



# Классификация и ассортимент СУПОВ



Супы представляют собой жидкие блюда, в состав которых входит жидкая часть – основа и плотная – гарнир.

**Суп** (от фр. *soupe*<sup>[1]</sup>) — жидкое блюдо (обычно *первое*), распространённое во многих странах<sup>[2]</sup>.

Отличительной особенностью супа является в первую очередь тот факт, что суп включает в себя не менее 50 % жидкости<sup>[3]</sup> (иногда говорится, что при приготовлении должно применяться правило «в супе должна быть половина жидкости»); во вторую очередь (для горячих супов) — суп готовится методом варки (иногда говорится, что при приготовлении должно применяться правило «в супе должна быть половина жидкости»); во вторую очередь (для горячих супов) — суп готовится методом варки, в подавляющем большинстве случаев — в воде

Слово *soupe* происходит от [позднелат.](#) *supra* — «хлеб, размоченный в отваре»; [тюрятюр](#) — слово [германского](#) происхождения.

Сначала жидкие блюда русской кухни называли похлебками.

Слово *суп* появилось только в [эпоху Петра I](#). Вначале им называли Чужеземные жидкие блюда, но позднее название было распространено и на национальные [похлебки](#).

Письменные памятники [XVI](#) Письменные памятники XVI—[XVII веков](#) подразделяют щи, [кальи](#) щи, кальи ([рассольники](#) щи, кальи (рассольники), ухи, селянки ([солянки](#) ш



# ЗНАЧЕНИЕ СУПОВ В ПИТАНИИ

## 1. ВОЗБУЖДЕНИЕ АППЕТИТА

так как в отвары переходят экстрактивные вещества, органические кислоты, эфирные масла и другие вещества, обладающие сокогонным действием и способствующие выделению желудочного сока.

## 2. Первые блюда покрывают до 20% потребности организма в воде.

## 3. ПИТАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ: ИСТОЧНИК БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ зависит в основном от входящего в их состав гарнира



# КЛАССИФИКАЦИЯ СУПОВ ПО ТЕМПЕРАТУРЕ ПОДАЧИ И ЖИДКОЙ ОСНОВЕ



- Введение
- По температуре подачи и жидкой основе
- Схема
- По способу приготовления
- Схема
- Проверь себя



## СУП СОСТОИТ ИЗ ДВУХ ЧАСТЕЙ:

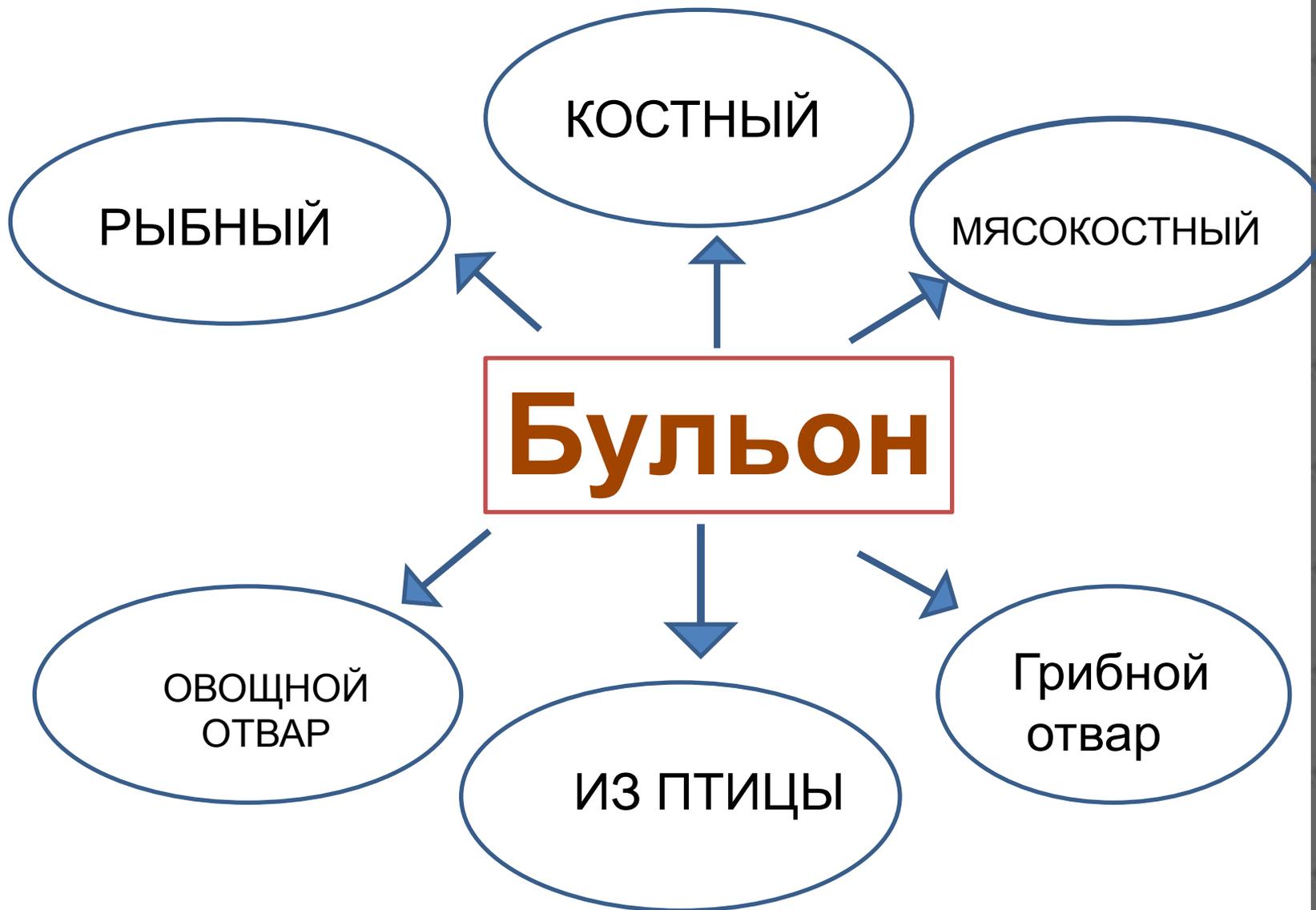
- ✘ Жидкая часть (основа)- бульон, отвар.
- ✘ Плотная часть (гарнир).

- *Гарнир* - крупы, овощи, картофель, макаронные изделия, мясо, мясо птицы, соленые огурцы, рыба, грибы, яйца и прочее)









**Костный бульон** почти не содержит экстрактивных веществ, насыщенность ему придает глютин, который не оказывает возбуждающего действия на пищеварительные железы, поэтому костный бульон можно использовать на диетах № 4, 5, 7/10. Для приготовления мясных и костных бульонов используют: кости трубчатые, тазовые и грудные (100–250 г на 1 л воды), мясо грудинки, покромки, лопатки (100 г на 1 л воды); позвоночные кости делают бульон мутным и ухудшают его вкус/

**Вредные вещества:** в последнее время диетологи настоятельно рекомендуют отказаться от этой разновидности бульона, поскольку она особенно насыщена пуриновыми основаниями - азотистыми экстрактивными веществами (производными пурина), провоцирующие отложение солей. Пуриновые основания содержатся и в других видах белковых бульонов, но в меньшем и, следовательно, в менее вредном для здоровья человека количестве. Соотношение продуктов и воды костного бульона: 1 : 6



### **Виды бульонов:**

В зависимости от концентрации

**1. Слабый бульон** — это правильно приготовленный мясокостный бульон, разбавленный водой в соотношении 1 : 2.

### **2. Бульон крепкий(консоме)**

содержит большое количество экстрактивных веществ, стимулирующих аппетит и повышающих общий тонус организма. Особенно это касается куриного отвара, которым издревле отпаивали выздоравливающих больных. Без привычных насыщенных бульонов не обойтись тем, кто страдает хроническим гастритом пониженной секреции, а также анемией и истощением (противопоказания - подагра). Соотношение продуктов и воды для крепких бульонов следующее 1 : 3,5—4



### **Мясной обезжиренный бульон**

(Диеты 2; 4; 8) Кости разрубить, залить холодной водой и поставить кастрюлю на сильный огонь. Снять пену и жир, пламя уменьшить. Варить 4—5 часов, время от времени снимая жир. Овощи нарезать тонкими пластинками, поджарить без жира до коричневого цвета и положить в бульон за 40 минут до конца варки. После этого ввести оттяжку (мясо с белком). Готовый бульон процедить через салфетку. Трубчатые кости — 100 г, вода — 600 г, овощи — 10 г, мясо — 50 г, яйцо (белок) — 1/5 шт.

### **3. Вторичный бульон**

применяется шире:  
- люди с язвой желудка и двенадцатиперстной кишки,  
- хроническим гастритом и повышенной секрецией в стадии обострения, хроническим колитом с повышенной секрецией в стадии обострения, хроническим колитом, панкреатитом, атеросклерозом, ишемической болезнью сердца. И, конечно же, все, кто следит за фигурой.

## Бульон рыбный (диеты № 2, 9)



Для приготовления рыбного бульона используют пищевые рыбные отходы или мелкую рыбу (300–400 г на 1 л воды).

Соотношение продуктов и воды для рыбного бульона- 1 : 3.

Рыбные кости и головы (без жабр и глаз) разрубают на 3–4 части. Пищевые отходы от рыб осетровых пород ошпаривают кипятком и промывают в холодной воде. Мелкую рыбу потрошат, не очищая от чешуи, и промывают. Подготовленные продукты закладывают в котел, заливают холодной водой, закрывают крышкой и доводят до кипения. Затем снимают пену, добавляют подготовленные овощи и варят на слабом огне 50–60 мин. Готовый бульон выдерживают в течение 20–30 мин, после чего снимают жир и процеживают.

Если для приготовления бульона используют головы рыб осетровых пород, то их варят отдельно при слабом кипении в течение часа, затем вынимают, отделяют мякоть от костей, после чего бульон процеживают, а хрящи заливают холодной водой и доводят до готовности. Вареные хрящи и мякоть головизны измельчают и используют для приготовления солянок и рыбных супов.

## Овощной отвар (диеты № 2, 4, 5, 7/10, 9)

Для получения овощных отваров чаще всего используют капустные овощи, картофель, морковь, лук, белые коренья. Овощные отвары являются источниками витаминов и минеральных солей. При варке овощей в отвар переходят ароматические и безазотистые экстрактивные вещества, которые возбуждают деятельность пищеварительных желез и способствуют лучшему усвоению пищевых веществ. Овощные отвары используются на диетах № 2, 5, 7/10 и 9. Для приготовления овощного отвара очищенные и промытые овощи нарезают крупными кусками, закладывают в котел, заливают горячей водой, быстро доводят до кипения и варят 30–40 мин при слабом кипении и закрытой крышке, затем выдерживают в течение 10–15 мин и процеживают.





## Свекольный отвар (диеты № 5, 7/10)

Промытую свеклу очищают, измельчают, заливают водой, добавляют немного лимонной кислоты и варят при слабом кипении 15–20 мин, затем выдерживают 2–3 ч, процеживают и охлаждают.



## ***Грибной бульон***

(диеты [№ 2](#), [№ 9](#), [№ 11](#), [№ 15](#)).

Сушеные грибы перебирают, отделяя поврежденные экземпляры, промывают, заливают водой (6-7 : 1) и оставляют для набухания (на 2½ - 3 часа).

Грибы варят в той же воде 1 - 1½ часа. Грибной бульон варят без соли. Грибы вынимают, промывают теплой водой и нарезают, а бульон процеживают через марлю. Готовый грибной бульон прозрачен, цвет темно-коричневый, вкус и аромат грибов

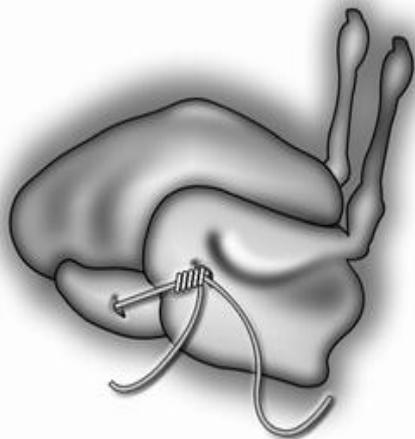
## **Бульон куриный**

(диеты [№ 2](#), [№ 3](#), [№ 11](#), [№ 14](#), [№ 15](#)).

Используют тушки кур, цыплят-бройлеров.

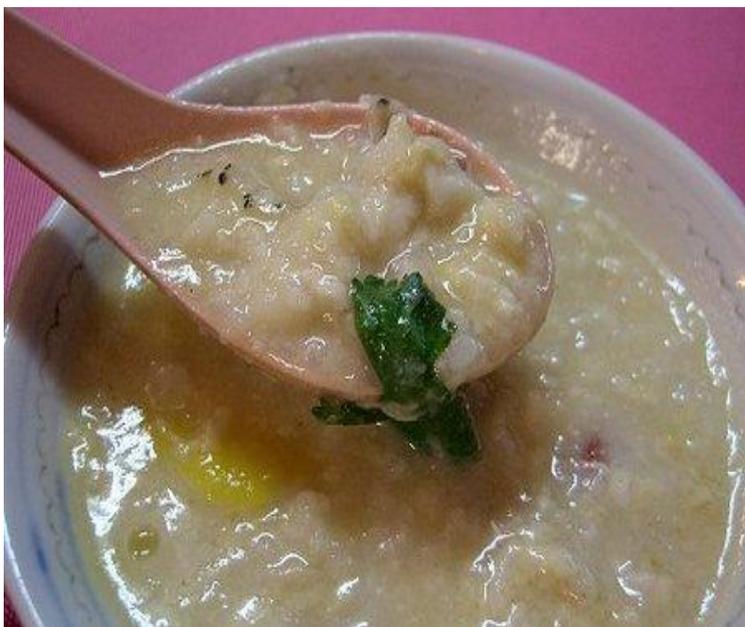
Тушки подвергают первичной обработке и заправляют.

Подготовленные продукты заливают холодной водой (7 л на 1 кг), доводят до кипения, снимают пену и варят (1½ - 2½ часа) на слабом огне. За 30 мин до конца варки добавляют коренья, соль. Готовый бульон процеживают. Он должен быть прозрачным, желтого цвета, с вкусом и запахом, свойственными домашней птице



## Льезоны

Льезоны представляют собой яично-молочную смесь (на 1 желток 100 г молока или сливок). Для приготовления льезона желток разводят горячим молоком (не выше 70° С), тщательно размешивают и прогревают на водяной бане до загустения. Яично-молочную смесь вводят в суп при температуре 70° С и не кипятят. Используют льезоны для улучшения внешнего вида и вкуса супов и повышения их пищевой ценности. Льезоны служат полуфабрикатами для приготовления овощных и молочных пюреобразных супов.



## ***Слизистые отвары.***

Пшено, рис, овсяную крупы перебирают, промывают первый раз в теплой (45° С) воде, второй – в горячей (около 65° С). Ячневую, полтавскую и гречневую промывают теплой водой (40° С). Манную, мелкую полтавскую и геркулес не промывают.

Крупы закладывают в кипящую воду или бульон (диета [№ 4](#)) и варят при слабом кипении до полного разваривания (3/4 - 1 час). Отвар процеживают через сито, не протирая зерен. Используют для приготовления слизистых супов.

**Обогатить бульоны и отвары витаминами можно, посыпав его свежей рубленой зеленью.**

**Провитамин А** - базилик, петрушка, зеленый лук, укроп.

**Витамин В1** - укроп, сельдерей, петрушка, зеленый лук, мята.

**Витамин В2** - сельдерей, петрушка, укроп.

**Витамин С** - петрушка, укроп, зеленый лук, сельдерей, розмарин, мята.

**Витамин К** - петрушка, укроп.

**Витамин Р** - петрушка, базилик, укроп.

**Витамин РР** (никотиновая кислота) - укроп, сельдерей, петрушка.



## ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВАРКИ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ И ПОЛУФАБРИКАТОВ ДЛЯ СУПОВ

<b>Продукты и полуфабрикаты</b>	<b>Продолжительность варки, мин</b>
Картофель целыми клубнями	25-30
Картофель нарезанный	12-15
Капуста белокочанная свежая	20-30
Капуста цветная	20
Капуста кольраби	8-10
Капуста брюссельская	12
Овощи пассерованные	15-20
Свекла тушеная	15-20
Капуста квашеная тушеная	30-40
Огурцы соленые	15-20
Горошек зеленый (лопаточки)	8-10
Горох зеленый лущеный	30-50
Фасоль стручковая	8-10
Фасоль зрелая замоченная	60-70
Шпинат	8-10
Щавель	5-7
Макароны	30-40
Лапша	20-25
Вермишель	12-15
Крупы (кроме манной)	20-30
Клецки	5-7
Фрикадельки	10

## **Подготовка ароматических овощей и томатопродуктов.**

Морковь, репчатый лук, белые коренья пассеруют или припускают, томатопродукты (томат-паста, томат-пюре) пассеруют или кипятят.

Овощи пассеруют отдельно. В сотейнике разогревают топленое сливочное или растительное рафинированное масло (10-15% к массе овощей) до 110-120°С. Кладут овощи слоем не более 4 см. Морковь и белые коренья рекомендуют пассеровать при закрытой крышке (увеличивается выход, овощи равномерно прогреваются).

**Репчатый лук** для ряда диет предварительно бланшируют: нарезанный лук опускают на 3-5 мин в кипящую воду, откидывают на дуршлаг и дают воде стечь, затем пассеруют.

Продолжительность пассерования сырого лука – 15 мин, бланшированного – 10 мин; моркови и белых кореньев – 20 мин. При небольшом количестве лука и моркови их пассеруют вместе: сначала лук, через 5 мин добавляют морковь и пассеруют еще 15 мин.

Готовые овощи частично размягчены, без хруста, не запарены, без изменения цвета.

Припускают морковь, белые коренья, репчатый лук отдельно в небольшом количестве жидкости (20% к массе) с добавлением сливочного или растительного масла в закрытой посуде до полуготовности (12-15 мин).

Белые коренья вводят также в супы сырыми за 20-30 мин до конца варки.

**Томат-пасту** пассеруют отдельно или добавляют к овощам перед окончанием их пассерования либо разводят небольшим количеством воды и кипятят 5 мин.

**Заправочные супы** широко применяют на диете рационального питания. Можно использовать их и на диете № 2, но продукты при этом следует измельчать. На диетах № 4 и 9 заправочные супы готовят на слабых (вторичных) бульонах. В процессе приготовления заправочных супов не следует допускать переваривания овощей, сильного кипячения и хранения готового супа более 1 ч.

В состав заправочных супов входят жидкая часть и гарнир. Готовят их вегетарианскими и на бульонах (диеты [№ 2](#), [№ 11](#), [№ 15](#)); на диеты [№ 0](#), [№ 4](#) – на слабом бульоне. Гарнирами служат овощи, крупа, бобовые, макароны, лапша, клецки и др. Загустителем является пассерованная мука.

#### Правила варки заправочных супов

1. Бульон или отвар довести до кипения
2. Подготовленные продукты закладывать только в кипящую жидкость в определенной последовательности
3. Пассерованные овощи закладывать в суп за 10-15 минут до готовности
4. Мучную пассеровку вводить за 5-10 минут до окончания варки
5. Варить супы при слабом кипении
6. Специи и соль закладывать за 5-7 минут до готовности

**Готовые супы оставляют без кипения на 10-15 мин, чтобы жир всплыл и стал прозрачным.**

При отпуске в тарелку кладут (в соответствии с рецептурой) кусочки мяса, рыбы, наливают суп, заправляют сливочным маслом или сметаной, посыпают зеленью

Отпускать в подогретой тарелке

## Рассольники.



Отличаются от других заправочных супов наличием соленых огурцов, лука (репчатого, порея) и большого количества белых корней (петрушки, сельдерея, пастернака). Кроме того, в некоторые рассольники входят картофель, крупа (перловая, рис), белокочанная капуста. Готовят их на бульонах из мяса, домашней птицы и потрохов, рыбы, грибов и вегетарианскими.



**Рассольник** (диеты [№ 2](#), [№ 3](#), [№ 8](#), [№ 9](#), [№ 11](#), [№ 15](#)).

Нарезанные ломтиками белые корни и лук-порея припускают. Лук репчатый нарезают соломкой и слегка пассеруют. В кипящую жидкость (бульон, отвар, воду) кладут припущенные и пассерованные корни нашинкованный шпинат, варят в течение 10-15 мин, вливают прокипяченный и процеженный огуречный рассол. В готовом блюде овощи сохраняют форму нарезки; жир на поверхности оранжевый, желтый или бесцветный; цвет жидкой части – белый с серовато-зеленоватым оттенком, овощи натурального цвета; вкус острый, немного кислый; запах огурцов и овощей. Отпускают со сметаной, посыпают зеленью.



На диету [№ 8](#) рассольник варят без соли с ограниченным содержанием рассола и отпускают не более 250 г на порцию. В протертом виде рассольник может быть включен в меню диеты № 2

## ОСОБЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ РАССОЛЬНИКОВ

<b>Наименование</b>	<b>Особенности приготовления</b>
<b>Рассольник</b>	<b>С картофелем, со щавелем и шпинатом</b>
<b>Рассольник домашний</b>	<b>С капустой свежей</b>
<b>Рассольник ленинградский</b>	<b>С крупой перловой или рисовой</b>
<b>Рассольник московский</b>	<b>Без томата и картофеля, лук пассеруется на сливочном масле. Готовится на курином бульоне. Заправляется льезоном. Отпускают с куском курицы, потрошками или нарезанными почками</b>
<b>Рассольник по-россошански</b>	<b>Овощи и томат пассеруют на шпике</b>
<b>Рассольник по-кубански</b>	<b>С картофелем и фасолью, с отварными почками и сердцем. Заправляют шпиком, растертым с чесноком</b>

# БОРЩИ



**Борщи.** Кроме свеклы, в борщи входят капуста (свежая или квашеная), картофель, лук, морковь, белые коренья, томат-пюре или томат-паста. Готовят борщи на бульонах (костном, мясном, грибном) и вегетарианскими. Борщи отличаются хорошим вкусом при их приготовлении без соли, что особенно важно для больных, находящихся на диетах [№ 7](#), [№ 8](#), [№ 10](#), [№ 10с](#).

**Борщ** (диеты [№ 2](#), [№ 3](#), [№ 5](#), [№ 7](#), [№ 8](#), [№ 9](#), [№ 10](#), [№ 10с](#), [№ 11](#), [№ 15](#)). В кипящую воду или овощной отвар кладут свежую капусту, нарезанную соломкой, доводят до кипения, добавляют тушеную свеклу вместе с пассерованными (припущенными) кореньями и репчатым луком и варят 5-10 мин.

Вливают разведенную мучную пассеровку. проваривают (10 мин), заправляют солью, сахаром, лимонной кислотой и доводят до готовности (5-10 мин). Подкрашивают борщ свекольным настоем. Если борщ готовят с картофелем, последний нарезают брусочками, остальные овощи – соломкой и закладывают в кипящую жидкость после капусты. Мучную пассеровку не добавляют.

В готовом блюде овощи должны сохранять форму нарезки, быть мягкими, но не переваренными и не помятыми; цвет - от ярко- до темно-малинового; вкус кисло-сладкий, без привкуса сырой муки и свеклы. Отпускают борщ с кусочком мяса, фрикадельками, сосисками, сметаной, посыпают зеленью

## **ОСОБЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ БОРЩЕЙ**

Наименование	Особенности приготовления
<b>Борщ обыкновенный</b>	Без картофеля, с мучной пассеровкой
<b>Борщ с черносливом и грибами</b>	Без картофеля, на мясном бульоне; добавляют грибы, отварной чернослив и его отвар
<b>Борщ московский</b>	Без картофеля и мучной пассеровки; отпускают с мясным набором (мясо, ветчина, сосиски)
<b>Борщ с картофелем</b>	Добавляют картофель, варят без капусты
<b>Борщ с сардельками</b>	Варят с картофелем и без него; добавляют отварные или обжаренные нарезанные сардельки
<b>Борщ с картофелем и капустой</b>	Заправляют мучной пассеровкой; варят с картофелем и капустой
<b>Борщ флотский</b>	С картофелем и капустой, свеклу и капусту режут квадратиками; отпускают с беконом
<b>Борщ с клецками</b>	Варят с картофелем и без него, отпускают с клецками
<b>Борщ сибирский</b>	Добавляют отварную фасоль; отпускают с мясными фрикадельками
<b>Борщ зеленый</b>	Варят с картофелем, добавляют нарезанные щавель, шпинат, отпускают с яйцом
<b>Борщ украинский</b>	Варят с картофелем, свиным шпиком, чесноком, болгарским перцем
<b>Борщ кубанский с кабачками</b>	Готовят с фасолью и кабачками, свежими помидорами, заправляют шпиком
<b>Борщ летний</b>	Готовят из молодой свеклы вместе с ботвой

## Щи

Русское национальное блюдо готовят из белокочанной свежей и квашеной, савойской капусты, щавеля, шпината, молодой крапивы. В качестве жидкой основы используют костный и рыбный бульоны, грибные, крупяные и овощные отвары.



**Щи из свежей капусты** (диеты [№ 2](#), [№ 3](#), [№ 5](#), [№ 6](#), [№ 7](#), [№ 8](#), [№ 9](#), [№ 10](#), [№ 10с](#), [№ 11](#), [№ 15](#)).

Белокочанную и савойскую капусту нарезают шашками (квадратиками 2-3 см), а брюссельскую оставляют целыми кочешками, удалив испорченные листья. На поверхности готового блюда – блестки жира, овощи мягкие, но не переварены, сохраняют форму нарезки, цвет жидкой части - серый; вкус сладковатый с ароматом пассерованных овощей. При отпуске кладут кусочек мяса, сметану и посыпают зеленью



**Щи из квашеной капусты** (диеты [№ 2](#), [№ 9](#), [№ 11](#), [№ 15](#)).

В готовых щах капуста мягкая, шинкованная или рубленая, овощи сохраняют свою форму; цвет – светло-коричневый; аромат пассерованных кореньев; вкус без резкой кислотности. При отпуске щи заправляют сметаной и посыпают зеленью

### **Щи зеленые**

(диеты [№ 2](#), [№ 3](#), [№ 8](#), [№ 11](#), [№ 15](#)). Щи зеленые являются ценным источником витамина С, каротина и микроэлементов. Однако щавель содержит значительное количество щавелевой кислоты и ее кислых солей, способствующих отложению солей в организме и связыванию кальция. Поэтому щи зеленые исключаются из ряда лечебных диет (№ 5,7,10 и др.), ограничиваются в питании детей и лиц пожилого возраста.



Щавель и шпинат подвергают тепловой обработке отдельно: шпинат отваривают в бульоне, а щавель припускают. Крапиву погружают на 2-3 мин в кипящую воду, откидывают на дуршлаг, обливают холодной водой. Затем зелень протирают. Зеленые щи имеют вид однородной пюреобразной массы, без комков заварившейся муки, цвет зеленый или оливковый, вкус без резкой кислотности, аромат пассерованных овощей. При отпуске кладут половинку сваренного вкрутую яйца, сметану, зелень.

## ОСОБЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЩЕЙ

Наименование	Особенности приготовления
Щи из свежей капусты	Без картофеля, с мучной пассеровкой
Щи из свежей или квашеной капусты с картофелем	С картофелем. Щи из квашеной капусты готовят без томата
Щи суточные	С квашеной капустой, тушеной со свинокоченостями. Готовые щи заправляют чесноком, растертым с солью
Щи зеленые	Со щавелем или шпинатом, заправляют мучной пассеровкой, отпускают с отварным яйцом
Щи из щавеля	Заправляют льезоном и отпускают с отварным яйцом в «мешочек»
Щи по–уральски	Готовят с крупой (пшено, перловая или овсяная)
Щи томленые с гречневыми блинами	Готовые щи томятся в горшочках и подаются в них с гречневыми блинами
Щи боярские	Готовятся с мясом, грибами. Отпускают в горшочке, закрытом лепешкой

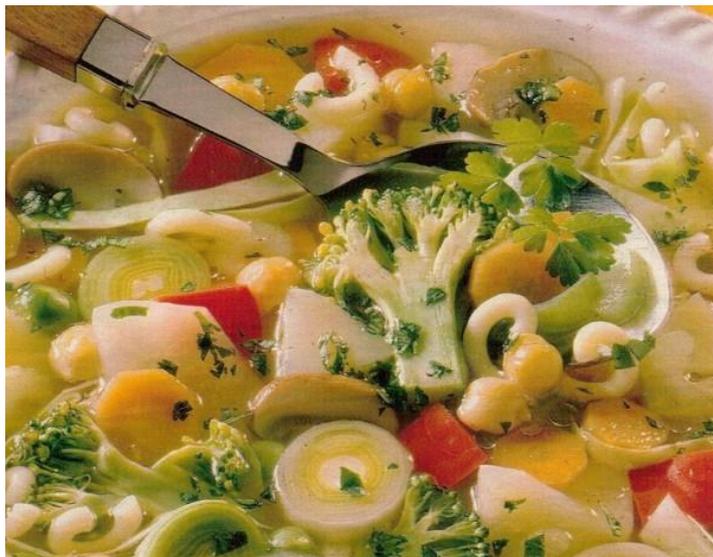


## ***Супы овощные с картофелем, крупой и макаронными изделиями.***

Варят на бульонах, отварах, воде. В готовом блюде должна быть выдержана форма нарезки (в супах с крупой овощи нарезаны мелкими кубиками, с макаронами — брусочками, с вермишелью — соломкой и др.); овощи мягкие, не мятые, часть картофеля может быть разварена; макаронные изделия и крупы должны сохранять форму; жидкая часть прозрачна или с бесцветной мутью; вкус и запах, свойственный продуктам, с ароматом пассерованных овощей. Отпускают супы со сливочным маслом, сметаной, посыпают зеленью.

**ОВОЩНОЙ СУП** (диеты [№ 2](#), [№ 3](#), [№ 4б](#), [№ 4в](#), [№ 5](#), [№ 7](#), [№ 8](#), [№ 9](#), [№ 10с](#), [№ 11](#), [№ 15](#)). В кипящую жидкость (бульон на диеты [№ 2](#), [№ 3](#), [№ 4б](#), [№ 4в](#), [№ 11](#), [№ 15](#)) закладывают нарезанную квадратиками капусту, доводят до кипения, кладут картофель, нарезанный кубиками или дольками, цветную капусту.

Через 10–15 мин вводят нарезанные кубиками пассерованные или припущенные (на диету [№ 5](#)) морковь, брюкву или репу (на диеты [№ 4б](#), [№ 4в](#), [№ 10](#), [№ 10с](#) без репы и брюквы), пассерованный (дольками) репчатый лук (отварной на диеты [№ 5](#), [№ 7](#), [№ 10](#)), кабачки и зеленый горошек. В конце варки можно положить нарезанные дольками помидоры без кожицы. При отпуске в суп кладут сметану и посыпают зеленью.



**Овощной суп с крупой** (диеты [№ 1](#), [№ 2](#), [№ 3](#), [№ 4б](#), [№ 4в](#), [№ 5а](#), [№ 5](#), [№ 6](#), [№ 7](#), [№ 8](#), [№ 10](#), [№ 10с](#), [№ 11](#), [№ 13](#), [№ 15](#)). В кипящую жидкость закладывают крупу (перловую, рис или овсяную), варят 20-40 мин. Перловую крупу кладут предварительно в горячую воду и проваривают 1 час. Вводят нарезанный кубиками картофель, пассерованные или припущенные овощи, томат. На диеты [№ 1](#), [№ 4б](#), [№ 4в](#), [№ 5а](#), [№ 13](#) суп готовят без лука, в протертом виде. При отпуске кладут сметану, посыпают зеленью петрушки.



## Прозрачные супы

Основой прозрачных супов служат прозрачные концентрированные бульоны, которые готовят из обычных бульонов (мясного, из птицы, рыбного) с введением в них оттяжки. Последнюю готовят следующим образом:

для мясного бульона: мясо шеи, пашины, голяшки измельчают, заливают холодной водой (1,5 л воды да 1 кг мяса), солят и настаивают на холоде в течение 2 ч;

для рыбного бульона: икру паюсную растирают в ступке с небольшим количеством мелко нарезанного лука, периодически добавляя 1–2 ложки воды до получения однородной массы. Полученную массу разводят холодной водой (4: 1). Для придания бульону цвета и аромата в него вводят коренья и лук, которые промывают, нарезают вдоль (не очищая) и подпекают на плите без жира.

Соединение оттяжки с бульоном производят при температуре бульона не выше 70° С. Для получения прозрачного мясного бульона в обычный бульон вводят печеные овощи и нагревают все до кипения при закрытой крышке, затем снимают пену и варят на слабом огне 20–30 мин. Для получения прозрачного рыбного бульона достаточно бульон с оттяжкой и овощами довести до кипения и отставить на борт плиты. Как только оттяжка осядет, снимают с поверхности жир, процеживают бульон через частое сито и вновь доводят до кипения.

Прозрачные бульоны отпускают с различными гарнирами: отварными овощами, крупами, гренками. Используются бульоны на диете № 2 и в разбавленном виде - на диете № 4.

## СУПЫ МОЛОЧНЫЕ

Готовят с крупами, макаронными изделиями, овощами на молоке с добавлением воды (диеты [№ 1а](#), [№ 1б](#), [№ 5а](#), [№ 5](#), [№ 6](#), [№ 7](#), [№ 10а](#), [№ 10с](#), [№ 11](#), [№ 13](#), [№ 15](#)), причем воду берут в количестве от 15 до 60% по отношению к массе молока. Крупы (кроме манной) предварительно варят в воде почти до готовности, а затем добавляют кипящее молоко.

Манную крупу всыпают тонкой струйкой в молоко, непрерывно помешивая.

Макаронные изделия закладывают непосредственно в кипящее молоко. Для приготовления домашней лапши из муки, яиц, воды замешивают крутое тесто, тонко его раскатывают, подсушивают и нарезают соломкой, затем отсеивают от муки и всыпают в кипящую воду с молоком, варят на протяжении 15-20 мин.

Овощи нарезают дольками, картофель — кубиками, капусту — шашками, припускают с водой, а затем добавляют молоко. Суп заправляют сахаром и солью. При отпуске в тарелку кладут кусочек масла

Крупа, макаронные изделия, овощи в готовом блюде сохраняют форму; цвет супов белый; вкус сладковатый, слабосоленый, не допускается запаха подгорелого молока.

## СУПЫ ПРОТЕРТЫЕ

Супы протертые используют для диет [№ 0](#), [№ 1а](#), [№ 1б](#), [№ 1](#), [№ 2](#), [№ 4](#), [№ 4б](#), [№ 13](#). Приготавливают их из круп, овощей, домашней птицы, мяса и других продуктов, не противопоказанных характеристике диет. По видам приготовления такие супы подразделяются на слизистые, супы-пюре и супы-кремы.

**Супы-пюре** готовят из овощей, крупы (крупяной муки), мяса, птицы, печени, рыбы. Основой является белый соус (см. [«Соусы»](#)), который в соответствии с характеристикой диеты готовят на мясном, костном, рыбном слабом или вторичном бульоне (диеты [№ 2](#), [№ 4](#), [№ 4б](#), [№ 4в](#), [№ 11](#)), овощном или крупяном отваре (диеты [№ 1б](#), [№ 1](#), [№ 5а](#), [№ 5](#), [№ 5п](#), [№ 6](#), [№ 7](#), [№ 10а](#), [№ 10с](#), [№ 10](#), [№ 13](#)).

Входящие в состав супов продукты варят, припускают или тушат до полной готовности и протирают на протирачной машине.

Трудноразвариваемые продукты предварительно пропускают через мясорубку, а затем протирают.

Пюре соединяют с отваром (бульоном), доводят до кипения, снимают с поверхности образующуюся пену. Чтобы частицы протертых продуктов не осели на дно и равномерно распределились в бульоне, суп заправляют белым соусом и проваривают (10-15 мин).



Для улучшения вкуса и придания нежной консистенции вводят (кроме диет [№ 4б](#), [№ 4в](#)) лезон. Суп не кипятят, так как разрушается его структура. Белый соус можно заменить разваренным протертым рисом (диеты [№ 4б](#), [№ 4в](#)).

Пюреобразные супы должны иметь однородную консистенцию густых сливок, быть без комков заварившейся муки, кусочков непротертых продуктов и хлопьев свернувшегося белка яиц; цвет супов белый, кремовый или соответствует цвету продуктов, из которых он приготовлен; вкус и аромат основных продуктов.

Суп заправляют сливочным маслом. Часть продуктов иногда не протирают, а кладут в тарелку при отпуске в качестве гарнира: мелко нарезанные припущенные овощи, зеленый горошек, отварной рис и др. Отдельно можно подать сухарики (гренки) — пшеничный хлеб, нарезанный мелкими кубиками и подсушенный в жарочном шкафу. Подают при 65°C.



## Супы-кремы.

Готовят из разных овощей, их смеси, продуктов животного происхождения, смеси круп и овощей и др. Все продукты подготавливают так же, как для супов-пюре.

Протертую массу разводят горячим отваром (молоком или бульоном), соединяют с молочным соусом, помешивая, проваривают 10-15 мин, процеживают и доводят до кипения. Заправляют солью, горячими сливками или молоком, сливочным маслом.

*Суп-крем из разных овощей* (диеты [№ 1](#), [№ 2](#), [№ 4в](#), [№ 5а](#), [№ 5](#), [№ 7](#), [№ 10а](#), [№ 13](#)). Очищенные морковь, репу и картофель нарезают крупными дольками. Репу ошпаривают, а затем припускают вместе с морковью. Цветную капусту разделяют на соцветия и отваривают вместе с картофелем.

## ХОЛОДНЫЕ СУПЫ



Приготавливают в весенне-летний период.

В эту группу входят супы на овощном, свекольном и фруктово-ягодных отварах, простокваше, кефире и других кисломолочных продуктах, хлебном квасе (оказывает на процессы пищеварения действие, аналогичное кисломолочным напиткам).

Рекомендуют на диеты [№ 3](#), [№ 5](#), [№ 6](#), [№ 7](#), [№ 8](#), [№ 9](#), [№ 10](#), [№ 10с](#), [№ 11](#), [№ 15](#). На диеты [№ 8](#), [№ 9](#) супы готовят без картофеля и сахара; на диеты [№ 2](#), [№ 5](#) – без зеленого лука; на диеты [№ 7](#), [№ 8](#), [№ 9](#), [№ 10](#) лук ограничивают (30 г); на диету [№ 5](#) кладут только яичный белок.

**Щи зеленые холодные** (диета [№ 2](#), [№ 8](#), [№ 9](#)). Щавель и шпинат подготавливают так же, как для щей зеленых горячих. Протертое пюре разводят охлажденной кипяченой водой, отваром, вводят мелко нашинкованный зеленый лук (кроме диеты [№ 2](#)), яйцо, нарезанные очищенные огурцы, заправляют сахаром, солью. Консистенция щей пюреобразная, с кусочками огурцов и лука; цвет оливковый; вкус без резкой кислотности. При отпуске кладут сметану и зелень. Подают с кусочком мяса или рыбы

**Свекольник** (диеты [№ 3](#), [№ 5](#), [№ 7](#), [№ 8](#), [№ 10](#), [№ 10с](#), [№ 11](#), [№ 15](#)).

Натертую на терке сырую свеклу или нарезанную соломкой сваренную, очищенные свежие огурцы, нашинкованный зеленый лук, укроп разводят свекольным отваром. Часть отвара можно заменить простоквашей или квасом (кроме диеты [№ 3](#)). Заправляют по вкусу сахаром и лимонной кислотой.

## СУПЫ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ

Готовят из свежих, сушеных, свежемороженых и консервированных фруктов и ягод, фруктовых соков и пюре. В качестве загустителя используют картофельный крахмал. Ароматизируют корицей, апельсиновой или лимонной цедрой, гвоздикой.



При отпуске кладут сметану, сливки, отварной рис, лапшу, манные клецки, вареники с ягодами, нарезанные кубиками запеканки и пудинги из крупы. Отпускают супы холодными и горячими.

У сладких супов консистенция жидкого киселя, однородная, без комков заварившегося крахмала; фрукты и ягоды сохраняют форму или протертые; цвет, вкус и аромат, свойственные плодам, из которых готовились.



Рекомендуют для большинства диет, особенно на диеты [№ 5](#), [№ 7](#), [№ 10](#), [№ 10с](#); протертые супы – на диету [№ 2](#); из некислых плодов и ягод – на диету [№ 1](#); для диет [№ 8](#), [№ 9](#) готовят на ксилите или сорбите без добавления крахмала.

## **Требования к качеству и хранению супов** (органолептическая оценка)

<b>Наименование блюда</b>	<b>Внешний вид</b>	<b>Цвет</b>	<b>Консистенция</b>	<b>Вкус и запах</b>
<b>Борщи</b>	<b>Форма нарезки овощей сохранена, на поверхности блестки жира оранжевого цвета, сметана на размешана, сверху посыпан мелко рубленой зеленью.</b>	<b>Малиново-красный</b>	<b>Соблюдено соотношение жидкой и плотной части супа, овощи мягкие, но не разварены, капуста упругая.</b>	<b>Кисло-сладкий с ароматом бульона, пассерованных овощей, без привкуса сырой свеклы.</b>
<b>Щи</b>	<b>Форма нарезки овощей сохранена, на поверхности блестки жира оранжевого цвета, сметана на размешана, сверху посыпан мелко рубленой зеленью.</b>	<b>Желтый</b>	<b>Соблюдено соотношение жидкой и плотной части супа, овощи мягкие, но не разварены, капуста упругая.</b>	<b>Сладковатый, без привкуса вареной капусты, с ароматом бульона, пассерованных овощей.</b>

<b>Рассольники</b>	<b>Форма нарезки соответствует рецептуре, не нарушена; крупа не разварена, на поверхности блески жира желтого цвета. Сметана не размешана, сверху посыпан рубленой зеленью.</b>	<b>Слегка желтый.</b>	<b>Соблюдено соотношение жидкой и плотной части, огурцы слегка хрустящие, без грубой кожицы и крупных семян.</b>	<b>Немного кисловатый, острый от огурцов и огуречного рассола, с ароматом бульона, огуречного рассола и специй.</b>
<b>Солянки</b>	<b>Мясные и рыбные продукты нарезаны ломтиками, лук нашинкован, на поверхности блески жира оранжевого цвета; кружочек лимона без кожицы, сметана не размешана, посыпан мелко рубленой зеленью.</b>	<b>Красный.</b>	<b>Соблюдено соотношение жидкой и плотной части супа, огурцов слегка хрустящая, мясные или рыбные продукты мягкие, сочные</b>	<b>Острый, в меру соленый с ароматом бульона, огурцов, лимона и пассерованного лука.</b>

Прозрачные супы	Бульон прозрачный с единичными капельками жира.	Золотистый; малиновый (борщок).	Жидкая.	Соответственный бульону (мясной, рыбный, из птицы), с ароматом бульона и подпеченных кореньев; свинокоченостей (борщок).
Супы-пюре	Однородная эластичная масса, без комков заварившейся муки.	Оранжевый; белый или сероватый в зависимости от основного-го продукта.	Густых сливок, пюре-образная.	Основного вареного продукта (мяса, овощей, печени и т.д.). С привкусом молока, сливочного масла, яиц (кроме горохового).
Молочные	Составные гарнира не разварены, сохранившие форму, на поверхности блески сливочного масла.	Белый жид-кой части, соответствующий гарниру – плот-ной части.	Соблюдено соотношение жидкой и плотной части супа, составные гарнира мягкие, но не разварены.	Соответствует вареному гарниру (макаронам, крупам, овощам); кипяченому молоку с привкусом сливочного масла.

Холодные	Овощи нарезаны кубиком или ломтиком, желтки яиц растертые, со сметаной и	В зависимости от жидкой основы: белый –		
	горчицей, сметана размешана, сверху – мелко рубленая зелень.	кефира; желтоватый – кваса, овощам, мясопродуктам, входящим в состав гарнира.	Соблюдено соотношение жидкой и плотной части супа. Мясопродукты мягкие, но не разварены, овощи хрустящие.	Слегка острый от горчицы, в меру соленый соответствующий вареным мясопродуктам, овощам, входящим в состав гарнира. С привкусом сметаны.
Сладкие	Фрукты и ягоды не разварены, сохранившие форму или однородная протертая масса (супы-пюре) без комков заварившегося крахмала.	Соответствует цвету основного продукта.	Жидкого киселя.	Сладкий с ароматом плодов, ягод, корицы в яблочных супах.



**Спасибо за внимание!**