

**Н. Э. ХАРЧЕНКО**

# **СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ**

*Рекомендовано*

*Федеральным государственным учреждением  
«Федеральный институт развития образования»  
в качестве учебного пособия для использования  
в учебном процессе образовательных учреждений,  
реализующих программы начального профессионального  
образования*

*Регистрационный номер рецензии 354  
от 04 октября 2010 г. ФГУ «ФИРО»*

7-е издание, стереотипное



Москва  
Издательский центр «Академия»  
2013

УДК 641.5(075.32)  
ББК 36.99я722  
Х-227

Рецензенты:

преподаватель высшей категории профессионального училища № 190  
г. Москвы *Т. А. Качурина*;  
кандидат технических наук, доцент кафедры технологии и организации питания  
Санкт-Петербургского торгово-экономического института *Е. Л. Иванов*

### **Харченко Н. Э.**

Х-227 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий : учеб.  
пособие для нач. проф. образования / Н. Э. Харченко. —  
7-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия»,  
2013. — 512 с.

ISBN 978-5-7695-9961-3

Приведены наиболее востребованные в системе общественного питания рецептуры блюд и кулинарных изделий, в том числе для диетического питания. Учтены особенности питания различных групп населения. Даны рецептуры фирменных блюд, разработанных учащимися для конкурсов профессионального мастерства, рекомендации по отпуску и оформлению блюд, а также нормы вложения продуктов.

Учебное пособие может быть использовано при освоении междисциплинарных курсов, входящих в профессиональный цикл профессии 260807.01 «Повар, кондитер» в соответствии с ФГОС НПО.

Для учащихся учреждений начального профессионального образования.

УДК 641.5(075.32)  
ББК 36.99я722

*Оригинал-макет данного издания является собственностью  
Издательского центра «Академия», и его воспроизведение любым  
способом без согласия правообладателя запрещается*

© Харченко Н. Э., 2005  
© Харченко Н. Э., 2011, с изменениями  
© Образовательно-издательский центр «Академия», 2011  
© Оформление. Издательский центр «Академия», 2011

ISBN 978-5-7695-9961-3

## Уважаемый читатель!

Данное учебное пособие является частью учебно-методического комплекта по профессии 260807.04 «Повар, кондитер».

Учебное пособие предназначено для изучения междисциплинарных курсов, входящих во все профессиональные модули.

Учебно-методические комплекты нового поколения включают в себя традиционные и инновационные учебные материалы, позволяющие обеспечить изучение общеобразовательных и общепрофессиональных дисциплин и профессиональных модулей. Каждый комплект содержит учебники и учебные пособия, средства обучения и контроля, необходимые для освоения общих и профессиональных компетенций, в том числе и с учетом требований работодателя.

Учебные издания дополняются электронными образовательными ресурсами. Электронные ресурсы содержат теоретические и практические модули с интерактивными упражнениями и тренажерами, мультимедийные объекты, ссылки на дополнительные материалы и ресурсы в Интернете. В них включен терминологический словарь и электронный журнал, в котором фиксируются основные параметры учебного процесса: время работы, результат выполнения контрольных и практических заданий. Электронные ресурсы легко встраиваются в учебный процесс и могут быть адаптированы к различным учебным программам.

Учебно-методический комплект разработан на основании Федерального государственного образовательного стандарта начального профессионального образования с учетом его профиля.

В современных экономических условиях происходят глубокие изменения в отрасли общественного питания, повышается уровень требований к современному повару, технологу. Молодые специалисты должны уметь работать с нормативно-технической документацией и использовать современные технологии приготовления пищи.

Повар сегодня обязан не только владеть прочными практическими навыками приготовления блюд и кулинарной продукции, но и участвовать в организации производства, быть заинтересованным в повышении экономической эффективности работы предприятия.

Настоящий сборник содержит наиболее часто востребованные в современной практике рецептуры, в том числе предназначенные для диетического питания, а также рецептуры фирменных блюд.

Особенностью сборника является скомплектованный подбор рецептур блюд и кулинарных изделий, который соответствует программным требованиям, предъявляемым к подготовке учащихся.

Сборник состоит из 14 глав, включающих сведения, которые позволяют определить расход сырья, выход полуфабрикатов и готовых блюд, размеры потерь при тепловой обработке блюд и изделий. В качестве основы использовались рецептуры Сборника рецептур диетического питания в столовых, изданного в 1971 г., а также Сборника рецептур и кулинарных изделий, изданного в 1982 г.

В настоящем сборнике учтены особенности питания различных контингентов населения. В главе «Фирменные блюда» приведены блюда, разработанные учащимися под руководством мастеров производственного обучения для подготовки и проведения конкурсов профессионального мастерства.

Рецептуры блюд составлены в одном варианте (по нормам, соответствующим нормам в действующих сборниках рецептур) и содержат наименования продуктов, норму вложения продуктов

массой брутто, норму вложения продуктов массой нетто, выход (масса) отдельных готовых компонентов и блюда в целом.

В сборнике приводятся рекомендации по отпуску и оформлению блюд, которые могут быть изменены с учетом сложившихся условий работы предприятий.

Рецептуры салатов, винегретов, супов, гарниров, соусов, сладких блюд, большинства напитков приведены из расчета на 1 кг или 1 л.

Нормы вложения продуктов массой брутто в рецептурах рассчитаны на стандартное сырье следующих кондиций:

- говядина — первой категории; баранина и козлятина (без ножек) — первой категории; свинина мясная; субпродукты (кроме вымени) — мороженые; вымя — охлажденное; сельскохозяйственная птица полупотрошенная — второй категории; кролик потрошенный — второй категории;
- рыба мороженая крупная или всех размеров, неразделанная; исключение составляют карась океанический, окунь морской, лuffарь и бельдюга океаническая, треска, зубатка пятнистая (пестрая), мерланг, поступающие потрошенными, без головы, а также осетр, севрюга, белуга, палтус черно- и белокорый, поступающие потрошенными, с головой;
- картофель — приняты нормы отходов, действующие по 31 октября; морковь и свекла — по 31 декабря года урожая;
- томатное пюре с содержанием сухих веществ 12 %;
- яйца куриные второй категории средней массой 46 г в скорлупе или 40 г без скорлупы;
- маргарин столовый различных видов;
- сыр «Голландский».

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

При изготовлении описанных в сборнике изделий производитель вправе вносить в рецептуры блюд некоторые изменения, расширять перечень компонентов, не допуская при этом нарушений санитарных правил, технологического режима производства продукции, ухудшения потребительских свойств и качеств, а после утверждения — в установленном порядке использовать в производстве.

Продукты, отмеченные в сборнике знаком «✓», соответствуют требованиям промышленной рецептуры, поэтому какое-либо изменение их недопустимо.

При приготовлении, хранении, отпуске и оценке качества полуфабрикатов, готовых блюд и кулинарных изделий следует руководствоваться санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.3.2.1324—03, «Гигиеническими требованиями к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов», утвержденными главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 21 мая 2003 г. и введенными с 25 июня 2003 г.

# ПРИГОТОВЛЕНИЕ ХОЛОДНЫХ БЛЮД

К холодным блюдам относятся бутерброды, банкетные закуски, гастрономические продукты, салаты, винегреты и другие блюда и кулинарные изделия, для приготовления которых широко используются свежие, квашенные, соленые и маринованные овощи, плоды, ягоды и грибы; яйца, мясо, рыба, мясные и рыбные продукты, масло, сыр, копчености и др. Эти блюда принято употреблять в холодном виде.

## 1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ХОЛОДНЫХ БЛЮД

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

В качестве заправок к холодным блюдам используют сметану, растительное масло, майонез, маринады, заправки из растительного масла с уксусом, горчицей и специями.

Гарниры к холодным блюдам предусмотрены в основном в количестве 50... 75 г, но норма их может быть увеличена до 100 г, при этом соответственно изменяется выход блюда.

Рекомендуемые к блюдам соусы в отдельных случаях могут быть заменены другими, подходящими по вкусу. Предполагается использование майонеза, главным образом промышленного производства.

Блюда могут быть приготовлены без гарнира и соуса, если это допускается по технологии.

Для приготовления холодных рыбных блюд предусмотрено использование рыбных гастрономических товаров следующего промышленного производства:

- сельдь — соленая, пряная или маринованная неразделанная средняя;
- семга — соленая потрошенная мелкая;
- лосось — соленый потрошенный (семужной резки);
- рыба холодного копчения — горбуша потрошенная; скумбрия дальневосточная потрошенная обезглавленная;
- рыба горячего копчения — севрюга и осетр потрошенные обезглавленные; морской окунь и треска крупные потрошенные обезглавленные; сом (кроме океанического) потрошенный обезглавленный;
- рыба в банках — килька и другая мелкая рыба.

Расход соли, специй и зелени для оформления блюд в рецептурах не указан. На одно блюдо установлена следующая норма расхода, г: соли — 2...3, перца молотого — 0,02, перца горошком — 0,05, лаврового листа — 0,01, салата или зеленого лука — 5...10, перца сладкого — 5...10, зелени укропа или петрушки — 2...3. Эти продукты включаются при калькулировании по мере необходимости.

## 1.2. БУТЕРБРОДЫ

---

Для приготовления бутербродов используют хлеб из пшеничной или ржаной муки, а также из смеси той и другой муки. Если для приготовления бутербродов используются жирные продукты (шпик, корейка и др.), а также продукты с резко выраженным вкусом и запахом (сельдь, килька и др.), то рекомендуется выбрать ржаной хлеб.

Бутерброды можно приготовить открытыми и закрытыми. В открытых бутербродах на ломтик хлеба кладут какой-либо продукт, в закрытых — ломтик хлеба с продуктом накрывают другим ломтиком хлеба.

Указанную в рецептурах норму хлеба (30 г) можно уменьшить до 15 г или увеличить до 40 г на 1 порцию, соответственно изменив выход бутербродов.

Продукты, предназначенные для бутербродов, нарезают не ранее чем за 30...40 мин до отпуски и хранят на холоде.



## РЕЦЕПТУРА БУТЕРБРОДОВ

### Рецепт № 1. Бутерброды с маслом

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Масло сливочное (варианты): шоколадное, фруктовое, медовое, килечное (рецепт № 383), селедочное (рецепт № 383), зеленое (рецепт № 383), сырное (рецепт № 384)	10	10
Хлеб	30	30
<b>Выход</b>	—	40

**Способ приготовления.** Масло нарезают тонкими кусочками различной формы с таким расчетом, чтобы оно покрывало большую часть ломтика хлеба.

### Рецепт № 2. Бутерброды с сыром

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Сыр (варианты): «Российский», «Волжский», или «Угличский»	16	15
«Голландский», «Швейцарский» или «Чеддер»	16,5	15
«Латвийский»	17	15
«Московский» или «Ярославский»	16	15
«Степной» или «Костромской»	15,5	15
Масло сливочное	5	5
Хлеб	30	30
<b>Выход</b>	—	<b>50</b>

**Способ приготовления.** Ломтик хлеба намазывают маслом, а сверху кладут кусочек сыра.

### Рецепт № 3. Бутерброды с отварными мясными продуктами

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Мясные продукты свежие (варианты): говядина	43	32

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
свинина	39	33
баранина	43	31
телятина	47	31
язык говяжий	34	34
язык бараний	38	38
язык свиной	34	34
Мясные продукты отварные	—	20
Хлеб	30	30
<b>Выход</b>	—	<b>50</b>

**Способ приготовления.** На ломтик хлеба укладывают отварные мясные продукты, нарезанные тонкими кусочками.

**Рецепт № 4. Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Мясные гастрономические продукты (варианты):		
колбаса		
вареная («Чайная», «Докторская», «Молочная» и др.)	21	20
полукопченая, варено-копченая («Полтавская», «Краковская», «Украинская», «Свиная» и др.)	21	20
сырокопченая («Свиная», «Московская» и др.)	20	20
окорок		
сырокопченный со шкурой и костями («Сибирский»), используемый в сыром виде	24	20
копчено-вареный и вареный со шкурой и костями («Тамбовский», «Воронежский»)	26	20
рулет копчено-вареный со шкурой и костями («Ленинградский», «Ростовский»)	32	20
карбонад или буженина	20	20
ветчина в форме	20	20
шпик	21	20
Хлеб	30	20
<b>Выход:</b> с вареной колбасой, окороком, рулетом, карбонатом, бужениной, ветчиной в форме, корейкой, грудинкой и шпиком, колбасой полукопченной, варено-копченной или сырокопченной	—	<b>50</b>

**Способ приготовления.** На ломтик хлеба укладывают мясные гастрономические продукты, нарезанные тонкими кусочками.

Бутерброды с вареной колбасой можно отпускать с маслом сливочным (5 г), соответственно увеличив выход.

**Рецепт № 5. Бутерброды с рыбными гастрономическими продуктами**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыбные продукты (варианты):		
севрюга горячего копчения	28	20
осетр горячего копчения	27	20
кега или чавыча соленые	31	20
горбуша соленая	29	20
лосось каспийский, или балтийский, или озерный соленый	31	20
семга соленая	28	20
спинка осетровая или спинка сеvрюжья холодного копчения	26	20
теша		
осетровая холодного копчения	25	20
белужья холодного копчения	24	20
боковник		
белужий холодного копчения	23	20
осетровый холодного копчения	25	20
севрюжий холодного копчения	25	20
Хлеб	30	30
<b>Выход</b>	—	<b>50</b>

**Способ приготовления.** На ломтик хлеба укладывают рыбные гастрономические продукты, нарезанные тонкими кусочками.

Бутерброды с солеными продуктами можно отпускать с маслом сливочным (5 г), соответственно увеличив выход.

**Рецепт № 6. Бутерброды с рыбными консервами**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Рыбные консервы в масле (шпроты, сардины и др.)	21	20
Хлеб	30	30
<b>Выход</b>	—	<b>50</b>

**Способ приготовления.** На ломтик хлеба кладут шпроты, или сардины, или другую рыбу, консервированную в масле.

**Рецепт № 7. Бутерброды с икрой зернистой**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Икра зернистая или паюсная	10,2	10
Масло сливочное	2	2
Хлеб	30	30
<b>Выход</b>	—	<b>42</b>

**Способ приготовления.** На ломтик хлеба горкой кладут зернистую икру или нарезанную кусочками различной формы паюсную икру, оформляют маслом сливочным.

**Рецепт № 8. Бутерброды с икрой кетовой**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Икра кетовая	10,2	10
Масло сливочное	2	2
Хлеб	30	30
<b>Выход</b>	—	<b>42</b>

**Способ приготовления.** На ломтик хлеба горкой кладут кетовую икру, оформляют маслом сливочным.

**Рецепт № 9. Бутерброды с сельдью или килькой**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Сельдь или килька	42	20
Масло сливочное	44	20
Лук зеленый	5	5
Хлеб	6	5
Хлеб	30	30
<b>Выход</b>	—	<b>60</b>

**Способ приготовления.** Сельдь или кильку разделяют на филе. Филе сельди режут наискось по 2—3 кусочка на бутерброд.

Кусочки сельди или филе кильки укладывают по краям хлеба, посередине кладут нашинкованный лук и масло цветочками. Для оформления можно использовать яйцо (10...20 г на порцию).

Бутерброд можно отпускать без лука и масла, соответственно уменьшив выход.

**Рецепт № 10. Бутерброды с филе кильки и яйцом**

Продукты	Масса, г	
	брутто	нетто
Килька	44	20
Яйцо	1/4 шт.	10
Майонез (или масло сливочное)	5	5
Хлеб	30	30
<b>Выход</b>	—	<b>65</b>

**Способ приготовления.** На хлеб кладут кружочки вареного яйца, сверху помещают филе кильки, свернутое колечком, середину которого заполняют майонезом или маслом сливочным.

### 1.3. БАНКЕТНЫЕ ЗАКУСКИ

**Приготовление канапе.** Для приготовления канапе обычно используют пшеничный хлеб и только для некоторых их видов (с килькой, бужениной) — ржаной. Отпускают из расчета 3...5 шт. на порцию. В табл. 1.1 приведена рецептура разных канапе с использованием мясных гастрономических изделий и сыра. В табл. 1.2 приведена рецептура канапе с использованием икры и рыбных гастрономических изделий.

**Канапе**

С сыром

**Способ приготовления**

Полосы подготовленного хлеба покрывают тонким слоем сливочного масла, сверху укладывают ломтики сыра так, чтобы они полностью закрывали хлеб. На середину ломтиков сыра с помощью кондитерского мешка наносят рисунок из сливочного масла и оформляют зеленью и перцем. Нарезают на порции.

С сыром и окороком	Длинные полоски сыра и окорока укладывают по краям кусочков намазанного маслом хлеба, между ними располагают мелко нарубленные яйца и зелень. Оформляют маслом. Нарезают на порции.
С бужениной и окороком	Полосы подготовленного хлеба покрывают тонким слоем сливочного масла. Буженину и окорок укладывают полосками по краям хлеба. Середину оформляют огурцом или перцем и измельченной зеленью. Эти канапе можно готовить с использованием ржаного хлеба. Нарезают на порции.
С паштетом	Полосы подготовленного хлеба покрывают тонким слоем сливочного масла. Из корнетика выпускают паштет. Оформляют перцем, рублеными яйцами и зеленью. Полоски хлеба нарезают на кусочки различной геометрической формы.
С икрой и севрюгой	Полосы подготовленного хлеба покрывают тонким слоем сливочного масла. Ломтики севрюги укладывают так, чтобы они полностью закрывали хлеб. На середину помещают горькую икру, оформляют свежим огурцом и зеленым луком. Нарезают на ломтики различной геометрической формы.
С икрой, семгой и осетром	Полосы подготовленного хлеба покрывают тонким слоем сливочного масла, сверху укладывают зернистую икру, ломтики семги и осетра. Оформляют маслом и зеленым луком. Полоски хлеба нарезают на прямоугольники, треугольники, ромбы и т.д.
С паюсной икрой	Полосы подготовленного хлеба покрывают тонким слоем сливочного масла. Сверху укладывают икру, кружочки очищенного свежего огурца и рубленые яйца. По краям располагают нашинкованный зеленый лук. Полоски хлеба нарезают на кусочки различной геометрической формы.
С килькой и яйцами	На гренку круглой формы из ржаного хлеба укладывают кружочек яйца, на него кружочек свежего очищенного огурца, а сверху — филе кильки в виде кольца. Середину оформляют нашинкованным зеленым луком.

**Приготовление корзиночек.** Корзиночки (тарталетки) готовят из сдобного или слоеного теста с выходом 12... 25 г. В табл. 1.3 приведена рецептура корзиночек с использованием разных продуктов и кулинарных изделий.