки)	8, 9, 11, 15	100	1,6	—	5,9	5,9	6,0	83,7
14.	Қаймоқли турп салат (редька тертая со сметаной)	8, 9, 11, 15	100	1,6	0,1	2,0	—	5,7	47,3
15.	Турп ва сабзили салат (салат из редьки и моркови)	8, 9, 11, 15	100	1,5	—	5,9	5,9	7,0	84,0
16.	Турп ва сузмали салат (салат из редьки с сузьмой)	8, 9, 11, 15	100	1,5	0,7	1,0	—	4,4	32,8
17.	Сабзи ва сузмали салат (салат из моркови с сузьмой)	2, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15	100	2,3	1,9	5,6	—	9,6	98,1
18.	Қизил лавлаги ва сабзили салат (салат из свеклы и моркови)	2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15	100	1,4	—	4,9	4,9	11,7	89,5
19.	Қизил лавлаги ва олмали салат (салат из свеклы и яблок)	2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15	100	1,3	—	4,8	4,8	9,8	90,8
20.	Қайнатишган қанд лавлаги шакар билан (свекла отварная с сахаром)	2, 3, 5, 5п, 6, 7, 8, 11, 15	110	1,6	—	—	—	19,3	83,6
21.	Қайнатишган қанд лавлаги қаймоқ билан (свекла отварная со сметаной)	2, 3, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15	120	2,2	0,6	4,0	—	10,0	84,8
22.	Қайнатишган қовоқ шакар билан (тыква отварная с сахаром)	1, 2, 3, 4в, 5, 5а, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15	110	1,2	—	17,7	—	17,7	75,6
23.	Қайнатишган қовоқ қаймоқ билан (тыква отварная со сметаной)	1, 1а, 1б, 2, 3, 4в, 5, 5а, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15	100	1,8	0,6	4,0	—	8,4	76,6

№ рецептуры	Наименование блюд	№ диеты	Масса, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
				всего	в том числе животные	всего	в том числе растительные		
24	Тухумли салат (салат из яиц)	9, 11, 15	100	18,9	18,2	29,2	10,8	4,4	355,8
25	Сабзавот ва гуштли салат (салат из овощей и мяса)	5, 7, 8, 9, 10, 11, 15	100	3,4	3,0	4,3	—	9,2	85,9
26	Яхна гушт сабзавот билан (говядина отварная с овощами)	11, 13, 15	105	17,2	16,2	1,9	—	5,1	106,2
27	Яхна тил (язык отварной)	1, 2, 3, 4в, 5, 8, 9, 10, 11, 14, 15	50	11,9	11,4	10,2	—	2,0	146,3
28	Қиймалынган жигар (паштет из печени)	3, 4в, 9, 11, 15	100	17,9	17,7	15,8	—	1,7	220,9
29	Яхна товуқ (курица отварная)	1, 2, 3, 4б, 4в, 5, 5а, 7, 8, 9, 10, 10а, 10с, 11, 13, 15	100	26,6	26,0	26,3	—	4,18	358,9

Супы

30	Қайнатма шұрва (мясной бульон с овощами)	1, 2, 5, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15	500	18,4	15,6	7,4	0,3	19,9	220,1
31	Гушт ва сабзавотли шұрва (бульон с мясом и овощами)	1, 2, 7, 8, 9, 11, 13, 15	500	8,1	7,8	5,6	—	2,0	91,1
32	Шұрва (шурпа)	3, 5, 7, 9, 11, 13, 15	500	9,8	6,3	10,1	—	25,8	232,2
33	Шолғом шұрва (суп с репой)	11, 15	500	10,6	7,9	9,5	—	17,2	187,2
34	Кифта-шұрва (кифта-шурпа)	1, 2, 5, 8, 9, 10, 11, 13, 15	500	9,4	6,2	8,3	—	27,5	222,4

35	Қийма шұрва (суп с мясными фрикадельками)	1, 2, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15	500	9,4	7,1	15,2	—	19,4	252,1
36	Мастава (суп рисовый)	2, 5, 7, 10, 11, 15	500	13,4	7,8	12,0	10,6	53,2	297,8
37	Арпа ёрмали мастава (суп с перловой крупой)	3, 4б, 4в, 7, 9, 10, 11, 15	500	13,2	7,7	19,9	0,7	39,9	326,0
38	Дўлма шұрва (суп с фаршированным болгарским перцем)	2, 4, 7, 8, 11, 13, 15	500	11,5	8,2	7,1	5,1	19,7	199,8
39	Мошхўрда (суп с машем и рисом)	11, 15	500	16,6	6,9	14,2	6,4	38,8	339,9
40	Арпа ёрмали мошхўрда (суп с машем и перловой крупой)	9, 11, 15	500	17,7	7,6	9,8	0,6	37,5	299,5
41	Мошова (суп с машем)	11, 15	500	17,1	6,5	13,7	6,9	25,1	285,9
42	Гуштли мошқовоқ (суп с мясом и тыквой)	11, 15	500	16,9	6,5	10,8	0,6	26,3	264,9
43	Мош қовоқ (суп с машем и тыквой)	11, 15	500	10,9	0,4	5,0	4,5	33,5	215,8
44	Мохора (суп с горохом)	11, 15	500	15,3	7,6	9,9	1,0	40,1	322,7
45	Чучварали шұрва (суп с пельменями)	5, 7, 10, 11, 15	500	9,4	6,0	15,4	10,0	21,9	265,3
46	Угра чучвара (суп с лапшой и пельменями)	5, 7, 10, 11, 15	500	9,4	5,6	14,2	0,4	26,2	264,4
47	Қиймали угра оши (суп-лапша с мясными фрикадельками)	5, 7, 10, 11, 15	500	13,7	9,0	9,3	—	33,5	269,4
48	Суюқ-ош (суп-лапша)	2, 4в, 5, 7, 10, 11	500	12,1	7,5	7,1	—	37,0	249,9
49	Хўд норин (нарып с бульоном)	11, 15	500	33,3	22,9	20,5	5,2	69,2	573,2
50	Сўк оши (суп с пшеном)	3, 6, 7, 9, 10, 11, 15	500	11,8	7,8	12,3	10,8	24,4	176,0
51	Ловияли шұрва (суп с фасолью)	11, 15	500	13,1	7,6	9,4	—	22,5	227,5
52	Қиймали товуқ шұрва (бульон куриный с фрикадельками)	1, 1а, 11, 14, 15	500	5,6	5,0	4,7	—	4,8	83,7

№ рецептуры	Наименование блюд	№ диеты	Масса, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
				всего	в том числе животные	всего	в том числе растительные		
53	Гурунчли товуқ шўраа (суп куриный с рисом)	1, 2, 3, 4, 5, 5а, 7, 10, 11, 15	500	19,7	16,2	20,8	0,2	35,0	345,2
54	Товуқ гуштли угра оши (суп куриный с лапшой)	1, 2, 5, 7, 10, 11, 15	500	11,6	7,5	7,8	—	32,2	219,5
55	Қатиқли шолгом хўрда (суп рисовый с репой и простоквашей)	2, 5, 6, 7, 10, 11, 15	500	6,1	0,7	1,2	0,4	49,0	231,2
56	Ёвгон хўрда (суп рисовый с простоквашей)	1, 2, 3, 4а, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 15	500	4,8	1,4	1,8	0,2	37,4	189,3
57	Ширхўрда (суп молочный рисовый)	1, 2, 5, 6, 7, 10, 10с, 10и, 11, 15	500	12,0	8,4	14,7	1,0	47,6	270,8
58	Ширқовоқ (суп молочный рисовый с тыквой)	1, 5, 6, 7, 10, 11, 15	500	11,6	8,4	13,9	0,1	41,9	336,5
59	Сутли мошхўрда (суп молочный с машем и рисом)	11, 15	500	16,7	8,4	14,3	0,6	44,3	373,2
60	Сутли угра оши (суп молочный с лапшой)	2, 5, 6, 11, 15	500	12,5	8,6	14,1	0,5	43,2	340,1
61	Сутли атала (суп молочный мучной)	1, 16, 1а, 4, 4б, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 10и, 11, 12, 13, 14, 15	500	18,0	11,3	21,8	0,7	62,9	520,6
62	Сутли макарон маҳсулотли оши (суп молочный с макаронными изделиями)	11, 15	500	12,6	8,4	14,1	—	57,2	366,0
63	Сутли гўжа оши (суп молочный из джугары)	7, 9, 10, 11, 15	500	14,2	11,2	17,3	0,4	49,6	400,1

64.	Яхна қатиқ (холодный суп с простоквашей)	5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15	500	17,3	15,7	16,8	—	14,8	273,5
Блюда из картофеля, овощей, круп, бобовых, мясopодyктов									
65.	Буглама қовоқ (тыква паровая)	1, 2, 3, 4а, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15	165	1,9	0,1	12,4	—	11,9	164,7
66.	Буглама беҳи (айва паровая)	5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15	120	0,7	—	—	—	17,6	71,7
67.	Буглама шолгом сариғ билан (репа с маслом на пару)	6, 7, 8, 9, 11, 15	120	1,9	—	8,3	—	6,5	107,2
68.	Ажабсанда (овощи с мясом на пару)	5, 7, 8, 9, 10, 11, 15	375	27,9	23,9	11,3	0,4	23,8	319,0
69.	Мсва ва сабзавот димламаси (фрукты и овощи тушеные)	2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15	450	8,8	—	38,2	30,0	38,9	519,5
70.	Кади бийрон (тыква тушеная)	1, 2, 3, 4а, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15	200	3,3	1,3	15,3	—	14,5	206,1
71.	Пиезли картошка бийрон (картофель, тушенный с луком)	2, 6, 7, 9, 10, 11, 15	250	5,8	0,2	30,2	29,9	47,6	474,0
72.	Қаймоқли картошка бийрон (картофель, тушенный в сметане)	2, 5, 6, 7, 7а, 8, 9, 10, 10а, 10и, 10с, 11, 15	250	6,0	1,8	6,2	0,2	41,4	237,4
73.	Помидор қуймоқ (помидоры, фаршированные яичной массой)	2, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15	275	19,7	15,3	26,2	—	15,8	378,5
74.	Ўрик билан пиширилган қовоқ (пюре из тыквы и урюка)	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10а, 10и, 11, 14, 15	150	2,5	0,5	9,9	—	20,8	200,0
75.	Запеканка из тыквы и риса	1, 5, 6, 7, 10, 11, 14, 15	220	8,5	6,9	25,3	—	12,5	114,4

№ рецептуры	Наименование блюд	№ диеты	Масса, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
				всего	в том числе животные	всего	в том числе растительные		
76.	Мясная запеканка (I вариант)	2, 4в, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15	100	11,0	10,1	9,5	—	6,1	162,2
77.	Мясная запеканка (II вариант)	1, 2, 4в, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15	100	20,5	20,0	19,7	—	4,9	311,3
78.	Қовоқ бұтқа (молочная рисовая каша с тыквой)	1, 2, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10а, 10с, 11, 13, 15	500	13,8	7,2	29,6	1,0	89,0	649,5
79.	Мошгуруч бұтқа (молочная каша из маша и риса)	7, 11, 15	500	29,0	8,5	31,7	1,8	105,5	828,7
80.	Сұқли бұтқа (каша пшеница с мясом)	7, 9, 10, 11, 15	250	12,2	11,7	38,1	15,7	41,1	533,3
81.	Гурунч бұтқа (откидной рис с мясным фаршем)	7, 10, 11, 15	250	12,4	7,0	36,2	—	56,5	613,2
82.	Қайтала гурунч бұтқа (каша рисовая с тушеным картофелем)	1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 15	500	12,4	0,2	34,0	—	122,3	854,7
83.	Сабзавот дұлма (баклажаны, перец болгарский, помидоры фаршированные)	5, 7, 8, 9, 10, 11, 15	205	11,8	9,9	5,2	—	13,3	178,4
84.	Беңи дұлма (айва фаршированная)	2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 15	205	11,8	11,3	8,7	—	17,5	195,9
85.	Помидор манти (помидоры фаршированные)	1, 4в, 5, 10, 11, 15	253	11,0	8,7	26,8	—	26,4	361,4
86.	Карам дұлма (голубцы из капустных листьев)	5, 7, 8, 10, 11, 15	290	19,3	16,1	16,1	—	20,7	302,4

87.	Гречка карам дұлма (голубцы с гречневой крупой)	4, 4в, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15	270	10,3	1,3	34,5	6,0	39,6	533,4
88.	Гурунч ва тухумли карам дұлма (голубцы с рисом и яйцами)	4, 4в, 5, 5п, 10, 11, 15	270	10,9	6,0	37,1	5,0	31,6	530,9
89.	Гүшт ва гречка карам дұлма (голубцы с мясом и гречневой крупой)	4, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15	270	20,2	14,5	37,1	5,5	26,9	518,1
90.	Қоваток дұлма (голубцы из виноградных листьев)	5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15	325	26,2	23,5	24,0	—	21,2	401,5
91.	Шава (каша рисовая с мясом и овощами)	5, 7, 10, 11, 15	250	20,7	15,1	34,9	—	56,5	682,7
92.	Ұрикли шава (шава с урюком)	1, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 15	250	5,5	0,1	9,3	0,3	63,4	370,2
93.	Арпа ёрмали шава (шава с перловой крупой)	5, 7, 9, 10, 11, 15	250	19,8	15,1	26,8	0,5	36,6	458,2
94.	Мошкичири (каша из маша и риса)	11, 15	250	26,3	15,5	20,8	0,6	49,9	381,8
95.	Қиймали мошкичири (каша из маша и перловой крупы с фаршем)	11, 15	250	17,1	7,0	31,9	0,6	35,2	508,2
96.	Қайнатилган гүштли палов (плов с отварным мясом)	4в, 5, 5п, 7, 10, 10с, 11, 15	250	20,4	15,1	28,4	10,5	55,3	545,3
97.	Беңити палов (плов с айвой)	4в, 5, 5п, 7, 10, 10с, 11, 15	250	16,8	11,4	28,9	10,0	55,2	548,1
98.	Майизли палов (плов с изюмом)	5, 5п, 6, 7, 10, 11, 15	250	5,7	—	18,6	10,4	66,4	455,5
99.	Қиймали палов (плов с мясными фрикадельками)	5, 7, 10, 11, 15	250	14,9	10,0	30,8	10,0	46,8	524,9
100.	Бухоро палови (плов по-бухарски)	11, 15	250	22,4	15,7	28,9	10,4	99,7	744,1
101.	Коватокли палов (плов с голубцами из виноградных листьев)	11, 15	250	11,1	5,4	33,5	28,4	56,6	609,0

№ рецептуры	Наименование блюд	№ диеты	Масса, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
				всего	в том числе животные	всего	в том числе растительные		
102.	Товуқли палов (плов с курицей)	5, 7, 10, 11, 15	250	19,5	13,5	29,8	—	60,4	615,3
103.	Гречкали палов (плов из гречневой крупы)	4, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15	250	18,6	11,5	28,5	—	38,5	485,3
104.	Арпа ёрмали палов (плов из перловой крупы)	4в, 5, 5п, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 15	250	23,5	15,1	25,3	0,6	44,9	480,2
105.	Пархез қийма-кабоб (шашлык рубленый диетический)	2, 5, 8, 9, 11, 15	60	9,5	9,1	8,1	—	2,0	118,6
106.	Ўзбекча кабоб (шашлык узбекский)	8, 9, 11, 15	60	15,5	15,3	10,0	—	2,8	165,1
107.	Димлама кабоб (шашлык тушеный)	2, 5, 8, 9, 11, 15	190	25,1	23,3	21,9	—	9,7	335,9
108.	Товуқ дим-дим (курица, фаршированная айвой или яблоками)	8, 9, 11, 15	250	53,5	52,8	62,2	—	5,8	796,5
109.	Димлама балиқ (рыба тушеная)	1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15	350	30,2	28,8	11,2	10,0	6,4	244,9

Блюда из яиц

110.	Қайнатма тухум (яйца вареные)	1, 2, 7, 8, 9, 10, 15	80	10,2	10,2	9,2	—	0,5	125,6
111.	Яхлит тухум қуймоқ (яичница-глазунья)	2, 7, 8, 9, 10, 15	79	10,3	10,2	17,5	—	0,6	200,4
112.	Помидорли тухум қуймоқ (яичница-глазунья с помидорами)	2, 7, 8, 9, 10, 15	114	10,8	10,3	20,7	—	3,3	242,1

Мучные блюда

113	Шилпилдоқ (отварное тесто с овощами)	4в, 6, 7, 11, 15	370	22,2	15,8	60,9	50,4	45,7	808,6
-----	--------------------------------------	------------------	-----	------	------	------	------	------	-------

114.	Картошкали чучвара (пельмени с картофелем)	4, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 15	280	11,3	1,1	6,9	5,6	79,9	455,5
115	Күк чучвара (пельмени с зеленью)	3, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15	280	9,0	0,8	14,8	—	60,5	416,2
116.	Чучвара (пельмени)	4в, 5, 7, 10, 11, 14, 15	215	18,9	12,9	13,7	—	43,5	372,6
117	Товуқ гүштли чучвара (пельмени с курицей)	5, 7, 10, 11, 14, 15	230	18,9	12,6	12,3	—	58,4	323,9
118.	Қовоқли манти (манты с тыквой)	4, 4в, 5, 6, 7, 10, 15	240	6,1	1,1	8,2	0,6	47,6	271,1
119	Гүшт ва картошкали манти (манты с мясом и картофелем)	4в, 5, 7, 10, 11, 15	240	15,1	8,9	13,9	—	45,6	367,1
120	Гүштли манти (манты с мясом)	4в, 5, 7, 10, 11, 14, 15	240	19,5	13,1	14,9	—	38,6	381,7
121	Товуқ гүштли манти (манты с курицей)	1, 5, 7, 10, 11, 15	240	20,3	14,5	28,9	—	36,8	396,4
122	Қовоқли хунон (рулет паровой с тыквой)	2, 4, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 11, 15	250	7,8	1,2	31,4	—	49,7	531,7
123	Қовоқ ва сабзили хунон (рулет паровой с тыквой и морковью)	2, 4, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 11, 15	250	8,0	1,3	18,0	0,4	48,3	376,5
124	Картошкали хунон (рулет паровой с картофелем)	3, 4, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 11, 13, 15	250	8,9	1,3	31,1	1,0	54,4	535,8
125	Гүшт ва картошкали хунон (рулет паровой с мясом и картофелем)	4в, 7, 10, 11, 15	250	20,0	14,1	25,4	0,4	35,2	380,5
126.	Хамир дулма (голубцы по-домашнему)	4в, 5, 7, 10, 11, 15	185	12,6	7,3	27,0	—	38,9	450,8
127	Қовоқ барак (вареники с тыквой)	4, 4в, 5, 6, 7, 10, 10в, 10с, 15	210	7,7	0,7	23,2	—	53,1	341,6
128.	Буглама картошка барак (вареники с картофелем на пару)	4, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 15	255	5,3	0,5	7,9	0,7	78,7	407,4

№ рецептуры	Наименование блюд	№ диеты	Масса, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
				всего	в том числе животные	всего	в том числе растительные		
129.	Кук сомса (самса с зеленью)	3, 7, 11, 15	65	4,5	0,1	4,8	0,3	27,8	200,3
130.	Блинчик-яримфабрикат (блинчик-полуфабрикат)		1000	83,7	39,6	48,2	5,4	378,9	2195,6
131.	Турли қиймали блинчиклар (блинчики с различными фаршами)								
131.	Блинчики с фаршем из курицы с рисом со сливочным маслом (фарш №132)	6, 7, 10, 11, 13, 15	140	18,6	13,4	22,5	0,5	45,9	449,3
131.	Блинчики с фаршем из риса с морковью со сметаной (рец. №133)	6, 7, 10, 11, 13, 15	155	9,9	4,6	11,1	0,6	48,2	322,3
131.	Блинчики с фаршем из риса с тыквой со сметаной (рец. №134)	6, 7, 10, 11, 13, 15	155	10,0	4,6	11,1	0,5	48,4	322,4
131.	Блинчики с фаршем из риса с яблоками со сметаной (фарш №135)	6, 7, 10, 11, 13, 15	155	9,8	4,6	11,1	0,5	55,0	347,0
131.	Блинчики с фаршем из риса с изюмом со сметаной (фарш №136)	6, 7, 10, 11, 13, 15	155	10,1	4,6	11,6	0,5	56,2	373,1
131.	Блинчики с фаршем из риса с повидлом со сметаной (рец. №137)	6, 7, 10, 11, 13, 15	155	9,9	4,6	11,6	0,5	58,2	363,4
132-137.	Рецепты фаршей для блинчиков.								
138.	Гурунчи бұтқа (каша из рисовой крупы)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 15	500	12,7	0,3	38,0	0,9	133,0	938,2

Свежие плоды и ягоды, напитки

139	Ҳўл ва майда мевалар (плоды или ягоды свежие)	2, 5, 7, 8, 9, 10, 15	100		—	—	—		
	яблоки		100	0,4	—	—	—	11,3	46,0
	персики		100	0,9	—	—	—	10,4	44,0
	абрикосы		100	0,9	—	—	—	10,5	46,0
	виноград		100	0,4	—	—	—	17,5	69,0
	груши		100	0,4	—	—	—	10,7	43,2
140	Ҳўл ва майда мевалар шакар билан (плоды или ягоды свежие с сахаром)								
	вишня, черешня	3, 4в, 6, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15	165	1,2	—	—	—	16,9	132,5
	земляника	1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15	165	2,7	—	—	—	12,2	119,3
	малина	1, 3, 4в, 5, 5п, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15	165	1,3	—	—	—	13,7	69,3
141	Тарвуз ёки қовун (дыня или арбуз свежие)								
	арбуз	1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15	250	1,6	—	—	—	23,0	95,0
	дыня	3, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15	200	1,2	—	—	—	19,2	78,0
142	Санатда ишлаб чиқарилган табиий сабзавот, ҳўл ва майда мева ширалари (соки оқошнинг, плодовые и ягодные,								

№ рецептуры	Наименование блюд	№ диеты	Масса, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
				всего	в том числе животные	всего	в том числе растительные		
	вырабатываемые промышленностью, натуральные)								
	сок томатный	3, 4в, 5, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15	200	2,0	—	—	—	6,6	36,0
	сок сливовый	1, 3, 5, 5п, 7, 10, 10с, 11, 13, 15	200	0,6	—	—	—	32,2	130,0
	сок вишневый	3, 5, 5п, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15	200	1,4	—	—	—	24,4	106,0
	сок абрикосовый	1, 3, 5, 5п, 7, 10, 10с, 11, 13, 15	200	1,0	—	—	—	28,0	112,0
	сок виноградный	3, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 15	200	0,6	—	—	—	37,0	144,0
	сок яблочный	1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15	200	1,0	—	—	—	18,2	76,0
	сок апельсиновый	1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15	200	1,4	—	—	—	25,6	108,0
143.	Беҳи кисели (кисель из айвы)	1, 4в, 5, 7, 10, 10с, 11, 13, 15	200	0,13	—	—	—	26,7	101,1
144	Қовоқ ва беҳи кисели (кисель из тыквы и айвы)	1, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15	200	0,2	—	—	—	29,7	112,6
145.	Беҳи ва сабзи кисели (кисель из айвы и моркови)	1, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15	200	0,3	—	—	—	26,1	99,5
146.	Кисель из фруктового сока								
	из вишневого	1, 2, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15	200	0,49	—	—	—	20,1	49,7
	из сливового	1, 2, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 11, 13, 15	200	0,21	—	—	—	24,3	63,0
	из яблочного	3, 5, 5п, 6, 7, 10, 11, 13, 15	200	0,35	—	—	—	19,37	43,4
	из абрикосового	1, 2, 3, 5, 5п, 7, 10, 10с, 11, 13, 15	200	0,35	—	—	—	22,6	56,0
	из виноградного	3, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 15	200	0,21	—	—	—	22,6	54,6
147	Узум компоти (компот из винограда)	1, 3, 4, 5, 5п, 6, 7, 10, 11, 14, 15	200	0,3	—	—	—	17,1	69,6
148.	Тарвуз компоти (компот из арбуза)	1, 3, 4, 5, 5п, 6, 7, 10, 11, 14, 15	200	0,7	—	—	—	20,8	86,0
149.	Қовун компоти (компот из дыни)	1, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 14, 15	200	0,6	—	—	—	19,5	80,4
150.	Олма ва қовун компоти (компот из яблок и дыни)	1, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 14, 15	200	0,4	—	—	—	23,4	95,2
151.	Қуллубнаи шарбати (шербет из земляники)	1, 2, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 13, 15	200	2,7	—	—	—	42,1	173,7
152.	Олча шарбати (шербет из вишни)	3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 15	200	1,0	—	—	—	50,6	206,8

№ рецептуры	Наименование блюд	№ диеты	Масса, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
				всего	в том числе животные	всего	в том числе растительные		
153.	Анор-узум шарбати (шербет виноградно-гранатовый)	5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15	200	0,5	—	—	—	76,3	293,4
154.	Тарвуз шарбати (шербет из арбуза)	1, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 14, 15	200	1,4	—	—	—	20,7	88,4
155.	Қовоқ шарбати (шербет из тыквы)	1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15	200	0,8	—	—	—	45,1	183,6
156.	Оқ чой (чай с молоком)	1, 2, 3, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15	200/5	2,8	2,8	7,3	—	4,8	95,4
157.	Шир чой (чай с каймаком)	1, 2, 3, 4, 4в, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 14, 15	200/ 10/5	3,1	3,1	9,3	—	5,2	115,9
158.	Долчинли асал чой (чай медовый с корицей)	2, 3, 4, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15	200	0,2	—	—	—	14,9	60,5
159.	Райҳонли чой (чай с райхоном)	1, 2, 3, 4, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15	200	0,2	—	—	—	0,1	1,04
160.	Меваги чой (чай фруктовый)	2, 3, 4, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 10, 10с, 11, 14, 15	200/8	0,3	—	—	—	19,4	75,6
161.	Баргак ичимлиги (напиток из курицы)	1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15	200	1,3	—	—	—	19,1	83,7

162.	Қуруқ мева вл асал ичимлиги (напиток из смеси сухофруктов с медом)	3, 5, 5п, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 15	200	1,1	—	—	—	26,4	112,7
163.	Асал ичимлиги (напиток медовый)	2, 3, 5, 5п, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 15	200	0,2	—	—	—	16,1	61,6
164.	Мураббо ичимлиги (напиток из варенья)	2, 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 11, 15	200	0,2	—	—	—	30,4	124,3
165.	Напиток из соков	5, 6, 7, 10, 11, 15	200	0,3	—	—	—	17,8	82,8
166.	Олма ичимлиги (напиток яблочный)	1, 2, 3, 4, 5, 5п, 6, 7, 10, 11, 15	200	0,3	—	—	—	16,6	64,8
167.	Айрон	5, 6, 9, 10, 11, 15	200	3,6	3,6	4,2	—	5,1	75,4
168.	Қайнатылган сүт (молоко кипяченое)	1, 5, 7, 8, 9, 10, 15	200	5,6	5,6	6,4	—	9,4	116,0
169.	Қатик (кефир, простокваша, ряженка)	2, 5, 7, 8, 9, 10, 15	200	6,0	6,0	0,1	—	7,6	60,0
	кефир нежирный		200	5,6	5,6	6,4	—	8,2	116,0
	простокваша		200	6,0	6,0	12,0	—	8,2	170,0
	ряженка		200	3,8	3,8	2,0	—	10,0	78,0
170.	Қимис (кумыс)	7, 8, 5, 10, 11, 15	200	3,8	3,8	2,0	—	10,0	78,0

ПЕРЕЧЕНЬ РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ НАРОДОВ УЗБЕКИСТАНА ДЛЯ ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

Холодные блюда

1. Редискали салат (салат из редиса)
2. Редиска ва бодрингли салат (салат из редиса и огурцов)
3. Помидорли салат (салат из помидоров)
4. Картошкали салат (салат из картофеля)
5. «Ёзги» салат (салат «Летний»)
6. Салат «Соглиқ» (салат «Здоровье»)
7. Қаймоқли яхна карам (капуста отварная со сметаной)
8. Карам ва сабзили салат (салат из капусты и моркови)
9. Карам ва чучук қалампирли салат (салат из капусты с болгарским перцем)
10. Чучук қалампирли салат (салат из болгарского перца)
11. Қўкатли қатиқ (простокваша с зеленью)
12. Сабзавотли салат (салат из овощей)
13. Турпли салат (салат из редьки)
14. Қаймоқли турп салат (редька тертая со сметаной)
15. Турп ва сабзили салат (салат из редьки и моркови)
16. Турп ва сузмали салат (салат из редьки с сузьмой)
17. Сабзи ва сузмали салат (салат из моркови с сузьмой)
18. Қизил лавлаги ва сабзили салат (салат из свеклы и моркови)
19. Қизил лавлаги ва олмали салат (салат из свеклы и яблок)
20. Қайнатилган қизил лавлаги шакар билан (свекла отварная с сахаром)
21. Қайнатилган қизил лавлаги қаймоқ билан (свекла отварная со сметаной)
22. Қайнатилган қовоқ шакар билан (тыква отварная с сахаром)
23. Қайнатилган қовоқ қаймоқ билан (тыква отварная со сметаной)
24. Тухумли салат (салат из яиц)
25. Сабзавот ва гўшти салат (салат из овощей и мяса)
26. Яхна гўшт сабзавот билан (говядина отварная с овощами)
27. Яхна тил (язык отварной)
28. Қиймаланган жигар (паштет из печени)
29. Яхна товук (курица отварная)

Супы

30. Қайнатма шўрпа (мясной бульон с овощами)
31. Гўшт ва сабзавотли шўрпа (бульон с мясом и овощами)
32. Шўрпа (шурпа)

33. Шолгом шўрва (суп с режой)
34. Кифта шўрва (суп с кифтой)
35. Қийма шўрва (суп с мясными фрикадельками)
36. Маства (суп рисовый)
37. Арпа ёрмали маства (суп с перловой крупой)
38. Дўлма шўрва (суп с фаршированным болгарским перцем)
39. Мошхўрда (суп с машем и рисом)
40. Арпа ёрмали мошхўрда (суп с машем и перловой крупой)
41. Мошова (суп с машем)
42. Гуштли мош қовоқ (суп с мясом и тыквой)
43. Мош қовоқ (суп с машем и тыквой)
44. Мохора (суп с горохом)
45. Чучварали шўрва (суп с пельменями)
46. Угра чучвара (суп с лапшой и пельменями)
47. Қиймали угра оши (суп-лапша с мясными фрикадельками)
48. Суяқ-ош (суп с лапшой)
49. Хўл норин (нарын с бульоном)
50. Сук оши (суп с пшенной крупой)
51. Ловия оши (суп с фасолью)
52. Қиймали товуқ шўрва (бульон куриный с фрикадельками)
53. Гурунчли товуқ шўрва (суп куриный с рисом)
54. Товуқ гуштли угра оши (суп куриный с лапшой)
55. Қатиқли шолгом хўрда (суп рисовый с репой и простоквашей)
56. Ёвгон хўрда (суп рисовый с простоквашей)
57. Ширхўрда (суп молочный рисовый)
58. Ширқовоқ (суп молочный рисовый с тыквой)
59. Сутли мошхўрда (суп молочный с машем и рисом)
60. Сутли угра оши (суп молочный с лапшой)
61. Сутли атала (суп молочный мучной)
62. Макарон маҳсулотларида тайёрланган сутли ош (суп молочный с макаронными изделиями)
63. Сутли гўжа оши (суп молочный из джугары)
64. Яҳна қатиқ (холодный суп с простоквашей)

Блюда из картофеля, овощей, круп, бобовых и мясопродуктов

65. Буглама қовоқ (тыква паровая)
66. Буглама беҳи (айва паровая)
67. Буглама шолгом сариғ билан (репа с маслом на пару)
68. Ажабсанда (овощи с мясом на пару)
69. Мева ва сабзавот димламаси (овощи и фрукты тушеные)
70. Кади бийрон (тыква тушеная)
71. Пиезли картошка бийрон (картофель, тушеный с луком)
72. Қаймоқли картошка бийрон (картофель, тушеный в сметане)
73. Помидор қуймоқ (помидоры, фаршированные яичной массой)
74. Ўрик билан пиширилган қовоқ (пюре из тыквы и урюка)
75. Қизартириб пиширилган қовоқ ва гурунчли таом (запеканка из тыквы и риса)

76. Қизартириб пиширилган гўшти таом (мясная запеканка), 1-й вариант
77. Қизартириб пиширилган гўшти таом (мясная запеканка), 2-й вариант
78. Қовоқ бўтқа (молочная рисовая каша с тыквой)
79. Мошгуруч бўтқа (молочная каша из маша и риса)
80. Сўкли бўтқа (каша пшениная с мясом)
81. Гурунч бўтқа (откидной рис с мясным фаршем)
82. Қайдали гурунч бўтқа (каша рисовая с тушеным картофелем)
83. Сабзавот дўлма (баклажаны, перец болгарский или помидоры фаршированные)
84. Беҳи дўлма (айва фаршированная)
85. Помидор манти (помидоры фаршированные)
86. Карам дўлма (голубцы из капустных листьев)
87. Гречкали карам дўлма (голубцы с гречневой крупой)
88. Гурунч ва тухумли карам дўлма (голубцы с рисом и яйцами)
89. Гўшт ва гречкали карам дўлма (голубцы с мясом и гречневой крупой)
90. Қоватоқ дўлма (голубцы из виноградных листьев)
91. Шавла (каша рисовая с мясом и овощами)
92. Ўрикли шавла (шавли с урюком)
93. Арпа ёрмали шавла (шавли с перловой крупой)
94. Мошкичири (каша из маша и риса)
95. Қиймали мошкичири (каша из маша и перловой крупы с фаршем)
96. Қайнатилган гўшти палов (плов с отварным мясом)
97. Беҳили палов (плов с айвой)
98. Майизли палов (плов с изюмом)
99. Қиймали палов (плов с мясными фрикадельками)
100. Бухоро палови (плов по-бухарски)
101. Қоватоқли палов (плов с голубцами из виноградных листьев)
102. Товуқли палов (плов с курицей)
103. Гречкали палов (плов из гречневой крупы)
104. Арпа ёрмали палов (плов из перловой крупы)
105. Пархез қийма-кабоб (шашлык рубленый диетический)
106. Ўзбекча кабоб (шашлык узбекский)
107. Димлама кабоб (шашлык тушеный)
108. Товуқ дим-дим (курица, фаршированная айвой или яблоками)
109. Димлама балик (рыба тушеная)

Блюда из яиц

110. Қайнатма тухум (яйца вареные)
111. Яхлит тухум қуймоқ (яичница-глазунья)
112. Помидорли тухум қуймоқ (яичница-глазунья с помидорами)

Мучные блюда

113. Шилпилдоқ (отварное тесто с мясом и овощами)
114. Картошкали чучвара (пельмени с картофелем)
115. Кўк чучвара (пельмени с зеленью)
116. Чучвара (пельмени)

117. Товуқ ғүштли чучвара (пельмени с курицей)
118. Қовоқли манти (манты с тыквой)
119. Ғүшт ва картошкали манти (манты с мясом и картофелем)
120. Ғүштли манти (манты с мясом)
121. Товуқ ғүштли манти (манты с курицей)
122. Қовоқли хунон (рулет паровой с тыквой)
123. Қовоқ ва сабзили хунон (рулет паровой с тыквой и морковью)
124. Картошкали хунон (рулет паровой с картофелем)
125. Ғүшт ва картошкали хунон (рулет паровой с мясом и картофелем)
126. Хамир дўлма (голубцы по-домашнему)
127. Қовоқ барак (вареники с тыквой)
128. Буғлама картошка барак (вареники с картофелем на пару)
129. Қўқ сомса (самса с зеленью)
130. Блинчик-яримфабрикат (блинчик-полуфабрикат)
131. Турли қиймали блинчиклар (блинчики с различными фаршами)
132. Товуқ ғүшт ва гурунчли қийма (фарш куриный с рисом)
133. Гурунч ва сабзили қийма (фарш рисовый с морковью)
134. Гурунч ва қовоқли қийма (фарш рисовый с тыквой)
135. Гурунч ва олмалли қийма (фарш рисовый с яблоками)
136. Гурунч ва майизли қийма (фарш рисовый с изюмом)
137. Гурунч ва джемли, повидталли ёки муробболи қийма (фарш рисовый с джемом, повидлом или вареньем)
138. Гурунчли бўтқа (каша из рисовой крупы).

Свежие плоды и ягоды, напитки

139. Хўл ва майда мевалар (плоды или ягоды свежие)
140. Хўл ва майда мевалар шакар билан (плоды или ягоды свежие с сахаром)
141. Тарвуз ёки қовун (арбуз или дыня свежие)
142. Саноятда ишлаб чиқарилган табиий сабзавот, хул ва майда мева ширалари (соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные)
143. Беҳи кисели (кисели из айвы)
144. Қовоқ ва беҳи кисели (кисель из тыквы и айвы)
145. Беҳи ва сабзи кисели (кисель из айвы и моркови)
146. Хўл меваларни ширасидан таёрланган кисель (кисель из фруктового сока)
147. Узум компоти (компот из винограда)
148. Тарвуз компоти (компот из арбуза)
149. Қовун компоти (компот из дыни)
150. Олма ва қовун компоти (компот из яблок и дыни)
151. Қулубной шарбати (шербет из земляники)
152. Олча шарбати (шербет из вишни)
153. Анор-узум шарбати (виноградно-гранатовый шербет)
154. Тарвуз шарбати (шербет из арбуза)
155. Қовоқ шарбати (шербет из тыквы)
156. Оқ чой (чай с молоком)

- 157. Шир чой (чай с каймаком)
- 158. Долчинли асал чой (чай медовый с корицей)
- 159. Райҳонли чой (чай с райхоном)
- 160. Мевали чой (чай фруктовый)
- 161. Баргак ичимлиги (напиток из кураги)
- 162. Қуруқ мева ва асал ичимлиги (напиток из смеси сухофруктов с медом)
- 163. Асал ичимлиги (напиток медовый)
- 164. Мураббо ичимлиги (напиток из варенья)
- 165. Шарбатли ичимлик (напиток из соков)
- 166. Олма ичимлиги (напиток яблочный)
- 167. Айрон (айран)

Молоко, кисломолочные продукты

- 168. Қайнатилган сут (молоко кипяченое)
- 169. Қатиқ (кефир, простокваша, ряженка)
- 170. Қимис (кумыс)

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Пищевая и биологическая ценность продуктов	9
Значение и основные принципы диетотерапии	33
Характеристика диет	37
Технология производства блюд диетического питания	60
Рецептуры и технология приготовления блюд диетического питания	62
Холодные блюда	62
Супы	79
Блюда из картофеля, овощей, круп, бобовых и мясопродуктов	108
Блюда из яиц	142
Мучные блюда	144
Свежие плоды и ягоды, напитки	165
Молоко, молочнокислые продукты	180
Минеральные воды	181
Сборы лекарственных растений	186
Приложение	214
Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении диетических блюд	214
Содержание основных пищевых веществ и энергетическая ценность блюд и кулинарных изделий (сырьевой набор)	220
Перечень рецептов блюд и кулинарных изделий народов Узбекистана для диетического питания	234

Справочное издание

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий
народов Узбекистана для диетического питания

Под редакцией

Д. Т. Хаджиева, А. Х. Усманходжиева, Д. А. Асакова

Зав редакцией Л. А. Авакимова

Редактор Н. М. Третьякова

Художник М. Эргашева

Художественный редактор А. Ахмеджанов

Технический редактор В. Мещерякова

Корректор Н. Полукарова

ИБ № 1883

Сдано в набор 31.10.91. Подписано к печати 31.03.92. Формат 84x108¹/₃₂. Бумага издательная. Гарнитура «Таймс». Печать офсетная. Усл.-печ. л. 12,6. Усл. кр.-отт. 12,81. Уч.-изд. л. 11,68. Изд. № 15—89. Тираж 40000 экз. Заказ № 6924. Цена договорная.

Ташкентское издательско-полиграфическое объединение имени Ибн Сины
Государственного комитета по печати Республики Узбекистан
Издательство имени Ибн Сины, 700129, Ташкент, Навои, 30

Набрано на арендном предприятии Ташкентского полиграфического комбината, 700129, Ташкент, ул. Навои, 30.

Отпечатано в типографии № 1 Издательско-полиграфического объединения им. Гафура Гуляма Государственного комитета по печати Республики Узбекистан, 700002, Ташкент, ул. Сагбан, туп. 1, д. 2.