SOVIET DIARY ★ КУЛИНАРНАЯ КНИГА

100 БЛЮД *из советской столовой*

САЛАТЫ · ПЕРВЫЕ БЛЮДА · ВТОРЫЕ БЛЮДА · РЫБНЫЙ ДЕНЬ
ГАРНИРЫ · ЗАВТРАКИ · ВЫПЕЧКА · КОМПОТЫ И КИСЕЛИ

Рецепты и заметки Анны Андреевны

SOVIET DIARY ПРЕДСТАВЛЯЕТ

100 блюд
из советской столовой

Кулинарная книга Анны Андреевны.
Простые рецепты, точные граммовки и истории блюд,
которые готовили для всей страны.

100 РЕЦЕПТОВ

8 ГЛАВ

7 КОМПЛЕКСНЫХ ОБЕДОВ

SOVIET DIARY · 2026

Анна Андреевна

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Дорогие мои!

Помните этот запах? Пар над окошком раздачи, звон подносов, гранёный стакан компота и котлета с пюре, политая густой подливкой. Для миллионов людей столовая была второй кухней — на заводе, в школе, в институте, в пионерском лагере.

В этой книге я собрала сто блюд, которые готовили там каждый день. Я переписала их так, чтобы любое можно было повторить дома: на обычной плите, из продуктов ближайшего магазина, на семью из четырёх человек.

У каждого рецепта есть маленькая история и «секрет столовой» — тот самый приём, благодаря которому пюре становится воздушным, борщ — рубиновым, а котлета — сочной.

Готовьте с удовольствием. И пусть у вас дома пахнет так, как пахло в детстве.

Ваша Анна Андреевна

ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ

Как устроена книга

Каждый рецепт занимает одну страницу — как технологическая карта в настоящей столовой. Всё, что нужно, видно сразу.

№ И ГЛАВА

Все 100 рецептов пронумерованы. По номеру их легко найти в содержании, в указателе и в комплексных обедах.

РАСКЛАДКА

Так в общепите называли список продуктов на порцию. У нас — точные граммы на указанное число порций.

ВРЕМЯ И СЛОЖНОСТЬ

Общее время с подготовкой. «Легко» — справится новичок, «Средне» — нужна аккуратность, «Непросто» — блюдо для выходного дня.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Короткие шаги по порядку. Читайте рецепт целиком до начала — так в столовой готовили повара.

ЗАМЕТКА АННЫ

История блюда и воспоминания о том, как его подавали.

СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Один профессиональный приём, который делает блюдо «тем самым».

ПЯТЬ ПРАВИЛ СОВЕТСКОГО ПОВАРА

1. Все продукты — на столе до того, как включили плиту.
2. Соль добавляют в конце, если в рецепте не сказано иначе.
3. Первое должно настояться, второе — отдохнуть под крышкой.
4. Лук и морковь обжаривают отдельно — это и есть «зажарка».
5. Подача важна: горячее — на горячей тарелке, холодное — из холода.

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Столовая: как это было

В 1920–30-е годы в стране начали строить общепит нового типа: фабрики-кухни и рабочие столовые должны были накормить горячим обедом миллионы людей, освободив их от долгой готовки дома. Так появились общие для всей страны рецептуры, раскладки и нормы — одинаковые в Москве, Ленинграде и маленьком районном городе.

Отсюда и узнаваемый вкус столовой: борщ в Минске и в Свердловске готовили по одним и тем же правилам. Повара учились по сборникам рецептур, где для каждого блюда были указаны граммы, выход и порядок работы.

С начала 1930-х закрепилась традиция **рыбного дня** по четвергам: рыба была доступнее мяса, и один день в неделю меню почти полностью строилось вокруг неё. Эта привычка пережила эпоху — многие до сих пор по четвергам покупают рыбу.

Главным форматом стал **комплексный обед**: салат, первое, второе с гарниром и напиток — недорого, сытно и быстро. В конце этой книги вы найдёте семь таких обедов, собранных из её рецептов.

«Первое, второе и компот» — формула, которую знает каждый, кто хоть раз стоял с подносом у раздачи.

Салат	Первое	Второе	Третье
для аппетита	*горячее и наваристое*	*с гарниром и подливкой*	*компот, кисель, какао*

ШПАРГАЛКА НА КУХНЮ

Меры и веса

Если под рукой нет весов — выручат стакан и ложки. Гранёный стакан, налитый до ободка, вмещает 200 мл, до краёв — 250 мл.

ПРОДУКТ	СТАКАН 200 МЛ	СТ. ЛОЖКА	Ч. ЛОЖКА
Вода, молоко	200 г	18 г	5 г
Мука пшеничная	130 г	25 г	10 г
Сахар	180 г	25 г	8 г
Соль	—	30 г	10 г
Манная крупа	160 г	25 г	8 г
Рис	180 г	25 г	—
Гречка	165 г	—	—
Масло растительное	190 г	17 г	5 г
Сметана	210 г	25 г	10 г
Крахмал картофельный	—	30 г	10 г

ДУХОВКА

РЕЖИМ	ТЕМПЕРАТУРА
Слабый жар	150–160 °C
Средний	170–180 °C
Сильный	190–200 °C
Очень сильный	220 °C и выше

КРУПЫ: ВОДА И ВРЕМЯ

КРУПА	ПРОПОРЦИЯ	ВРЕМЯ
Гречка	1 : 2	18 мин
Рис	1 : 1,8	15 мин
Пшено	1 : 2,5	25 мин
Перловка*	1 : 3	45 мин
Манка на молоке	1 : 12	5 мин

* после замачивания

ОСНОВЫ

Четыре заготовки столовой

На них держится половина рецептов книги. Освоите их — и всё остальное пойдёт легко.

Бульон мясной

- Говядина на кости — **600 г**
- Вода — **3 л**
- Лук, морковь — **по 1 шт.**
- Лавровый лист — **1 шт.**

1. Мясо залейте холодной водой, доведите до кипения и снимите пену.
2. Варите при слабом кипении 1,5 часа, за 30 минут до конца добавьте овощи.
3. Процедите. Солите в конце.

Зажарка

- Лук репчатый — **1 шт.**
- Морковь — **1 шт.**
- Масло — **2 ст. л.**
- Томатная паста — **1 ст. л.**

1. Лук нарежьте кубиком, морковь натрите.
2. Обжарьте лук до прозрачности, добавьте морковь и жарьте 5 минут.
3. Для супов и соусов добавьте томат и прогрейте 2 минуты.

Дрожжевое тесто для пирожков

Мука	**500 г**
Молоко тёплое	**250 мл**
Дрожжи сухие	**7 г**
Яйцо	**1 шт.**
Сахар	**1 ст. л.**
Масло растительное	**3 ст. л.**
Соль	**1 ч. л.**

1. Разведите дрожжи с сахаром в тёплом молоке и оставьте на 10 минут.
2. Добавьте яйцо, соль, масло и муку, замесите мягкое тесто.
3. Накройте и оставьте в тепле на 1 час, пока не увеличится вдвое.

Сдобное тесто для булочек

Мука	**500 г**
Молоко тёплое	**250 мл**
Дрожжи сухие	**7 г**
Сахар	**80 г**
Масло сливочное	**80 г**
Яйцо	**1 шт.**
Ванильный сахар	**1 ч. л.**

1. Приготовьте опару: молоко, дрожжи, 1 ложка сахара и 3 ложки муки, 15 минут.
2. Добавьте яйцо, сахар, растопленное масло, ваниль и муку.
3. Вымешивайте 10 минут и оставьте подходить на 1,5 часа.

★ **Подливка «как в столовой».** 1 ст. л. муки прогрейте на сухой сковороде до кремового цвета, добавьте 20 г масла, 1 ст. л. томатной пасты и 300 мл бульона. Варите, помешивая, 5 минут. Этой подливкой поливали котлеты, тефтели и гарнир.

КАК В СТОЛОВОЙ

Комплексные обеды на неделю

Семь готовых меню из рецептов этой книги. Номер справа — номер рецепта.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Классический обед

ЗАКУСКА	Винегрет	№2
ПЕРВОЕ	Борщ	№15
ВТОРОЕ	Котлеты домашние	№31
ГАРНИР	Картофельное пюре	№57
ТРЕТЬЕ	Компот из сухофруктов	№89

ВТОРНИК

Сытный рабочий

ЗАКУСКА	Салат «Витаминный»	№5
ПЕРВОЕ	Рассольник ленинградский	№18
ВТОРОЕ	Гуляш из говядины	№32
ГАРНИР	Гречка с луком	№58
ТРЕТЬЕ	Кисель клюквенный	№90

СРЕДА

Домашний

ЗАКУСКА	Свёкла с черносливом и чесноком	№6
ПЕРВОЕ	Щи из свежей капусты	№16
ВТОРОЕ	Тефтели в томатном соусе	№34
ГАРНИР	Рис рассыпчатый	№59
ТРЕТЬЕ	Коржик молочный	№81

ЧЕТВЕРГ

Рыбный день

ЗАКУСКА	Сельдь с луком и картофелем	№10
ПЕРВОЕ	Уха по-домашнему	№24
ВТОРОЕ	Рыба жареная в муке	№47
ГАРНИР	Картофельное пюре	№57
ТРЕТЬЕ	Морс клюквенный	№93

ПЯТНИЦА

С получки

ЗАКУСКА	Салат «Столичный»	№1
ПЕРВОЕ	Солянка мясная сборная	№19
ВТОРОЕ	Бефстроганов	№33
ГАРНИР	Картофель жареный	№62
ТРЕТЬЕ	Желе фруктовое	№94

СУББОТА

Детское меню

ЗАКУСКА	Морковь с сыром и чесноком	№9
ПЕРВОЕ	Суп с фрикадельками	№22
ВТОРОЕ	Ёжики мясные	№46
ГАРНИР	Морковь в молочном соусе	№66
ТРЕТЬЕ	Какао с молоком	№91

ПРАЗДНИК

Праздничный стол

ЗАКУСКА	Сельдь под шубой	№3
ЗАКУСКА	Салат «Мимоза»	№4
ЗАКУСКА	Студень говяжий	№14
ГОРЯЧЕЕ	Котлета по-киевски	№44
ДЕСЕРТ	Кекс «Столичный»	№85

СОВЕТ

Как успеть всё

Первое варите накануне вечером — к обеду оно настоится. Салат и компот готовьте утром. Второе и гарнир — за 40 минут до обеда.

Меню книги

I САЛАТЫ И ЗАКУСКИ 13

1 Салат «Столичный» 14
2 Винегрет 15
3 Сельдь под шубой 16
4 Салат «Мимоза» 17
5 Салат «Витаминный» 18
6 Свёкла с черносливом и чесноком 19
7 Редис со сметаной 20
8 Огурцы и помидоры со сметаной 21
9 Морковь с сыром и чесноком 22
10 Сельдь с луком и картофелем 23
11 Яйцо под майонезом 24
12 Икра кабачковая 25
13 Капуста квашеная с луком 26
14 Студень говяжий 27

II ПЕРВЫЕ БЛЮДА 28

15 Борщ 29
16 Щи из свежей капусты 30
17 Щи кислые из квашеной капусты 31
18 Рассольник ленинградский 32
19 Солянка мясная сборная 33
20 Суп гороховый с копчёностями 34
21 Суп харчо 35
22 Суп с фрикадельками 36
23 Суп куриный с домашней лапшой 37
24 Уха по-домашнему 38
25 Суп молочный с лапшой 39
26 Свекольник холодный 40
27 Окрошка на квасе 41
28 Суп грибной с перловкой 42
29 Суп из рыбных консервов 43
30 Суп полевой 44

III МЯСО И ПТИЦА 45

31 Котлеты домашние 46
32 Гуляш из говядины 47
33 Бефстроганов 48
34 Тефтели в томатном соусе 49
35 Зразы рубленые с яйцом и луком 50
36 Шницель рубленый 51
37 Печень по-строгановски 52
38 Азу по-татарски 53
39 Голубцы 54
40 Плов по-столовски 55
41 Жаркое по-домашнему 56
42 Макароны по-флотски 57
43 Капуста тушёная с сосисками 58
44 Котлета по-киевски 59
45 Курица в сметане 60
46 Ёжики мясные 61

IV РЫБНЫЕ БЛЮДА 62

47 Рыба жареная в муке 63
48 Рыба под маринадом 64
49 Котлеты рыбные 65
50 Рыба по-польски 66
51 Рыба, запечённая по-московски 67
52 Треска в кляре 68
53 Хек тушёный в томате 69
54 Запеканка рыбная с картофелем 70
55 Тефтели рыбные в сметане 71
56 Минтай в омлете 72

V ГАРНИРЫ 73

57 Картофельное пюре 74
58 Гречка с луком 75
59 Рис рассыпчатый 76
60 Макароны с маслом 77
61 Капуста тушёная 78
62 Картофель жареный 79
63 Картофель отварной с укропом 80
64 Перловка с жареным луком 81
65 Свёкла тушёная в сметане 82
66 Морковь в молочном соусе 83

VI ЗАВТРАКИ: ТВОРОГ, ЯЙЦА И КАШИ 84

67 Сырники 85
68 Запеканка творожная 86
69 Ленивые вареники 87
70 Омлет высокий 88
71 Гренки с яйцом 89
72 Каша манная без комочков 90
73 Каша рисовая молочная 91
74 Каша пшённая с тыквой 92
75 Каша геркулесовая 93
76 Оладьи на кефире 94

VII ВЫПЕЧКА 95

77 Пирожки жареные с капустой 96
78 Пирожки печёные с яйцом и луком 97
79 Беляши 98
80 Ватрушки с творогом 99
81 Коржик молочный 100
82 Песочное кольцо с орехами 101
83 Сочник с творогом 102
84 Плюшки московские 103
85 Кекс «Столичный» 104
86 Пончики с сахарной пудрой 105
87 Блины тонкие 106
88 Пирог тёртый с повидлом 107

VIII СЛАДКОЕ И НАПИТКИ 108

89 Компот из сухофруктов 109
90 Кисель клюквенный 110
91 Какао с молоком 111
92 Кофейный напиток с молоком 112
93 Морс клюквенный 113
94 Желе фруктовое 114
95 Мусс манный клюквенный 115
96 Пирожное «Картошка» 116
97 Яблоки печёные 117
98 Колбаса шоколадная 118
99 Пломбир домашний 119
100 Молочный коктейль 120

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 121

ГЛАВА

I

Салаты и закуски

Холодные закуски в столовой стояли первыми на раздаче — в гранёных салатниках, под аккуратной шапочкой майонеза или с веточкой петрушки. Их брали «для аппетита» и почти всегда — к первому.

СЕГОДНЯ В МЕНЮ · 14 БЛЮД

№1 Салат «Столичный»
№2 Винегрет
№3 Сельдь под шубой
№4 Салат «Мимоза»
№5 Салат «Витаминный»
№6 Свёкла с черносливом и чесноком
№7 Редис со сметаной
№8 Огурцы и помидоры со сметаной
№9 Морковь с сыром и чесноком
№10 Сельдь с луком и картофелем
№11 Яйцо под майонезом
№12 Икра кабачковая
№13 Капуста квашеная с луком
№14 Студень говяжий

Салат «Столичный»

Тот самый оливье с курицей из меню рабочих столовых

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**40 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Куриное филе отварное — **250 г**
- Картофель — **3 шт. (300 г)**
- Морковь — **1 шт. (100 г)**
- Яйца — **3 шт.**
- Огурцы солёные — **2 шт. (150 г)**
- Горошек зелёный консервированный — **150 г**
- Лук зелёный — **20 г**
- Майонез — **150 г**
- Соль, перец — **по вкусу**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель и морковь отварите в мундире до мягкости, яйца — вкрутую 10 минут. Остудите полностью: тёплые овощи превратят салат в кашу.
2. Филе, картофель, морковь, яйца и огурцы нарежьте ровным кубиком размером с горошину — так делали в столовой, и именно поэтому салат выглядел «как на картинке».
3. Добавьте откинутый горошек и мелко нарезанный зелёный лук, посолите, поперчите.
4. Заправьте майонезом прямо перед подачей, выложите горкой и украсьте дольками яйца.

ПОДАЧА Горкой в глубоком салатнике, сверху — дольки яйца и веточка петрушки. К нему — ломтик чёрного хлеба.

ХРАНЕНИЕ Без заправки — до 2 суток в холодильнике; заправленный — съесть в течение 12 часов.

ЗАМЕТКА АННЫ

В меню столовых «Столичный» появлялся как доступная версия ресторанного оливье: вместо рябчиков — курица, вместо раковых шеек — горошек. А вкус праздника остался.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Огурцы нарежьте первыми и дайте им полежать на сите пять минут — лишний рассол не разбавит майонез.

Винегрет

Овощной салат на растительном масле — яркий, как витрина раздачи

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**60 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Свёкла — **1 крупная (300 г)**
- Картофель — **2 шт. (200 г)**
- Морковь — **1 шт. (100 г)**
- Огурцы солёные — **2 шт. (150 г)**
- Капуста квашеная — **150 г**
- Лук репчатый — **1 небольшая (60 г)**
- Масло подсолнечное нерафинированное — **3 ст. л.**
- Соль — **по вкусу**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Свёклу, картофель и морковь отварите в кожуре до мягкости (свёклу — отдельно, около часа). Остудите и очистите.
2. Нарежьте все овощи кубиком 1 см. Квашеную капусту отожмите и, если длинная, порубите.
3. Свёклу сначала отдельно перемешайте с 1 ложкой масла — она не окрасит остальные овощи в сплошной бордовый цвет.
4. Соедините всё, добавьте мелко нарезанный лук, оставшееся масло и соль. Дайте постоять 15 минут в холоде.

ПОДАЧА В гранёном салатнике или на листе капусты, рядом — ломтик ржаного хлеба и селёдочка.

ХРАНЕНИЕ До 2 суток в холодильнике в закрытой посуде.

ЗАМЕТКА АННЫ

Винегрет был одним из самых дешёвых блюд в меню и одним из самых любимых. Мама всегда говорила: хороший винегрет пахнет подсолнечным маслом, а не уксусом.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Нерафинированное «пахучее» масло — главный секрет. На рафинированном винегрет получается пресным.

Сельдь под шубой

Слоёная закуска, без которой не обходился ни один праздник

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
6 порц.	**70 мин**	**Средне** ●●○

РАСКЛАДКА

- Сельдь слабосолёная (филе) — **300 г**
- Картофель — **3 шт. (300 г)**
- Морковь — **2 шт. (200 г)**
- Свёкла — **2 шт. (400 г)**
- Яйца — **3 шт.**
- Лук репчатый — **1 шт. (80 г)**
- Майонез — **200 г**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Овощи отварите в кожуре, яйца — вкрутую. Остудите, очистите.
2. Сельдь нарежьте мелким кубиком, лук — очень мелко и обдайте кипятком, чтобы ушла горечь.
3. Выкладывайте слоями, промазывая каждый тонкой сеткой майонеза: сельдь с луком, тёртый картофель, тёртая морковь, тёртые яйца, тёртая свёкла.
4. Верх и бока покройте майонезом и уберите в холод минимум на 3 часа, лучше на ночь.

ПОДАЧА Порционными квадратами или целиком, украсив верх тёртым желтком и зеленью.

ХРАНЕНИЕ До 2 суток в холодильнике под плёнкой.

ЗАМЕТКА АННЫ

В столовых «шубу» резали порционными квадратиками прямо из большого противня — и каждый кусочек показывал на срезе все пять полосок.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Овощи трите на крупной тёрке прямо в салатник, не утрамбовывая: слои останутся воздушными.

Салат «Мимоза»

Нежные слои рыбных консервов и тёртого желтка

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**40 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Сайра или горбуша в собственном соку — **1 банка (240 г)**
- Картофель — **2 шт. (200 г)**
- Морковь — **1 шт. (100 г)**
- Яйца — **4 шт.**
- Лук репчатый — **½ шт.**
- Сыр твёрдый — **80 г**
- Майонез — **150 г**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель, морковь и яйца отварите. Белки отделите от желтков.
2. Рыбу откиньте, удалите крупные кости и разомните вилкой.
3. Выкладывайте слоями с майонезом: рыба, мелкий лук, тёртые белки, картофель, морковь, сыр.
4. Сверху густо натрите желтки на мелкой тёрке — это и есть «мимоза». Охладите 2 часа.

ПОДАЧА В прозрачной салатнице, чтобы были видны слои, или кольцом на тарелке.

ХРАНЕНИЕ До 2 суток в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

Салат назвали в честь весеннего цветка: жёлтая крошка желтков сверху напоминает пушистые веточки, которые дарили к 8 Марта.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Желтки трите в последний момент и не прижимайте — «шапка» должна быть лёгкой, как пух.

Салат «Витаминный»

Свежая капуста с морковью и яблоком — хрустящий и бодрый

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**15 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Капуста белокочанная — **400 г**
- Морковь — **1 шт. (100 г)**
- Яблоко кисло-сладкое — **1 шт.**
- Сахар — **1 ч. л.**
- Уксус 9% — **1 ч. л.**
- Масло растительное — **2 ст. л.**
- Соль — **½ ч. л.**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Капусту тонко нашинкуйте, посолите и разотрите руками 1–2 минуты, пока не пустит сок.
2. Морковь и яблоко натрите на крупной тёрке.
3. Смешайте с капустой, добавьте сахар, уксус и масло.
4. Дайте постоять 10 минут и подавайте.

ПОДАЧА В маленьких пиалах к котлете или рыбе — как свежая закуска перед вторым.

ХРАНЕНИЕ До 1 суток; хруст лучше в первые часы.

ЗАМЕТКА АННЫ

Этот салат стоил копейки и был на раздаче круглый год. Недаром его называли «Витаминным» — зимой это был главный источник свежих овощей.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Именно сахар с уксусом дают тот самый «столовский» кисло-сладкий вкус. Не пропускайте.

Свёкла с черносливом и чесноком

Сладко-острая закуска с грецким орехом

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**20 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Свёкла отварная — **2 шт. (400 г)**
- Чернослив без косточек — **80 г**
- Грецкие орехи — **50 г**
- Чеснок — **2 зубчика**
- Майонез или сметана — **3 ст. л.**
- Соль — **щепотка**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Чернослив залейте кипятком на 10 минут, затем нарежьте полосками.
2. Свёклу натрите на крупной тёрке, орехи порубите ножом.
3. Смешайте свёклу, чернослив, орехи и выдавленный чеснок, заправьте майонезом или сметаной.

ПОДАЧА Горкой, посыпав рублеными орехами; хорошо на ломтике ржаного хлеба.

ХРАНЕНИЕ До 2 суток в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

В меню стоила копейки, а по вкусу — как в ресторане. Его брали к котлете вместо гарнира.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Слегка обжарьте орехи на сухой сковороде — аромат станет вдвое ярче.

Редис со сметаной

Первый весенний салат с зелёным луком и яйцом

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**15 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

Редис	**300 г**
Огурец свежий	**1 шт.**
Яйца отварные	**2 шт.**
Лук зелёный	**30 г**
Укроп	**10 г**
Сметана 20%	**150 г**
Соль	**по вкусу**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Редис и огурец нарежьте тонкими кружками, яйца — кубиком.
2. Зелень мелко порубите, зелёный лук слегка помните с солью.
3. Соедините всё и заправьте сметаной перед самой подачей.

ПОДАЧА В холодной салатнице сразу после заправки, с половинкой яйца сверху.

ХРАНЕНИЕ Заправленный не хранится — готовьте перед подачей.

ЗАМЕТКА АННЫ

Когда в столовой появлялся редис со сметаной, все понимали: пришла весна.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Заправляйте в последнюю минуту — редис быстро пускает сок.

Огурцы и помидоры со сметаной

Летний салат из самых простых овощей

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**10 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Огурцы — **2 шт. (250 г)**
- Помидоры — **3 шт. (300 г)**
- Лук репчатый — **½ шт.**
- Укроп и петрушка — **15 г**
- Сметана — **120 г**
- Соль, перец — **по вкусу**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Огурцы нарежьте полукружьями, помидоры — дольками, лук — тонкими полукольцами.
2. Добавьте зелень, соль и перец.
3. Заправьте сметаной и сразу подавайте.

ПОДАЧА В большой миске на весь стол, к молодой картошке и котлетам.

ХРАНЕНИЕ Не хранится — только свежий.

ЗАМЕТКА АННЫ

В столовых его часто подавали «на выбор»: со сметаной или с растительным маслом. Спорили, какой вариант вкуснее, до конца обеда.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Солите в самом конце — иначе помидоры отдадут весь сок.

Морковь с сыром и чесноком

Яркая закуска из трёх продуктов

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**10 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Морковь — **2 шт. (250 г)**
- Сыр твёрдый — **120 г**
- Чеснок — **2 зубчика**
- Майонез — **3 ст. л.**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Морковь и сыр натрите на мелкой тёрке.
2. Добавьте выдавленный чеснок и майонез, перемешайте.
3. Подавайте горкой или на ломтиках чёрного хлеба.

ПОДАЧА Шариками на листе салата или на гренках из чёрного хлеба.

ХРАНЕНИЕ До 1 суток в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

Эту закуску особенно любили в заводских буфетах: она сытная, дешёвая и хорошо держится весь день.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Морковь лучше брать сладкую, ярко-оранжевую — салат будет сочным без лишнего майонеза.

Сельдь с луком и картофелем

Классика, которой встречали гостей

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**30 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Сельдь слабосолёная (филе) — **300 г**
- Картофель молодой — **600 г**
- Лук репчатый или красный — **1 шт.**
- Масло подсолнечное нерафинированное — **3 ст. л.**
- Уксус 9% — **1 ч. л.**
- Укроп — **15 г**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель отварите в подсоленной воде, слейте, заправьте ложкой масла и укропом.
2. Лук нарежьте кольцами, сбрызните уксусом и оставьте на 10 минут.
3. Сельдь нарежьте кусочками, выложите в селёдочницу, накройте луком и полейте маслом.
4. Подавайте с горячим картофелем.

ПОДАЧА Сельдь — в селёдочнице, картофель — горячим в отдельной миске, щедро с укропом.

ХРАНЕНИЕ Сельдь с луком в масле — до 2 суток.

ЗАМЕТКА АННЫ

Селёдочница — узкое блюдо-лодочка — была в каждом доме и в каждой столовой.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Если сельдь пересолена, замочите филе в молоке на 30 минут.

Яйцо под майонезом

Закуска, которую рисовали на каждом плакате общепита

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**15 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Яйца — **6 шт.**
- Майонез — **4 ст. л.**
- Зелёный горошек — **2 ст. л.**
- Петрушка — **несколько веточек**
- Листья салата — **4 шт.**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца отварите вкрутую 10 минут и сразу опустите в ледяную воду.
2. Очистите и разрежьте вдоль пополам.
3. Выложите срезом вниз на листья салата, полейте майонезом, украсьте горошком и петрушкой.

ПОДАЧА — На листьях салата, по две половинки на порцию.

ХРАНЕНИЕ — До 12 часов в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

«Яйцо под майонезом» стоило копейки и было на раздаче почти в каждой столовой страны.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Ледяная вода после варки — и скорлупа снимется одним движением.

Икра кабачковая

Заморская, баклажанная? Нет — наша, кабачковая

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
6 порц.	**70 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Кабачки — **1 кг**
- Морковь — **2 шт. (200 г)**
- Лук репчатый — **2 шт. (160 г)**
- Томатная паста — **2 ст. л.**
- Масло растительное — **5 ст. л.**
- Чеснок — **2 зубчика**
- Сахар — **1 ч. л.**
- Соль, перец — **по вкусу**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кабачки очистите и нарежьте кубиком, морковь натрите, лук нарежьте.
2. Обжарьте лук и морковь на масле 7 минут, добавьте кабачки и тушите под крышкой 30 минут.
3. Добавьте томатную пасту, сахар, соль и перец, тушите без крышки ещё 15 минут, пока не уйдёт лишняя влага.
4. Пробейте блендером, добавьте чеснок и остудите. Подавайте с чёрным хлебом.

ПОДАЧА Холодной, на ломтике чёрного хлеба или как гарнир к картофелю.

ХРАНЕНИЕ До 5 суток в холодильнике в стеклянной банке.

ЗАМЕТКА АННЫ

Кабачковая икра в стеклянных банках стояла на каждой полке гастронома, но домашняя всегда была вкуснее.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Главное — выпарить влагу. Густая икра держит форму на хлебе и не растекается.

Капуста квашеная с луком

Хрустящая закуска к картошке и первому

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**10 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Капуста квашеная — **400 г**
- Лук репчатый или зелёный — **1 шт. / 30 г**
- Морковь — **½ шт.**
- Сахар — **1 ч. л.**
- Масло подсолнечное нерафинированное — **3 ст. л.**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Капусту отожмите от лишнего рассола.
2. Лук нарежьте тонкими полукольцами, морковь натрите.
3. Смешайте с капустой, добавьте сахар и масло.

ПОДАЧА В салатнике к варёной картошке, пельменям или котлетам.

ХРАНЕНИЕ До 2 суток в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

Бочки с квашеной капустой стояли в овощных магазинах с осени до весны — её продавали на развес.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Если капуста слишком кислая, промойте её холодной водой и хорошо отожмите.

Студень говяжий

Прозрачный холодец без желатина

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
8 порц.	**420 мин**	**Непросто ●●●**

РАСКЛАДКА

- Говяжья голяшка или рулька — **1,5 кг**
- Говяжьи или свиные ножки — **1 кг**
- Морковь — **1 шт.**
- Лук репчатый — **1 шт.**
- Лавровый лист — **2 шт.**
- Перец горошком — **8 шт.**
- Чеснок — **5 зубчиков**
- Соль — **1 ст. л.**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Ножки и мясо замочите в холодной воде на 3 часа, затем промойте.
2. Залейте холодной водой так, чтобы вода была на 5 см выше, доведите до кипения, снимите пену и варите при очень слабом кипении 6 часов.
3. За час до готовности добавьте морковь, лук, лавр, перец и соль.
4. Мясо отделите от костей и разберите на волокна, разложите по формам. Бульон процедите, добавьте чеснок и залейте мясо.
5. Уберите в холод на 8–10 часов до полного застывания. Подавайте с хреном или горчицей.

ПОДАЧА Порционными кусками на холодной тарелке, с хреном и горчицей.

ХРАНЕНИЕ До 4 суток в холодильнике под плёнкой.

ЗАМЕТКА АННЫ

Студень варили накануне праздников всю ночь — на кухне пахло лавровым листом и чесноком, а окна запотевали.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Бульон не должен бурлить: только тогда холодец получится прозрачным, как стекло.

ГЛАВА

II

Первые блюда

«Без первого не обед» — это правило в столовой знал каждый. Густой борщ, кисловатый рассольник, наваристые щи наливали большим половником в глубокие тарелки, а сметану клали ложкой прямо в центр.

СЕГОДНЯ В МЕНЮ · 16 БЛЮД

№15 Борщ

№16 Щи из свежей капусты

№17 Щи кислые из квашеной капусты

№18 Рассольник ленинградский

№19 Солянка мясная сборная

№20 Суп гороховый с копчёностями

№21 Суп харчо

№22 Суп с фрикадельками

№23 Суп куриный с домашней лапшой

№24 Уха по-домашнему

№25 Суп молочный с лапшой

№26 Свекольник холодный

№27 Окрошка на квасе

№28 Суп грибной с перловкой

№29 Суп из рыбных консервов

№30 Суп полевой

Борщ

Наваристый, с кислинкой и ложкой сметаны

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
6 порц.	**120 мин**	**Средне** ●●○

РАСКЛАДКА

- Говядина на кости — **600 г**
- Свёкла — **2 шт. (350 г)**
- Капуста белокочанная — **300 г**
- Картофель — **3 шт. (300 г)**
- Морковь — **1 шт.**
- Лук репчатый — **1 шт.**
- Томатная паста — **2 ст. л.**
- Уксус 9% или лимонный сок — **1 ч. л.**
- Сахар — **1 ч. л.**
- Лавровый лист, соль, перец — **по вкусу**
- Сметана, укроп — **для подачи**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо залейте 3 л холодной воды, доведите до кипения, снимите пену и варите 1,5 часа на слабом огне.
2. Свёклу нарежьте соломкой и тушите с томатной пастой, уксусом, сахаром и ложкой бульона 15 минут — так она сохранит цвет.
3. Отдельно обжарьте лук и морковь до мягкости.
4. В бульон положите картофель, через 10 минут — капусту, ещё через 5 — свёклу и зажарку.
5. Добавьте лавровый лист, соль и перец, варите 5 минут, выключите и дайте настояться 20 минут. Подавайте со сметаной и укропом.

ПОДАЧА Горячим, в глубокой тарелке, с ложкой сметаны в центре и укропом; к нему — чёрный хлеб с чесноком.

ХРАНЕНИЕ До 3 суток в холодильнике; на второй день вкуснее.

ЗАМЕТКА АННЫ

В столовой борщ всегда был ярко-малиновым. Секрет прост: свёклу тушат отдельно с кислотой, и цвет не «уходит» в бурый.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Настоявшийся борщ вкуснее свежего. Сварите его вечером — к обеду следующего дня он будет идеальным.

Щи из свежей капусты

Прозрачные, лёгкие, с душистой зеленью

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
6 порц.	**90 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

Говядина или курица	**500 г**
Капуста белокочанная	**400 г**
Картофель	**3 шт.**
Морковь	**1 шт.**
Лук репчатый	**1 шт.**
Помидор или томатная паста	**1 шт. / 1 ст. л.**
Лавровый лист	**1 шт.**
Укроп, сметана	**для подачи**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сварите бульон из мяса (1 час для говядины, 40 минут для курицы), снимая пену.
2. Добавьте нарезанный картофель, через 10 минут — нашинкованную капусту.
3. Лук и морковь обжарьте с помидором и добавьте в суп.
4. Посолите, положите лавровый лист и варите ещё 10 минут. Подавайте со сметаной и зеленью.

ПОДАЧА Горячими, со сметаной и зеленью, с ржаным хлебом.

ХРАНЕНИЕ До 2 суток в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

Щи — самое древнее блюдо нашего меню. В столовой их варили круглый год, меняя только капусту: летом свежую, зимой квашеную.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Капусту не переваривайте: она должна остаться чуть упругой.

Щи кислые из квашеной капусты

Томлёные, с глубоким вкусом

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
6 порц.	**120 мин**	**Средне** ●●○

РАСКЛАДКА

- Свиные рёбрышки или говядина — **600 г**
- Капуста квашеная — **500 г**
- Картофель — **2 шт.**
- Морковь — **1 шт.**
- Лук репчатый — **1 шт.**
- Томатная паста — **1 ст. л.**
- Мука — **1 ст. л.**
- Масло сливочное — **20 г**
- Чеснок — **2 зубчика**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сварите бульон из мяса, 1 час.
2. Квашеную капусту выложите в кастрюлю с маслом и ложкой бульона, тушите под крышкой 40 минут.
3. Лук и морковь обжарьте, добавьте томат и муку, прогрейте 2 минуты.
4. В бульон положите картофель, капусту и зажарку, варите 20 минут. В конце добавьте чеснок.

ПОДАЧА Очень горячими, с ложкой сметаны; к ним — чёрный хлеб.

ХРАНЕНИЕ До 4 суток; кислые щи хорошо переносят разогрев.

ЗАМЕТКА АННЫ

Кислые щи зимой были настоящим спасением: горячие, сытные, пахнущие дымком.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Тушение капусты перед варкой убирает резкую кислинку и делает вкус мягким.

Рассольник ленинградский

С перловкой, солёными огурцами и почками по желанию

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
6 порц.	**100 мин**	**Средне** ●●○

РАСКЛАДКА

- Говядина или курица — **500 г**
- Перловая крупа — **80 г**
- Картофель — **3 шт.**
- Огурцы солёные — **3 шт. (250 г)**
- Огуречный рассол — **150 мл**
- Морковь — **1 шт.**
- Лук репчатый — **1 шт.**
- Томатная паста — **1 ст. л.**
- Сметана, зелень — **для подачи**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Перловку замочите в холодной воде на 2 часа (или на ночь).
2. Сварите бульон, добавьте перловку и варите 30 минут.
3. Добавьте картофель. Огурцы очистите от кожицы, нарежьте соломкой и потушите 10 минут с ложкой бульона.
4. Лук и морковь обжарьте с томатом. Добавьте в суп огурцы, зажарку и рассол, варите 10 минут.

ПОДАЧА Со сметаной и мелко рубленной зеленью; мясо — кусочком прямо в тарелку.

ХРАНЕНИЕ До 3 суток в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

Ленинградский рассольник — с перловкой — был фирменным супом северных столовых. В Москве его часто готовили с рисом.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Огурцы кладите только после картофеля: кислота мешает картошке свариться.

Солянка мясная сборная

Праздничный суп из нескольких видов мяса

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
6 порц.	**60 мин**	**Средне** ●●○

РАСКЛАДКА

- Бульон мясной — **2 л**
- Мясо отварное — **200 г**
- Колбаса варёная или ветчина — **150 г**
- Сосиски или копчёная колбаса — **150 г**
- Огурцы солёные — **3 шт.**
- Лук репчатый — **2 шт.**
- Томатная паста — **2 ст. л.**
- Маслины без косточек — **12 шт.**
- Каперсы — **1 ст. л.**
- Лимон — **6 долек**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Все мясные продукты нарежьте соломкой.
2. Лук обжарьте до золотистого цвета, добавьте томатную пасту и прогрейте 3 минуты.
3. Огурцы очистите, нарежьте и потушите 10 минут.
4. В кипящий бульон положите мясо, огурцы, зажарку и каперсы, варите 10 минут. В тарелку положите маслины, дольку лимона и сметану.

ПОДАЧА В глубокой тарелке: маслины, долька лимона и ложка сметаны сверху.

ХРАНЕНИЕ До 3 суток в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

Солянку заказывали по праздникам и «на обед с получки»: мясного в ней было больше, чем в любом другом супе.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Лимон кладите прямо в тарелку, а не в кастрюлю — иначе суп станет горьким.

Суп гороховый с копчёностями

Густой, бархатный, с гренками

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
6 порц.	**120 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Горох колотый — **250 г**
- Копчёные рёбрышки — **400 г**
- Картофель — **2 шт.**
- Морковь — **1 шт.**
- Лук репчатый — **1 шт.**
- Масло растительное — **2 ст. л.**
- Хлеб белый для гренок — **3 ломтика**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Горох промойте и замочите на 4 часа.
2. Рёбрышки залейте 2,5 л воды и варите 40 минут, добавьте горох и варите до разваривания, около часа.
3. Добавьте картофель, через 15 минут — обжаренные лук и морковь.
4. Посолите в конце. Подавайте с гренками, подсушенными в духовке.

ПОДАЧА С гренками в отдельной мисочке, посыпав зеленью.

ХРАНЕНИЕ До 2 суток; при разогреве добавьте немного воды.

ЗАМЕТКА АННЫ

Гороховый суп с гренками был одним из самых сытных и дешёвых первых — порции хватало до вечера.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Солите только в конце: горох в солёной воде варится вдвое дольше.

Суп харчо

Острый грузинский суп с рисом и орехами

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
6 порц.	**120 мин**	**Средне** ●●○

РАСКЛАДКА

- Говядина (грудинка) — **600 г**
- Рис — **80 г**
- Лук репчатый — **2 шт.**
- Томатная паста — **3 ст. л.**
- Ткемали или гранатовый соус — **3 ст. л.**
- Грецкие орехи — **50 г**
- Чеснок — **4 зубчика**
- Хмели-сунели — **1 ч. л.**
- Кинза — **пучок**
- Перец чили — **по вкусу**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо нарежьте кусками и варите в 2,5 л воды 1,5 часа, снимая пену.
2. Добавьте промытый рис и варите 15 минут.
3. Лук обжарьте, добавьте томатную пасту и соус, прогрейте и переложите в суп.
4. Добавьте толчёные с чесноком орехи, хмели-сунели и перец, варите 5 минут. Выключите, положите кинзу и дайте настояться.

ПОДАЧА Горячим, с кинзой и ломтиком лаваша или белого хлеба.

ХРАНЕНИЕ До 3 суток в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

Харчо стал «всесоюзным» супом после 1930-х, когда кавказские блюда вошли в книги общепита.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Орехи с чесноком растолките в ступке — суп станет бархатным, а вкус глубоким.

Суп с фрикадельками

Лёгкий суп, который любят дети

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
6 порц.	**45 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Фарш говяжий — **300 г**
- Лук репчатый — **1 шт.**
- Картофель — **3 шт.**
- Морковь — **1 шт.**
- Вермишель тонкая — **50 г**
- Яйцо — **1 шт.**
- Зелень — **для подачи**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Фарш смешайте с половиной мелко натёртой луковицы, яйцом, солью и перцем. Скатайте фрикадельки размером с грецкий орех.
2. В 2 л кипящей подсоленной воды положите картофель, через 5 минут — фрикадельки.
3. Добавьте обжаренные лук и морковь, варите 10 минут, затем добавьте вермишель на 5 минут.

ПОДАЧА В глубокой тарелке с зеленью; детям — чуть остывшим.

ХРАНЕНИЕ До 2 суток в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

Этот суп варили в детских садах и школьных столовых почти каждую неделю.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Катайте фрикадельки мокрыми руками — они будут гладкими и не развалятся.

Суп куриный с домашней лапшой

Золотистый бульон и тонкая лапша

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
6 порц.	**80 мин**	**Средне** ●●○

РАСКЛАДКА

- Курица (суповой набор или бедро) — **800 г**
- Морковь — **1 шт.**
- Лук репчатый — **1 шт.**
- Мука — **150 г**
- Яйцо — **1 шт.**
- Вода — **2 ст. л.**
- Укроп — **для подачи**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Курицу залейте 2,5 л воды, добавьте целую луковицу и варите 50 минут.
2. Замесите крутое тесто из муки, яйца, воды и щепотки соли. Раскатайте тонко, подсушите 15 минут и нарежьте полосками.
3. Достаньте курицу, разберите мясо. В бульон положите морковь соломкой, затем лапшу на 4 минуты.
4. Верните мясо в суп, посыпьте укропом.

ПОДАЧА Горячим, с укропом и кусочками курицы в каждой тарелке.

ХРАНЕНИЕ До 2 суток; лапша со временем набухает.

ЗАМЕТКА АННЫ

«Лапша по-домашнему» в меню столовой означала только одно: её раскатывали руками.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Целая луковица в бульоне — для цвета. Можно даже с чистой золотистой шелухой.

Уха по-домашнему

Рыбный суп из простой рыбы

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
6 порц.	**60 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

Рыба (судак, окунь, минтай)	**700 г**
Картофель	**3 шт.**
Морковь	**1 шт.**
Лук репчатый	**1 шт.**
Лавровый лист	**2 шт.**
Перец горошком	**6 шт.**
Укроп и зелёный лук	**пучок**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу почистите. Голову, хвост и плавники варите в 2,5 л воды 25 минут, процедите.
2. В бульон положите картофель, целую луковицу, морковь кружками.
3. Через 10 минут добавьте куски рыбы, лавр и перец, варите 10 минут.
4. Выключите, положите зелень и дайте постоять под крышкой 10 минут.

ПОДАЧА Куски рыбы — в тарелку, сверху бульон с зеленью; к ухе — ржаной хлеб.

ХРАНЕНИЕ До 1 суток в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

Рыбный суп был обязательным блюдом четверга — «рыбного дня» советского общепита.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Уха не любит бурного кипения: рыба должна томиться, а не вариться.

Суп молочный с лапшой

Сладкий, как в детском саду

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**20 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Молоко — **1 л**
- Вермишель или лапша — **80 г**
- Сахар — **1,5 ст. л.**
- Масло сливочное — **20 г**
- Соль — **щепотка**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Доведите молоко до кипения, добавьте сахар и соль.
2. Всыпьте лапшу, помешивая, и варите на слабом огне 7–8 минут.
3. В тарелку положите кусочек сливочного масла.

ПОДАЧА Тёплым, с кусочком сливочного масла.

ХРАНЕНИЕ Готовится на один раз, не хранится.

ЗАМЕТКА АННЫ

Молочный суп подавали на завтрак в детсадах и пионерлагерях — с ним связано детство целых поколений.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Лапшу можно предварительно отварить в воде 3 минуты — тогда молоко не станет мучнистым.

Свекольник холодный

Летний суп на свекольном отваре

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**60 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Свёкла молодая с ботвой — **3 шт.**
- Огурцы свежие — **2 шт.**
- Яйца — **4 шт.**
- Картофель отварной — **3 шт.**
- Лук зелёный, укроп — **по пучку**
- Лимонный сок — **2 ст. л.**
- Сахар — **1 ч. л.**
- Сметана — **для подачи**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Свёклу очистите и варите в 1,5 л воды 40 минут с лимонным соком. Остудите отвар.
2. Свёклу натрите, огурцы, яйца и картофель нарежьте кубиком.
3. Соедините всё с зеленью, залейте холодным отваром, посолите и добавьте сахар.
4. Подавайте со сметаной и половинкой яйца.

ПОДАЧА Ледяным, в глубокой тарелке, со сметаной и половинкой яйца.

ХРАНЕНИЕ Основа — до 2 суток, отвар отдельно.

ЗАМЕТКА АННЫ

Свекольник в жару был спасением. Его разливали из больших эмалированных кастрюль прямо со льда.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Лимонный сок сохранит рубиновый цвет отвара.

Окрошка на квасе

Главный летний суп с ледяным квасом

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**30 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Квас хлебный несладкий — **1,2 л**
- Колбаса варёная или отварное мясо — **250 г**
- Картофель отварной — **3 шт.**
- Огурцы свежие — **2 шт.**
- Редис — **6 шт.**
- Яйца — **3 шт.**
- Лук зелёный, укроп — **по пучку**
- Горчица — **1 ч. л.**
- Сметана — **для подачи**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Все ингредиенты нарежьте мелким кубиком.
2. Зелёный лук разотрите с солью, желтки разотрите с горчицей.
3. Соедините всё и залейте охлаждённым квасом прямо перед подачей.

ПОДАЧА В глубокой тарелке со сметаной и кубиком льда.

ХРАНЕНИЕ Основа без кваса — до 1 суток.

ЗАМЕТКА АННЫ

Спор о том, на чём окрошка правильнее — на квасе или на кефире, — старше самой столовой.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Смешивайте основу заранее, а квас наливайте в тарелку — так овощи останутся хрустящими.

Суп грибной с перловкой

Ароматный суп из сушёных грибов

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
6 порц.	**90 мин**	**Средне** ●●○

РАСКЛАДКА

- Сушёные белые грибы — **40 г**
- Перловая крупа — **80 г**
- Картофель — **3 шт.**
- Морковь — **1 шт.**
- Лук репчатый — **1 шт.**
- Масло сливочное — **30 г**
- Сметана — **для подачи**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Грибы залейте 500 мл тёплой воды на 1 час, перловку замочите отдельно.
2. Грибы нарежьте, настой процедите. Сварите перловку в 2 л воды с грибным настоем, 40 минут.
3. Добавьте грибы и картофель, через 15 минут — обжаренные на масле лук и морковь.
4. Посолите и варите 10 минут. Подавайте со сметаной.

ПОДАЧА Горячим, со сметаной и рубленым укропом.

ХРАНЕНИЕ До 3 суток в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

Сушёные грибы хранились в каждом доме на ниточке. Из горсти получалась целая кастрюля ароматного супа.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Грибной настой обязательно процедите через марлю — в нём бывает песок.

Суп из рыбных консервов

Быстрый суп из сайры с рисом

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**30 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Сайра в масле — **1 банка**
- Картофель — **3 шт.**
- Рис — **50 г**
- Морковь — **1 шт.**
- Лук репчатый — **1 шт.**
- Лавровый лист — **1 шт.**
- Укроп — **для подачи**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В 1,5 л кипящей воды положите рис и картофель.
2. Через 10 минут добавьте обжаренные лук и морковь.
3. Положите рыбу вместе с маслом, лавровый лист, соль и перец, варите 5 минут.

ПОДАЧА Горячим, посыпав укропом и зелёным луком.

ХРАНЕНИЕ До 2 суток в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

Суп из сайры — любимый «студенческий» рецепт: одна банка консервов кормила всю комнату общежития.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Не разминайте рыбу — кусочки должны остаться в тарелке.

Суп полевой

Деревенский суп с пшеном и салом

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
6 порц.	**45 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Пшено — **80 г**
- Картофель — **4 шт.**
- Сало или грудинка — **80 г**
- Лук репчатый — **1 шт.**
- Морковь — **1 шт.**
- Яйцо — **1 шт.**
- Зелень — **для подачи**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Пшено промойте несколько раз горячей водой.
2. В 2 л кипящей воды положите пшено и картофель, варите 15 минут.
3. Сало нарежьте кубиком и вытопите, обжарьте на нём лук и морковь, добавьте в суп.
4. Влейте тонкой струйкой взбитое яйцо, помешивая. Посолите и посыпьте зеленью.

ПОДАЧА Горячим, с зелёным луком и ломтиком ржаного хлеба.

ХРАНЕНИЕ До 2 суток в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

Полевой суп варили в котлах на уборке урожая — отсюда и название.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Горячая вода при промывке пшена убирает горечь.

ГЛАВА

III

Мясо и птица

Второе в столовой выбирали по запаху, ещё стоя в очереди у подноса. Котлета, гуляш, тефтели — к ним подливка, гарнир и обязательно кусок хлеба.

СЕГОДНЯ В МЕНЮ · 16 БЛЮД

№31 Котлеты домашние

№32 Гуляш из говядины

№33 Бефстроганов

№34 Тефтели в томатном соусе

№35 Зразы рубленые с яйцом и луком

№36 Шницель рубленый

№37 Печень по-строгановски

№38 Азу по-татарски

№39 Голубцы

№40 Плов по-столовски

№41 Жаркое по-домашнему

№42 Макароны по-флотски

№43 Капуста тушёная с сосисками

№44 Котлета по-киевски

№45 Курица в сметане

№46 Ёжики мясные

Котлеты домашние

Сочные котлеты с хлебом и луком

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**40 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Фарш свино-говяжий — **500 г**
- Батон или белый хлеб — **100 г**
- Молоко — **100 мл**
- Лук репчатый — **1 шт.**
- Чеснок — **1 зубчик**
- Сухари панировочные — **50 г**
- Масло для жарки — **3 ст. л.**
- Соль, перец — **по вкусу**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Хлеб без корки замочите в молоке на 10 минут и отожмите.
2. Лук натрите на мелкой тёрке. Соедините фарш, хлеб, лук, чеснок, соль и перец.
3. Хорошо вымешайте и отбейте фарш о миску 10–15 раз.
4. Сформуйте котлеты, обваляйте в сухарях и обжарьте по 4 минуты с каждой стороны.
5. Добавьте 50 мл воды, накройте крышкой и томите 10 минут.

ПОДАЧА — С картофельным пюре, подливкой и солёным огурцом.

ХРАНЕНИЕ — До 3 суток в холодильнике; можно заморозить на месяц.

ЗАМЕТКА АННЫ

В столовой котлета с пюре была самым популярным вторым. Её узнавали по золотистой корочке и пряному луковому запаху.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Отбивка фарша — главное. Котлеты станут плотными снаружи и сочными внутри.

Гуляш из говядины

Томлёная говядина в густой подливке

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**110 мин**	**Средне** ●●○

РАСКЛАДКА

- Говядина (лопатка) — **600 г**
- Лук репчатый — **2 шт.**
- Морковь — **1 шт.**
- Томатная паста — **2 ст. л.**
- Мука — **1 ст. л.**
- Паприка — **1 ч. л.**
- Лавровый лист — **1 шт.**
- Масло для жарки — **3 ст. л.**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Говядину нарежьте кубиками 2–3 см и обжарьте на сильном огне порциями до корочки.
2. Добавьте лук и морковь, жарьте 5 минут. Посыпьте мукой и паприкой.
3. Добавьте томатную пасту и 500 мл горячей воды, лавровый лист, соль.
4. Тушите под крышкой на слабом огне 1,5 часа, пока мясо не станет мягким.

ПОДАЧА С макаронами, гречкой или пюре, щедро полив подливкой.

ХРАНЕНИЕ До 3 суток; можно заморозить.

ЗАМЕТКА АННЫ

Гуляш с макаронами — классика рабочей столовой. Подливка была такой вкусной, что её собирали хлебом до последней капли.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Обжаривайте мясо небольшими порциями: иначе оно потечёт соком и не получит корочку.

Бефстроганов

Говядина в сметанном соусе

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**40 мин**	**Средне** ●●○

РАСКЛАДКА

- Говяжья вырезка или толстый край — **500 г**
- Лук репчатый — **2 шт.**
- Сметана 20% — **200 г**
- Томатная паста — **1 ст. л.**
- Мука — **1 ст. л.**
- Масло сливочное — **30 г**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо нарежьте поперёк волокон брусочками 4×1 см, слегка отбейте.
2. Лук обжарьте на масле до мягкости.
3. Мясо обжарьте на сильном огне 3–4 минуты, посыпьте мукой.
4. Добавьте лук, сметану и томат, прогрейте 5–7 минут, не доводя до сильного кипения.

ПОДАЧА С картофельным пюре или жареным картофелем, с зеленью.

ХРАНЕНИЕ До 2 суток в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

Блюдо появилось в XIX веке и получило имя графа Строганова, а в советское время стало гордостью ресторанов и лучших столовых.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Режьте мясо строго поперёк волокон — это делает его нежным.

Тефтели в томатном соусе

Мясные шарики с рисом

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**50 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Фарш говяжий — **500 г**
- Рис отварной — **100 г**
- Лук репчатый — **2 шт.**
- Яйцо — **1 шт.**
- Мука — **3 ст. л.**
- Томатная паста — **2 ст. л.**
- Сметана — **100 г**
- Лавровый лист — **1 шт.**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Смешайте фарш с рисом, одной натёртой луковицей, яйцом, солью и перцем.
2. Сформуйте шарики, обваляйте в муке и обжарьте со всех сторон.
3. Второй лук обжарьте, добавьте томатную пасту, сметану и 300 мл воды.
4. Залейте тефтели соусом, добавьте лавровый лист и тушите 25 минут.

ПОДАЧА С пюре или рисом, полив соусом.

ХРАНЕНИЕ До 3 суток; можно заморозить вместе с соусом.

ЗАМЕТКА АННЫ

Тефтели подавали с пюре или рисом, а соус обязательно поливали сверху — «побольше подливки, пожалуйста».

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Мука на тефтелях загустит соус без комков.

Зразы рубленые с яйцом и луком

Котлеты с сюрпризом внутри

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**50 мин**	**Средне** ●●○

РАСКЛАДКА

- Фарш свино-говяжий — **500 г**
- Хлеб белый — **60 г**
- Молоко — **60 мл**
- Яйца отварные — **2 шт.**
- Лук репчатый — **2 шт.**
- Сухари — **50 г**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Приготовьте фарш как для котлет: с размоченным хлебом, солью и перцем.
2. Лук мелко нарежьте и обжарьте, смешайте с рублеными яйцами.
3. Сделайте из фарша лепёшку, положите начинку и защипните края.
4. Обваляйте в сухарях и жарьте по 5 минут с каждой стороны, затем доведите в духовке при 180 °C 10 минут.

ПОДАЧА С пюре и подливкой, разрезав одну зразу пополам.

ХРАНЕНИЕ До 2 суток в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

Разрезать зразу и найти в ней яйцо с луком — маленькая радость, которую помнят все.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Остудите начинку, иначе фарш начнёт «плыть».

Шницель рубленый

Большая плоская котлета в сухарях

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**30 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Фарш свиной — **500 г**
- Лук репчатый — **1 шт.**
- Яйцо — **1 шт.**
- Молоко — **2 ст. л.**
- Сухари панировочные — **80 г**
- Масло для жарки — **4 ст. л.**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Фарш смешайте с тёртым луком, солью и перцем.
2. Разделите на 4 части и сформуйте плоские овальные лепёшки толщиной 1 см.
3. Обмакните в яйцо, взбитое с молоком, затем в сухари.
4. Жарьте на среднем огне по 4–5 минут с каждой стороны до золотистого цвета.

ПОДАЧА С пюре, зелёным горошком и солёным огурцом.

ХРАНЕНИЕ До 2 суток; разогревайте в духовке, чтобы сохранить корочку.

ЗАМЕТКА АННЫ

Шницель в столовой занимал почти всю тарелку. Рядом — горка пюре и солёный огурчик.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Двойная панировка (яйцо — сухари — яйцо — сухари) даст хрустящую корочку.

Печень по-строгановски

Нежная печень в сметане

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**30 мин**	**Средне** ●●○

РАСКЛАДКА

- Печень говяжья — **500 г**
- Молоко — **300 мл**
- Лук репчатый — **2 шт.**
- Сметана — **200 г**
- Мука — **2 ст. л.**
- Масло сливочное — **30 г**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Печень очистите от плёнок, нарежьте брусочками и замочите в молоке на 30 минут.
2. Обсушите, обваляйте в муке и быстро обжарьте 3 минуты.
3. Добавьте обжаренный лук и сметану, тушите 7 минут. Посолите в конце.

ПОДАЧА С гречкой или пюре, полив соусом.

ХРАНЕНИЕ До 1 суток в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

Печень продавалась недорого и часто появлялась в меню. Правильно приготовленная, она была мягкой, как масло.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Солите печень только в конце — соль делает её жёсткой.

Азу по-татарски

Говядина с солёными огурцами и картофелем

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**80 мин**	**Средне** ●●○

РАСКЛАДКА

- Говядина — **500 г**
- Картофель — **5 шт.**
- Огурцы солёные — **2 шт.**
- Лук репчатый — **2 шт.**
- Томатная паста — **2 ст. л.**
- Чеснок — **3 зубчика**
- Масло для жарки — **4 ст. л.**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Говядину нарежьте брусочками и обжарьте. Добавьте лук и томатную пасту.
2. Влейте 300 мл воды и тушите 40 минут.
3. Картофель нарежьте брусочками и обжарьте отдельно до полуготовности.
4. Соедините мясо, картофель и огурцы соломкой, тушите 15 минут. В конце добавьте чеснок.

ПОДАЧА В глубокой тарелке или горшочке, посыпав зеленью.

ХРАНЕНИЕ До 2 суток в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

Азу — одно из «всесоюзных» блюд национальной кухни, которое быстро стало своим в каждой столовой.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Огурцы придают блюду кислинку — не заменяйте их маринованными.

Голубцы

Капустные листья с мясом и рисом

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
6 порц.	**100 мин**	**Средне** ●●○

РАСКЛАДКА

- Капуста белокочанная — **1 кочан (1,5 кг)**
- Фарш свино-говяжий — **500 г**
- Рис — **100 г**
- Лук репчатый — **2 шт.**
- Морковь — **1 шт.**
- Томатная паста — **2 ст. л.**
- Сметана — **200 г**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кочан надрежьте у кочерыжки и опустите в кипяток, снимая листья по мере размягчения. Срежьте утолщения.
2. Рис отварите до полуготовности, смешайте с фаршем, половиной обжаренного лука, солью и перцем.
3. Заверните начинку в листья конвертиком.
4. Обжарьте голубцы, уложите в кастрюлю, залейте соусом из оставшегося лука, моркови, томата, сметаны и 400 мл воды. Тушите 45 минут.

ПОДАЧА По два на тарелку, полив соусом и сметаной.

ХРАНЕНИЕ До 3 суток; можно заморозить.

ЗАМЕТКА АННЫ

Голубцы крутили всей семьёй — это было занятие на целый вечер.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Замороженный кочан, оттаяв, отдаёт листья сам — без варки.

Плов по-столовски

Рассыпчатый рис со свининой и морковью

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
6 порц.	**80 мин**	**Средне** ●●○

РАСКЛАДКА

- Свинина или баранина — **600 г**
- Рис длиннозёрный — **400 г**
- Морковь — **3 шт. (400 г)**
- Лук репчатый — **2 шт.**
- Чеснок — **1 головка**
- Зира — **1 ч. л.**
- Барбарис — **1 ч. л.**
- Масло растительное — **100 мл**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо нарежьте кусками и обжарьте в казане в разогретом масле.
2. Добавьте лук, затем морковь соломкой и жарьте 10 минут.
3. Добавьте зиру, барбарис, соль и 700 мл кипятка, тушите 20 минут.
4. Выложите промытый рис ровным слоем, долейте воду на 1,5 см выше риса, воткните головку чеснока. Варите без крышки до впитывания воды, затем под крышкой 20 минут на минимуме.

ПОДАЧА Горкой на большом блюде, сверху мясо и головка чеснока.

ХРАНЕНИЕ До 3 суток в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

Плов в столовой был «прочитан» по-своему: мягче и проще узбекского, но с тем же ароматом зиры.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Не мешайте рис после закладки — именно так он останется рассыпчатым.

Жаркое по-домашнему

Мясо с картофелем в горшочке

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**90 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Свинина — **500 г**
- Картофель — **6 шт.**
- Лук репчатый — **2 шт.**
- Морковь — **1 шт.**
- Лавровый лист — **2 шт.**
- Сметана — **4 ст. л.**
- Укроп — **для подачи**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо нарежьте кусками и обжарьте до румяности.
2. Картофель нарежьте крупно и слегка обжарьте.
3. Разложите по горшочкам мясо, лук, морковь и картофель, добавьте лавр, соль и по 100 мл горячей воды.
4. Сверху положите по ложке сметаны и запекайте при 180 °C 50 минут.

ПОДАЧА Прямо в горшочке, накрыв лепёшкой или крышкой, с зеленью.

ХРАНЕНИЕ До 2 суток в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

Жаркое в горшочках подавали в столовых «повышенной категории» — это было почти как в ресторане.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Горшочки ставьте в холодную духовку — керамика не треснет.

Макароны по-флотски

Макароны с жареным фаршем

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**25 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

Макароны	**350 г**
Фарш говяжий	**400 г**
Лук репчатый	**2 шт.**
Масло сливочное	**30 г**
Соль, перец	**по вкусу**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Макароны отварите в подсоленной воде до состояния «аль денте».
2. Лук обжарьте на масле, добавьте фарш и жарьте, разбивая комочки, 10 минут.
3. Соедините с макаронами, прогрейте 3 минуты.

ПОДАЧА Горячими, с солёным огурцом или салатом из капусты.

ХРАНЕНИЕ До 2 суток в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

Блюдо пришло с флотских камбузов — отсюда и название — и быстро стало любимым на суше.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Обжаривайте фарш до коричневой корочки — именно она даёт тот самый вкус.

Капуста тушёная с сосисками

Сосиски «Молочные» с кисловатой капустой

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**50 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Сосиски — **8 шт.**
- Капуста свежая — **600 г**
- Капуста квашеная — **200 г**
- Лук репчатый — **1 шт.**
- Морковь — **1 шт.**
- Томатная паста — **2 ст. л.**
- Сахар — **1 ч. л.**
- Лавровый лист — **1 шт.**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лук и морковь обжарьте, добавьте нашинкованную свежую и квашеную капусту.
2. Добавьте томатную пасту, сахар, лавр и 100 мл воды, тушите под крышкой 35 минут.
3. Сосиски отварите 3 минуты или обжарьте и подавайте с капустой.

ПОДАЧА — Сосиски на капусте, рядом — горчица.

ХРАНЕНИЕ — Капуста — до 3 суток.

ЗАМЕТКА АННЫ

Сосиски с капустой были «быстрым обедом» — их брали, когда до конца перерыва оставалось десять минут.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Смесь свежей и квашеной капусты даёт идеальный баланс сладости и кислинки.

Котлета по-киевски

Куриное филе со сливочным маслом внутри

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**60 мин**	**Непросто** ●●●

РАСКЛАДКА

- Куриное филе — **4 шт.**
- Масло сливочное — **80 г**
- Укроп — **10 г**
- Яйца — **2 шт.**
- Мука — **50 г**
- Сухари панировочные — **150 г**
- Масло для фритюра — **500 мл**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Масло смешайте с рубленым укропом, сформуйте 4 брусочка и заморозьте.
2. Филе отбейте в тонкий пласт через плёнку, посолите.
3. Заверните масло в филе, плотно закрывая края.
4. Обваляйте в муке, яйце и сухарях, затем ещё раз в яйце и сухарях. Охладите 20 минут.
5. Обжарьте во фритюре 5 минут, затем доведите в духовке при 180 °C 10 минут.

ПОДАЧА С картофелем фри или пюре и зелёным горошком; на косточку — папильотка.

ХРАНЕНИЕ До 1 суток; лучше есть сразу.

ЗАМЕТКА АННЫ

Котлета по-киевски — гордость советского общепита. На косточку надевали бумажную папильотку.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Замороженное масло — главный секрет: оно не вытечет раньше времени.

Курица в сметане

Нежные кусочки курицы в сливочном соусе

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**50 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Курица (бёдра или голени) — **1 кг**
- Сметана 20% — **300 г**
- Лук репчатый — **2 шт.**
- Чеснок — **3 зубчика**
- Мука — **1 ст. л.**
- Масло для жарки — **3 ст. л.**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Курицу посолите, поперчите и обжарьте до золотистой корочки.
2. Добавьте лук и жарьте 5 минут, посыпьте мукой.
3. Влейте сметану, разведённую 150 мл воды, добавьте чеснок.
4. Тушите под крышкой 30 минут.

ПОДАЧА С гречкой, рисом или пюре, полив соусом.

ХРАНЕНИЕ До 2 суток в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

Курица в сметане — воскресное блюдо. В столовой её подавали с гречкой или рисом.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Разводите сметану водой — так она не свернётся.

Ёжики мясные

Мясные шарики с «иголками» из риса

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**60 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Фарш — **500 г**
- Рис круглозёрный сырой — **100 г**
- Лук репчатый — **1 шт.**
- Морковь — **1 шт.**
- Томатная паста — **2 ст. л.**
- Сметана — **150 г**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Смешайте фарш с сырым промытым рисом, натёртым луком, солью и перцем.
2. Скатайте шарики и уложите в сотейник.
3. Залейте соусом из тёртой моркови, томатной пасты, сметаны и 400 мл воды.
4. Тушите под крышкой 45 минут. Рисинки выглянут наружу, как иголки.

ПОДАЧА С пюре, полив соусом.

ХРАНЕНИЕ До 3 суток; можно заморозить.

ЗАМЕТКА АННЫ

Ёжики были любимым блюдом детских садов — дети искали у них «иголки».

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Рис кладите сырым — только тогда получатся иголочки.

ГЛАВА

IV

Рыбные блюда

Четверг в советской столовой был рыбным днём — эта традиция держалась десятилетиями. Минтай, хек, треска: простую рыбу умели приготовить так, что её ждали всю неделю.

СЕГОДНЯ В МЕНЮ · 10 БЛЮД

№47 Рыба жареная в муке

№48 Рыба под маринадом

№49 Котлеты рыбные

№50 Рыба по-польски

№51 Рыба, запечённая по-московски

№52 Треска в кляре

№53 Хек тушёный в томате

№54 Запеканка рыбная с картофелем

№55 Тефтели рыбные в сметане

№56 Минтай в омлете

Рыба жареная в муке

Хрустящие кусочки минтая или хека

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**25 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Филе минтая или хека — **600 г**
- Мука — **60 г**
- Масло растительное — **5 ст. л.**
- Лимон — **½ шт.**
- Соль, перец — **по вкусу**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Филе нарежьте порционными кусками, обсушите бумажным полотенцем.
2. Посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком и оставьте на 10 минут.
3. Обваляйте в муке, стряхните лишнее и жарьте на хорошо разогретом масле по 3–4 минуты с каждой стороны.

ПОДАЧА С пюре и долькой лимона.

ХРАНЕНИЕ До 1 суток; лучше есть горячей.

ЗАМЕТКА АННЫ

Жареная рыба с картофельным пюре — самый частый обед рыбного дня.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Не переворачивайте рыбу раньше, чем появится корочка — иначе она прилипнет и развалится.

Рыба под маринадом

Холодная закуска с морковно-томатным соусом

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
6 порц.	**50 мин**	**Средне** ●●○

РАСКЛАДКА

Филе трески или минтая	**800 г**
Морковь	**3 шт.**
Лук репчатый	**2 шт.**
Томатная паста	**3 ст. л.**
Сахар	**1 ст. л.**
Уксус 9%	**1 ст. л.**
Лавровый лист, гвоздика, перец	**по 2–3 шт.**
Мука, масло	**для жарки**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу нарежьте, обваляйте в муке и обжарьте до готовности.
2. Морковь натрите, лук нарежьте полукольцами и тушите на масле 10 минут.
3. Добавьте томатную пасту, 200 мл воды, сахар, уксус и специи, тушите 10 минут.
4. Уложите рыбу в форму, залейте горячим маринадом, остудите и уберите в холод на ночь.

ПОДАЧА Холодной, с маринадом, как закуску.

ХРАНЕНИЕ До 3 суток в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

Рыбу под маринадом подавали как холодную закуску, а дома готовили к каждому празднику.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Самый вкус рыба набирает через сутки — готовьте заранее.

Котлеты рыбные

Нежные котлеты из минтая

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**40 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Филе минтая — **600 г**
- Сало (по желанию) — **50 г**
- Хлеб белый — **80 г**
- Молоко — **80 мл**
- Лук репчатый — **1 шт.**
- Яйцо — **1 шт.**
- Сухари — **50 г**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Хлеб замочите в молоке. Рыбу, лук, отжатый хлеб и сало прокрутите через мясорубку.
2. Добавьте яйцо, соль, перец и хорошо вымешайте.
3. Сформуйте котлеты мокрыми руками, обваляйте в сухарях и обжарьте по 4 минуты с каждой стороны.

ПОДАЧА — С пюре или рисом и соусом из сметаны с укропом.

ХРАНЕНИЕ — До 2 суток; можно заморозить.

ЗАМЕТКА АННЫ

Рыбная котлета с пюре — второе, которое чаще всего стояло на раздаче по четвергам.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Сало делает постный минтай сочным. Если не хотите сала — возьмите 30 г сливочного масла.

Рыба по-польски

Отварная рыба с яично-сливочным соусом

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**30 мин**	**Средне** ●●○

РАСКЛАДКА

- Филе судака или трески — **600 г**
- Яйца — **3 шт.**
- Масло сливочное — **80 г**
- Лимон — **½ шт.**
- Петрушка — **пучок**
- Лавровый лист, перец горошком — **по 2 шт.**
- Картофель отварной — **для подачи**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу отварите в небольшом количестве воды с лавром и перцем 8–10 минут.
2. Яйца сварите вкрутую и мелко порубите.
3. Растопите масло, добавьте яйца, лимонный сок, соль и петрушку.
4. Выложите рыбу на тарелку с картофелем и полейте соусом.

ПОДАЧА С отварным картофелем, щедро полив соусом.

ХРАНЕНИЕ До 1 суток.

ЗАМЕТКА АННЫ

«Рыба по-польски» стояла в меню ресторанов, но и в хороших столовых её готовили по праздникам.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Варите рыбу при едва заметном кипении — она останется целой.

Рыба, запечённая по-московски

С картофелем, грибами и сыром под сметаной

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**50 мин**	**Средне** ●●○

РАСКЛАДКА

- Филе трески или судака — **600 г**
- Картофель отварной — **4 шт.**
- Шампиньоны — **200 г**
- Лук репчатый — **1 шт.**
- Яйца отварные — **2 шт.**
- Сметана — **200 г**
- Сыр твёрдый — **80 г**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу нарежьте порционно, обваляйте в муке и обжарьте до полуготовности.
2. Грибы и лук обжарьте. Картофель нарежьте кружками и тоже слегка обжарьте.
3. В форму выложите рыбу, вокруг — картофель, сверху грибы с луком и кружочки яиц.
4. Залейте сметаной, посыпьте сыром и запекайте при 190 °C 20 минут.

ПОДАЧА Прямо в порционной сковороде или форме, горячей.

ХРАНЕНИЕ До 1 суток в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

Блюдо подавали прямо в порционной сковородке — горячим, с шипящей сырной корочкой.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Сметану можно слегка посолить и развести ложкой воды — она не свернётся в духовке.

Треска в кляре

Рыба в воздушном тесте

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**30 мин**	**Средне** ●●○

РАСКЛАДКА

- Филе трески — **600 г**
- Мука — **100 г**
- Яйца — **2 шт.**
- Молоко или холодная вода — **120 мл**
- Масло растительное — **300 мл**
- Лимон — **для подачи**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу нарежьте брусочками, посолите и сбрызните лимоном.
2. Для кляра смешайте желтки, молоко, муку и соль. Белки взбейте в пену и аккуратно вмешайте.
3. Обмакните рыбу в кляр и жарьте в горячем масле до золотистого цвета, 3–4 минуты.

ПОДАЧА Горячей, с картофелем и долькой лимона.

ХРАНЕНИЕ Лучше есть сразу.

ЗАМЕТКА АННЫ

Рыба в кляре была «праздничным» вариантом рыбного дня — её раскупали первой.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Кляр готовьте на ледяной воде или молоке — корочка будет особенно хрустящей.

Хек тушёный в томате

Рыба с овощами в густом соусе

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**40 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Хек (тушки или филе) — **700 г**
- Морковь — **2 шт.**
- Лук репчатый — **2 шт.**
- Томатная паста — **2 ст. л.**
- Сметана — **100 г**
- Лавровый лист — **1 шт.**
- Масло растительное — **3 ст. л.**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу нарежьте и слегка обжарьте.
2. Лук и морковь обжарьте, добавьте томатную пасту, сметану и 250 мл воды.
3. Уложите рыбу в соус, добавьте лавровый лист и тушите 15 минут.

ПОДАЧА С пюре или рисом, полив соусом.

ХРАНЕНИЕ До 2 суток в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

Хек в томате — главный рыбный обед школьной столовой.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Хек нежный — тушите его без перемешивания, просто покачивая сковороду.

Запеканка рыбная с картофелем

Слои пюре и рыбы под золотой корочкой

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**60 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Филе рыбы — **500 г**
- Картофель — **800 г**
- Молоко — **100 мл**
- Масло сливочное — **40 г**
- Лук репчатый — **1 шт.**
- Яйцо — **1 шт.**
- Сыр — **50 г**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Приготовьте пюре с молоком и маслом.
2. Рыбу нарежьте и обжарьте с луком 5 минут, посолите.
3. В форму выложите половину пюре, затем рыбу, затем оставшееся пюре.
4. Смажьте яйцом, посыпьте сыром и запекайте при 190 °C 25 минут.

ПОДАЧА Порционными кусками со сметаной и зеленью.

ХРАНЕНИЕ До 2 суток в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

Рыбная запеканка появлялась в меню, когда нужно было сытно и недорого накормить много людей.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Смажьте верх яйцом — корочка будет глянцевой, как в столовой.

Тефтели рыбные в сметане

Мягкие шарики в сливочном соусе

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**45 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Филе минтая или трески — **600 г**
- Рис отварной — **100 г**
- Лук репчатый — **1 шт.**
- Яйцо — **1 шт.**
- Сметана — **200 г**
- Мука — **2 ст. л.**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу с луком прокрутите через мясорубку, смешайте с рисом, яйцом, солью и перцем.
2. Скатайте шарики, обваляйте в муке и слегка обжарьте.
3. Залейте сметаной, разведённой 200 мл воды, и тушите 20 минут.

ПОДАЧА С рисом или пюре, полив соусом.

ХРАНЕНИЕ До 2 суток в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

Рыбные тефтели с рисом — «тихое» блюдо, которое любили за нежный вкус.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

В фарш можно добавить ложку манки — тефтели не развалятся.

Минтай в омлете

Рыба, запечённая в молочно-яичной заливке

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**35 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Филе минтая — **500 г**
- Яйца — **4 шт.**
- Молоко — **200 мл**
- Мука — **2 ст. л.**
- Масло сливочное — **20 г**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу нарежьте кусками, посолите, обваляйте в муке и слегка обжарьте.
2. Уложите в смазанную маслом форму.
3. Взбейте яйца с молоком и солью, залейте рыбу.
4. Запекайте при 180 °C 20 минут до пышности.

ПОДАЧА Горячим, прямо из формы, с зеленью.

ХРАНЕНИЕ До 1 суток.

ЗАМЕТКА АННЫ

Рыба в омлете — блюдо детских садов и больниц: нежное, лёгкое и очень сытное.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Не открывайте духовку первые 15 минут — омлет не опадёт.

ГЛАВА

V

Гарниры

Гарнир в столовой выбирали по вкусу: «мне пюре», «мне гречку», «а мне макароны». Всё просто, но каждое блюдо имело свой секрет.

СЕГОДНЯ В МЕНЮ · 10 БЛЮД

№57 Картофельное пюре
№58 Гречка с луком
№59 Рис рассыпчатый
№60 Макароны с маслом
№61 Капуста тушёная
№62 Картофель жареный
№63 Картофель отварной с укропом
№64 Перловка с жареным луком
№65 Свёкла тушёная в сметане
№66 Морковь в молочном соусе

Картофельное пюре

Воздушное, на горячем молоке

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**30 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Картофель — **1 кг**
- Молоко — **200 мл**
- Масло сливочное — **50 г**
- Соль — **по вкусу**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель очистите, нарежьте и отварите в подсоленной воде до мягкости, 20 минут.
2. Слейте воду, подсушите картофель на огне 1 минуту.
3. Разомните толкушкой, влейте горячее молоко, добавьте масло и взбейте.

ПОДАЧА Горкой с углублением для подливки или кусочка масла.

ХРАНЕНИЕ До 1 суток; при разогреве добавьте молока.

ЗАМЕТКА АННЫ

«Пюре с котлетой» — пожалуй, главное блюдо всего советского общепита.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Только горячее молоко! Холодное сделает пюре серым и клейким.

Гречка с луком

Рассыпчатая, с жареным луком

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**30 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

Гречневая крупа	**250 г**
Вода	**500 мл**
Лук репчатый	**1 шт.**
Масло сливочное	**40 г**
Соль	**по вкусу**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Гречку переберите, промойте и прокалите на сухой сковороде 3 минуты.
2. Залейте кипятком, посолите и варите под крышкой на слабом огне 18 минут.
3. Лук обжарьте на масле до золотистого цвета и смешайте с гречкой.

ПОДАЧА Горкой к мясу, с кусочком масла.

ХРАНЕНИЕ До 3 суток в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

Гречка — гарнир номер два после пюре. Её брали к гуляшу и котлетам.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Прокаливание делает гречку рассыпчатой и ароматной.

Рис рассыпчатый

Идеальный рис к рыбе и мясу

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**25 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Рис длиннозёрный — **250 г**
- Вода — **450 мл**
- Масло сливочное — **30 г**
- Соль — **1 ч. л.**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рис промойте до прозрачной воды.
2. Обжарьте на масле 2 минуты, залейте кипятком, посолите.
3. Варите под крышкой на слабом огне 15 минут, затем дайте постоять 10 минут.

ПОДАЧА Куполом из чашки, к рыбе и тефтелям.

ХРАНЕНИЕ До 2 суток в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

Рис в столовой подавали формочкой-куполом, которую набирали в чашку и переворачивали.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Не поднимайте крышку во время варки.

Макароны с маслом

Простые и любимые с детства

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**15 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Макароны (рожки) — **350 г**
- Масло сливочное — **40 г**
- Соль — **1 ст. л. на 3 л воды**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Доведите 3 л воды до кипения, посолите.
2. Всыпьте макароны и варите по инструкции, помешивая.
3. Откиньте, добавьте масло и перемешайте.

ПОДАЧА Горячими, как гарнир или с тёртым сыром.

ХРАНЕНИЕ До 2 суток в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

«Рожки с маслом» — первый гарнир, который учились готовить сами.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Воды должно быть много — макароны не слипнутся.

Капуста тушёная

Мягкая, с томатом и морковью

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	50 мин	Легко ●○○

РАСКЛАДКА

- Капуста белокочанная — 800 г
- Морковь — 1 шт.
- Лук репчатый — 1 шт.
- Томатная паста — 1 ст. л.
- Сахар — 1 ч. л.
- Уксус 9% — ½ ч. л.
- Масло растительное — 3 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Капусту нашинкуйте, лук и морковь обжарьте на масле.
2. Добавьте капусту и 100 мл воды, тушите под крышкой 25 минут.
3. Добавьте томат, сахар, уксус и соль, тушите ещё 10 минут.

ПОДАЧА К сосискам, котлетам или рыбе.

ХРАНЕНИЕ До 3 суток в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

Тушёная капуста была гарниром к сосискам, котлетам и рыбе.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Уксус с сахаром дают узнаваемый «столовский» вкус.

Картофель жареный

Золотистый, с корочкой

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	30 мин	Легко ●○○

РАСКЛАДКА

- Картофель — 800 г
- Масло растительное — 5 ст. л.
- Лук репчатый — 1 шт.
- Соль, укроп — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель нарежьте брусочками и обсушите полотенцем.
2. Жарьте на хорошо разогретом масле 10 минут, не перемешивая.
3. Переверните, добавьте лук и жарьте до готовности. Посолите в конце.

ПОДАЧА На большой тарелке с укропом, к солёным огурцам.

ХРАНЕНИЕ Лучше есть сразу.

ЗАМЕТКА АННЫ

Жареная картошка на большой чугунной сковороде — вкус общежития и дачи.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Солите только в конце — иначе картошка пустит сок и не станет хрустящей.

Картофель отварной с укропом

Молодой картофель в масле

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**25 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Картофель молодой — **1 кг**
- Масло сливочное — **40 г**
- Укроп — **пучок**
- Чеснок — **1 зубчик**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель отварите в подсоленной воде 15–20 минут.
2. Слейте воду, добавьте масло, рубленый укроп и чеснок.
3. Встряхните кастрюлю под крышкой, чтобы масло покрыло картофель.

ПОДАЧА Горячим, с маслом и зеленью, к сельди.

ХРАНЕНИЕ До 1 суток.

ЗАМЕТКА АННЫ

Молодая картошка с укропом — летний обед, которого ждали весь год.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Молодой картофель кладите в кипящую воду, старый — в холодную.

Перловка с жареным луком

Недооценённый гарнир с ореховым вкусом

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	70 мин	Легко ●○○

РАСКЛАДКА

- Перловая крупа — 200 г
- Вода — 800 мл
- Лук репчатый — 2 шт.
- Масло сливочное — 40 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Перловку замочите на ночь или на 4 часа.
2. Отварите в подсоленной воде 40–50 минут до мягкости, откиньте.
3. Смешайте с обжаренным на масле луком.

ПОДАЧА К котлетам, гуляшу и тушёному мясу.

ХРАНЕНИЕ До 3 суток в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

Перловка была гарниром армейских и заводских столовых — сытным и долгим.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Замачивание сокращает варку вдвое и делает крупу нежной.

Свёкла тушёная в сметане

Сладковатый гарнир к мясу

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**30 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Свёкла отварная — **600 г**
- Сметана — **150 г**
- Лук репчатый — **1 шт.**
- Масло сливочное — **30 г**
- Уксус 9% — **½ ч. л.**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Свёклу натрите или нарежьте соломкой.
2. Лук обжарьте на масле, добавьте свёклу и уксус.
3. Добавьте сметану, посолите и тушите 10 минут.

ПОДАЧА Горячей, к котлетам и печени.

ХРАНЕНИЕ До 2 суток в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

Этот гарнир подавали к котлетам и печени, особенно зимой.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Уксус сохраняет яркий цвет свёклы.

Морковь в молочном соусе

Нежный гарнир детского меню

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**30 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Морковь — **600 г**
- Молоко — **250 мл**
- Мука — **1 ст. л.**
- Масло сливочное — **30 г**
- Сахар — **1 ч. л.**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Морковь нарежьте кружками и потушите с маслом и 100 мл воды 15 минут.
2. Муку прогрейте на масле, влейте молоко и варите соус до загустения.
3. Соедините с морковью, добавьте сахар и соль.

ПОДАЧА Горячей, к котлетам и рыбе.

ХРАНЕНИЕ До 1 суток.

ЗАМЕТКА АННЫ

Молочная морковь — классика детского сада и лечебного меню.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Прогрейте муку, не давая ей потемнеть — соус будет белым и гладким.

ГЛАВА

VI

Завтраки: творог, яйца и каши

С утра в столовой пахло молоком и ванилью. Сырники, запеканка, манная каша без комочков — блюда, которые сразу возвращают в детство.

СЕГОДНЯ В МЕНЮ · 10 БЛЮД

№67 Сырники

№68 Запеканка творожная

№69 Ленивые вареники

№70 Омлет высокий

№71 Гренки с яйцом

№72 Каша манная без комочков

№73 Каша рисовая молочная

№74 Каша пшённая с тыквой

№75 Каша геркулесовая

№76 Оладьи на кефире

Сырники

Румяные, с нежной серединкой

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**30 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Творог 9% — **500 г**
- Яйцо — **1 шт.**
- Сахар — **2 ст. л.**
- Мука — **4 ст. л. + для обвалки**
- Ванильный сахар — **1 ч. л.**
- Масло для жарки — **3 ст. л.**
- Сметана — **для подачи**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Творог протрите через сито или разомните вилкой.
2. Добавьте яйцо, сахар, ванильный сахар, муку и щепотку соли.
3. Сформуйте шайбы, обваляйте в муке и жарьте на среднем огне по 3 минуты с каждой стороны.
4. Подавайте со сметаной или вареньем.

ПОДАЧА По три штуки, со сметаной, вареньем или сгущёнкой.

ХРАНЕНИЕ До 2 суток; можно заморозить.

ЗАМЕТКА АННЫ

Сырники в столовой подавали по три штуки с ложкой сметаны.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Сухой творог — залог успеха. Если он влажный, отожмите его через марлю.

Запеканка творожная

Та самая, из детского сада

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
6 порц.	60 мин	Легко ●○○

РАСКЛАДКА

- Творог — 500 г
- Яйца — 2 шт.
- Сахар — 80 г
- Манная крупа — 3 ст. л.
- Молоко — 80 мл
- Масло сливочное — 30 г
- Изюм — 50 г
- Сметана — для смазывания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Манку залейте молоком на 15 минут.
2. Творог смешайте с яйцами, сахаром, манкой и изюмом.
3. Выложите в смазанную форму, смажьте сметаной.
4. Выпекайте при 180 °C 40 минут. Остудите и нарежьте квадратиками.

ПОДАЧА Квадратиками, со сметаной, киселём или сгущёнкой.

ХРАНЕНИЕ До 3 суток в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

Запеканку резали на ровные квадратики прямо в противне и подавали с киселём или сгущёнкой.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Дайте запеканке остыть в форме — она не осядет и будет ровно резаться.

Ленивые вареники

Нежные творожные клёцки

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**25 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Творог — **400 г**
- Яйцо — **1 шт.**
- Мука — **100 г**
- Сахар — **1 ст. л.**
- Масло сливочное, сметана — **для подачи**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Смешайте творог, яйцо, сахар, соль и муку в мягкое тесто.
2. Раскатайте колбаской и нарежьте кусочками 2 см.
3. Варите в кипящей подсоленной воде 3–4 минуты после всплытия.
4. Подавайте с маслом и сметаной.

ПОДАЧА С маслом и сметаной или посыпав сахаром.

ХРАНЕНИЕ Сырые можно заморозить на месяц.

ЗАМЕТКА АННЫ

Ленивые вареники готовили, когда «лепить некогда» — отсюда и название.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Не переборщите с мукой: тесто должно быть мягким.

Омлет высокий

Пышный, как в детском саду

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**35 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Яйца — **6 шт.**
- Молоко — **300 мл**
- Масло сливочное — **20 г**
- Соль — **½ ч. л.**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца аккуратно перемешайте с молоком и солью вилкой — не взбивайте в пену.
2. Смажьте форму маслом и влейте смесь.
3. Выпекайте при 180 °C 25 минут. Не открывайте дверцу.

ПОДАЧА Горячим, квадратиком, с кусочком масла.

ХРАНЕНИЕ До 1 суток.

ЗАМЕТКА АННЫ

Секрет детсадовского омлета — высокая форма и много молока.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Соотношение яиц и молока — 1:1 по объёму.

Гренки с яйцом

Жареный батон в яично-молочной смеси

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**15 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Батон — **8 ломтиков**
- Яйца — **2 шт.**
- Молоко — **150 мл**
- Сахар — **1 ст. л.**
- Масло сливочное — **30 г**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Взбейте яйца с молоком и сахаром.
2. Обмакните ломтики батона в смесь.
3. Обжарьте на масле по 2 минуты с каждой стороны.

ПОДАЧА Горячими, с вареньем или посыпав сахаром.

ХРАНЕНИЕ Лучше есть сразу.

ЗАМЕТКА АННЫ

Гренки делали из подсохшего батона — ничего не пропадало.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Чуть подсохший хлеб впитывает смесь, но не размокает.

Каша манная без комочков

Нежная и гладкая

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**15 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Молоко — **1 л**
- Манная крупа — **80 г**
- Сахар — **2 ст. л.**
- Масло сливочное — **30 г**
- Соль — **щепотка**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Доведите молоко до кипения с сахаром и солью.
2. Всыпайте манку тонкой струйкой, непрерывно помешивая венчиком.
3. Варите 3–5 минут на слабом огне. Подавайте с маслом.

ПОДАЧА Горячей, с «островком» масла или ложкой варенья.

ХРАНЕНИЕ Готовится на один раз.

ЗАМЕТКА АННЫ

Манная каша — главный символ детского завтрака. Каждый помнит «островок» масла посередине.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Всыпайте манку сквозь пальцы — и помешивайте, помешивайте.

Каша рисовая молочная

Сладкая и сливочная

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**35 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Рис круглозёрный — **150 г**
- Вода — **300 мл**
- Молоко — **700 мл**
- Сахар — **2 ст. л.**
- Масло сливочное — **30 г**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рис отварите в воде 10 минут.
2. Добавьте молоко, сахар и соль, варите 20 минут, помешивая.
3. Дайте постоять под крышкой 10 минут, добавьте масло.

ПОДАЧА С кусочком масла и сладким чаем.

ХРАНЕНИЕ До 1 суток.

ЗАМЕТКА АННЫ

Рисовую кашу в столовой подавали с кусочком масла и сладким чаем.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Сначала вода, потом молоко — каша не пригорит.

Каша пшённая с тыквой

Солнечная осенняя каша

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**45 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

Пшено	**150 г**
Тыква	**300 г**
Молоко	**700 мл**
Сахар	**2 ст. л.**
Масло сливочное	**40 г**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Тыкву нарежьте кубиками и сварите в 200 мл воды 10 минут.
2. Промытое кипятком пшено добавьте к тыкве, влейте молоко, добавьте сахар и соль.
3. Варите 25 минут, помешивая. Добавьте масло и дайте настояться.

ПОДАЧА Горячей, с маслом и мёдом.

ХРАНЕНИЕ До 2 суток.

ЗАМЕТКА АННЫ

Пшённая каша с тыквой — осенний завтрак в школьных столовых.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Ошпарьте пшено — уйдёт горечь.

Каша геркулесовая

Овсяная, на молоке

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**15 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

Овсяные хлопья «Геркулес»	**160 г**
Молоко	**800 мл**
Сахар	**2 ст. л.**
Масло сливочное	**30 г**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Доведите молоко до кипения с сахаром и солью.
2. Всыпьте хлопья и варите 5–7 минут, помешивая.
3. Добавьте масло и дайте постоять 5 минут.

ПОДАЧА С маслом, ягодами или изюмом.

ХРАНЕНИЕ Готовится на один раз.

ЗАМЕТКА АННЫ

Коробка «Геркулеса» с атлетом на упаковке стояла на полке каждой кухни.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Добавьте горсть изюма в конце варки — будет вкусно, как в санатории.

Оладьи на кефире

Пышные, с дырочками

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	30 мин	Легко ●○○

РАСКЛАДКА

- Кефир — 500 мл
- Мука — 300 г
- Яйцо — 1 шт.
- Сахар — 2 ст. л.
- Сода — 1 ч. л.
- Масло для жарки — 4 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Слегка подогрейте кефир, смешайте с яйцом, сахаром и солью.
2. Добавьте соду, затем муку — тесто должно быть густым, как сметана.
3. Выкладывайте ложкой на горячую сковороду и жарьте по 2 минуты с каждой стороны.

ПОДАЧА Горкой, со сметаной, мёдом или вареньем.

ХРАНЕНИЕ До 1 суток.

ЗАМЕТКА АННЫ

Оладьи с вареньем — субботний завтрак, ради которого вставали пораньше.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Не перемешивайте тесто после того, как начали жарить — пузырьки сохранят пышность.

ГЛАВА

VII

Выпечка

У столовой всегда был свой буфет: пирожки с капустой, коржики, песочные кольца с орехами, сочники. Их брали «с собой» — в бумажной салфетке, ещё тёплыми.

СЕГОДНЯ В МЕНЮ · 12 БЛЮД

№77 Пирожки жареные с капустой

№78 Пирожки печёные с яйцом и луком

№79 Беляши

№80 Ватрушки с творогом

№81 Коржик молочный

№82 Песочное кольцо с орехами

№83 Сочник с творогом

№84 Плюшки московские

№85 Кекс «Столичный»

№86 Пончики с сахарной пудрой

№87 Блины тонкие

№88 Пирог тёртый с повидлом

Пирожки жареные с капустой

Дрожжевые, золотистые, пухлые

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
16 шт.	**150 мин**	**Средне** ●●○

РАСКЛАДКА

- Мука — **500 г**
- Молоко тёплое — **250 мл**
- Дрожжи сухие — **7 г**
- Яйцо — **1 шт.**
- Сахар — **1 ст. л.**
- Масло растительное — **3 ст. л. + для жарки**
- Капуста белокочанная — **600 г**
- Лук репчатый — **1 шт.**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Смешайте молоко, дрожжи и сахар, через 10 минут добавьте яйцо, соль, масло и муку. Замесите мягкое тесто и оставьте на 1 час.
2. Капусту нашинкуйте и тушите с луком 30 минут, посолите и остудите.
3. Разделите тесто на 16 частей, раскатайте, положите начинку и защипните.
4. Дайте постоять 15 минут и обжарьте в масле по 3 минуты с каждой стороны.

ПОДАЧА Тёплыми, к первому или с чаем.

ХРАНЕНИЕ До 2 суток; можно заморозить.

ЗАМЕТКА АННЫ

Пирожок с капустой в буфете стоил несколько копеек — а сытости от него хватало до вечера.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Остудите начинку полностью — горячая «сварит» тесто изнутри.

Пирожки печёные с яйцом и луком

Мягкие, с глянцевой корочкой

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
16 шт.	**150 мин**	**Средне** ●●○

РАСКЛАДКА

- Дрожжевое тесто (см. «Основы») — **1 порция**
- Яйца отварные — **6 шт.**
- Лук зелёный — **100 г**
- Масло сливочное — **30 г**
- Яйцо для смазывания — **1 шт.**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца мелко порубите, смешайте с зелёным луком, растопленным маслом и солью.
2. Сформуйте пирожки и уложите швом вниз на противень.
3. Дайте подойти 20 минут, смажьте яйцом.
4. Выпекайте при 190 °C 20–25 минут.

ПОДАЧА Тёплыми, к бульону или с молоком.

ХРАНЕНИЕ До 2 суток.

ЗАМЕТКА АННЫ

Весной, когда появлялся зелёный лук, эти пирожки пекли в каждом доме.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Накройте горячие пирожки полотенцем — корочка станет мягкой.

Беляши

Открытые жареные пирожки с мясом

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
12 шт.	**120 мин**	**Средне** ●●○

РАСКЛАДКА

- Мука — **500 г**
- Молоко тёплое — **250 мл**
- Дрожжи сухие — **7 г**
- Сахар — **1 ч. л.**
- Фарш говяжий — **400 г**
- Лук репчатый — **2 шт.**
- Масло для жарки — **400 мл**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесите дрожжевое тесто на молоке и оставьте на 1 час.
2. Фарш смешайте с мелко рубленным луком, солью, перцем и 3 ложками воды.
3. Сделайте лепёшки, положите фарш и соберите края, оставив отверстие сверху.
4. Жарьте отверстием вниз 4 минуты, затем переверните и жарьте ещё 4 минуты.

ПОДАЧА Горячими, отверстием вверх, с бульоном.

ХРАНЕНИЕ До 1 суток; разогревайте в духовке.

ЗАМЕТКА АННЫ

Беляши продавали на вокзалах и в буфетах — горячими, в бумажке.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Вода в фарше делает начинку сочной.

Ватрушки с творогом

Круглые булочки с творожной серединкой

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
12 шт.	**150 мин**	**Средне** ●●○

РАСКЛАДКА

- Сдобное тесто (см. «Основы») — **500 г**
- Творог — **300 г**
- Яйцо — **1 шт. + 1 для смазки**
- Сахар — **3 ст. л.**
- Ванильный сахар — **1 ч. л.**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Разделите тесто на 12 шариков, уложите на противень и дайте подойти 20 минут.
2. Дном стакана сделайте углубления.
3. Творог смешайте с яйцом, сахаром и ванилью, заполните углубления.
4. Смажьте края яйцом и выпекайте при 190 °C 20 минут.

ПОДАЧА С какао или молоком.

ХРАНЕНИЕ До 2 суток.

ЗАМЕТКА АННЫ

Ватрушка с какао — классический полдник пионерлагеря.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Слегка присыпьте углубления мукой — начинка не растечётся.

Коржик молочный

Тот самый, с волнистым краем

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
10 шт.	**40 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Мука — **330 г**
- Сахар — **125 г**
- Масло сливочное — **75 г**
- Молоко — **60 мл**
- Яйцо — **1 шт.**
- Разрыхлитель — **1 ч. л.**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Масло разотрите с сахаром, добавьте яйцо и молоко.
2. Вмешайте муку с разрыхлителем. Тесто должно быть мягким.
3. Раскатайте в пласт толщиной 1 см, вырежьте фигурной выемкой коржики, наколите вилкой.
4. Выпекайте при 200 °C 10–12 минут.

ПОДАЧА — С молоком или чаем.

ХРАНЕНИЕ — До 5 дней в закрытой коробке.

ЗАМЕТКА АННЫ

Коржик молочный — пожалуй, самая узнаваемая выпечка школьного буфета.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Не передерживайте: коржик должен остаться светлым и мягким внутри.

Песочное кольцо с орехами

Рассыпчатое кольцо с арахисовой крошкой

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
12 шт.	**60 мин**	**Средне** ●●○

РАСКЛАДКА

- Мука — **280 г**
- Масло сливочное — **200 г**
- Сахар — **100 г**
- Яйцо — **1 шт. + 1 для смазки**
- Арахис жареный — **100 г**
- Ванильный сахар — **1 ч. л.**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Масло разотрите с сахаром, добавьте желток и ваниль, затем муку.
2. Охладите тесто 30 минут, раскатайте толщиной 1 см и вырежьте кольца.
3. Смажьте взбитым белком и посыпьте рубленым арахисом.
4. Выпекайте при 180 °C 15–18 минут.

ПОДАЧА — С чаем или кофейным напитком.

ХРАНЕНИЕ — До 7 дней в жестяной коробке.

ЗАМЕТКА АННЫ

Песочное кольцо — звезда буфетной витрины. Его ели, придерживая ладонью, чтобы не просыпать орехи.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Тесто не вымешивайте долго — иначе оно станет жёстким.

Сочник с творогом

Полукруглые лепёшки с творожной начинкой

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
10 шт.	**50 мин**	**Средне** ●●○

РАСКЛАДКА

- Мука — **300 г**
- Масло сливочное — **100 г**
- Сахар — **80 г**
- Сметана — **100 г**
- Яйцо — **1 шт.**
- Разрыхлитель — **1 ч. л.**
- Творог — **250 г**
- Сахар (для начинки) — **50 г**
- Манка — **1 ст. л.**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Масло разотрите с сахаром, добавьте сметану, яйцо, муку и разрыхлитель.
2. Для начинки смешайте творог, сахар и манку.
3. Раскатайте тесто, вырежьте овалы, положите начинку на половину и прикройте второй, оставив творог видимым.
4. Смажьте яйцом и выпекайте при 190 °C 20 минут.

ПОДАЧА — С молоком или кефиром.

ХРАНЕНИЕ — До 3 суток.

ЗАМЕТКА АННЫ

Сочник в буфете всегда заканчивался первым.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Манка в начинке впитает влагу — творог не потечёт.

Плюшки московские

Сдобные булочки-сердечки с сахаром

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
12 шт.	**150 мин**	**Средне** ●●○

РАСКЛАДКА

- Мука — **500 г**
- Молоко — **250 мл**
- Дрожжи сухие — **7 г**
- Сахар — **80 г + 100 г для посыпки**
- Масло сливочное — **80 г**
- Яйцо — **1 шт.**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесите сдобное тесто и оставьте на 1,5 часа.
2. Раскатайте кусочки теста в прямоугольники, смажьте маслом и посыпьте сахаром.
3. Сверните рулетом, согните пополам и разрежьте вдоль, раскрыв сердечком.
4. Дайте подойти 20 минут и выпекайте при 190 °C 20 минут.

ПОДАЧА Тёплыми, к чаю или молоку.

ХРАНЕНИЕ До 2 суток под полотенцем.

ЗАМЕТКА АННЫ

Плюшки к чаю — вот что делало субботу праздником.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Сахар с корицей — неклассический, но очень вкусный вариант.

Кекс «Столичный»

С изюмом и сахарной пудрой

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
8 порц.	**80 мин**	**Средне** ●●○

РАСКЛАДКА

- Масло сливочное — **200 г**
- Сахар — **200 г**
- Яйца — **4 шт.**
- Мука — **250 г**
- Разрыхлитель — **1 ч. л.**
- Изюм — **150 г**
- Сахарная пудра — **для посыпки**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Масло взбейте с сахаром добела, добавьте яйца по одному.
2. Вмешайте муку с разрыхлителем и изюм, обваленный в муке.
3. Выложите в форму и выпекайте при 170 °C 55–60 минут.
4. Остудите и посыпьте сахарной пудрой.

ПОДАЧА — Ломтиками, посыпав сахарной пудрой.

ХРАНЕНИЕ — До 5 дней в плёнке.

ЗАМЕТКА АННЫ

Кекс продавали в кондитерских отделах гастрономов — нарезанным ломтями, на развес.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Изюм, обваленный в муке, не опустится на дно.

Пончики с сахарной пудрой

Пышные, как в пончиковой

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
20 шт.	**120 мин**	**Средне** ●●○

РАСКЛАДКА

- Мука — **500 г**
- Молоко — **250 мл**
- Дрожжи сухие — **7 г**
- Сахар — **50 г**
- Яйца — **2 шт.**
- Масло сливочное — **50 г**
- Масло для фритюра — **1 л**
- Сахарная пудра — **100 г**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесите сдобное тесто и оставьте на 1 час.
2. Раскатайте толщиной 1 см, вырежьте кольца.
3. Дайте подойти 20 минут и жарьте во фритюре при 170 °C по 1 минуте с каждой стороны.
4. Выложите на бумагу и обильно посыпьте пудрой.

ПОДАЧА — Горячими, в бумажном пакете, с кофейным напитком.

ХРАНЕНИЕ — Лучше есть в день приготовления.

ЗАМЕТКА АННЫ

Горячие пончики из бумажного пакета с кофейным напитком — вкус целой эпохи.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Проверьте температуру масла кусочком теста: он должен всплыть сразу.

Блины тонкие

Кружевные блины на молоке

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
20 шт.	**40 мин**	**Средне** ●●○

РАСКЛАДКА

- Молоко — **500 мл**
- Яйца — **3 шт.**
- Мука — **200 г**
- Сахар — **1 ст. л.**
- Масло растительное — **2 ст. л.**
- Соль — **щепотка**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Взбейте яйца с сахаром и солью, влейте половину молока.
2. Добавьте муку, размешайте до гладкости, затем влейте остальное молоко и масло.
3. Дайте тесту постоять 20 минут.
4. Жарьте на горячей сковороде по 1 минуте с каждой стороны.

ПОДАЧА Стопкой, с маслом, сметаной, творогом или вареньем.

ХРАНЕНИЕ До 2 суток; можно заморозить.

ЗАМЕТКА АННЫ

Блины с творогом, мясом или вареньем были любимым блюдом кафетериев.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Первый блин смажьте маслом щедро — дальше сковорода «разойдётся».

Пирог тёртый с повидлом

Песочное тесто и яблочное повидло

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
10 порц.	70 мин	Легко ●○○

РАСКЛАДКА

- Мука — 350 г
- Масло сливочное — 200 г
- Сахар — 150 г
- Яйца — 2 шт.
- Разрыхлитель — 1 ч. л.
- Повидло яблочное — 300 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Масло разотрите с сахаром и яйцами, вмешайте муку с разрыхлителем.
2. Отделите четверть теста и заморозьте.
3. Остальное распределите по форме, сверху выложите повидло.
4. Натрите замороженное тесто сверху и выпекайте при 180 °C 35 минут.

ПОДАЧА Ромбиками, с чаем.

ХРАНЕНИЕ До 4 дней.

ЗАМЕТКА АННЫ

Тёртый пирог нарезали ромбиками и продавали в буфете с чаем.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Повидло должно быть густым — жидкое варенье сделает пирог сырым.

ГЛАВА

VIII

Сладкое и напитки

Компот из сухофруктов, розовый кисель, какао с пенкой — без них обед в столовой не был закончен.

СЕГОДНЯ В МЕНЮ · 12 БЛЮД

№89 Компот из сухофруктов
№90 Кисель клюквенный
№91 Какао с молоком
№92 Кофейный напиток с молоком
№93 Морс клюквенный
№94 Желе фруктовое
№95 Мусс манный клюквенный
№96 Пирожное «Картошка»
№97 Яблоки печёные
№98 Колбаса шоколадная
№99 Пломбир домашний
№100 Молочный коктейль

Компот из сухофруктов

Янтарный, душистый

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
8 порц.	**50 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Сухофрукты (яблоки, груши, курага, чернослив, изюм) — **300 г**
- Вода — **3 л**
- Сахар — **150 г**
- Лимонная цедра — **1 полоска**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сухофрукты промойте в тёплой воде несколько раз.
2. Яблоки и груши варите 20 минут, затем добавьте курагу и чернослив, через 10 минут — изюм.
3. Добавьте сахар и цедру, доведите до кипения и снимите с огня.
4. Дайте настояться минимум 3 часа.

ПОДАЧА Охлаждённым, в гранёном стакане, с грушей на дне.

ХРАНЕНИЕ До 3 суток в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

Компот наливали в гранёные стаканы, а на дне всегда лежало несколько разваренных груш.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Компот должен настояться — через сутки он вдвое вкуснее.

Кисель клюквенный

Густой и кисло-сладкий

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
6 порц.	**20 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Клюква — **200 г**
- Вода — **1,5 л**
- Сахар — **150 г**
- Крахмал картофельный — **3 ст. л.**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Клюкву разомните, отожмите сок и уберите в холод.
2. Жмых залейте водой, прокипятите 5 минут и процедите.
3. Добавьте сахар и доведите до кипения. Крахмал разведите в 150 мл холодной воды и влейте тонкой струйкой, помешивая.
4. Снимите с огня и добавьте клюквенный сок.

ПОДАЧА Тёплым или охлаждённым, к запеканке.

ХРАНЕНИЕ До 2 суток.

ЗАМЕТКА АННЫ

Кисель подавали к запеканке и сырникам. Его пили медленно, как десерт.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Сок добавляйте в самом конце — так сохранятся витамины и яркий цвет.

Какао с молоком

С пенкой, как в детском лагере

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**10 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Молоко — **800 мл**
- Какао-порошок — **3 ст. л.**
- Сахар — **3 ст. л.**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Смешайте какао и сахар с 3 ложками горячего молока в пасту.
2. Влейте остальное молоко и доведите до кипения, помешивая.
3. Снимите с огня и подавайте горячим.

ПОДАЧА Горячим, с пенкой или без.

ХРАНЕНИЕ Готовится на один раз.

ЗАМЕТКА АННЫ

Какао с пенкой — главный напиток школьного завтрака. Пенка вызывала споры: её либо обожали, либо ненавидели.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Если не любите пенку, взбейте какао венчиком перед подачей.

Кофейный напиток с молоком

Сладкий, молочный, из большого бака

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**10 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Цикорий или кофейный напиток — **2 ст. л.**
- Вода — **400 мл**
- Молоко — **400 мл**
- Сгущённое молоко — **3 ст. л.**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Цикорий залейте водой и доведите до кипения.
2. Добавьте молоко и сгущёнку, прогрейте.
3. Процедите и подавайте.

ПОДАЧА Горячим, к булочке или пончику.

ХРАНЕНИЕ Готовится на один раз.

ЗАМЕТКА АННЫ

Кофейный напиток разливали из больших баков половником — это был совсем особый вкус.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Сгущёнка даёт карамельные нотки, которых не бывает с обычным сахаром.

Морс клюквенный

Освежающий и яркий

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
6 порц.	20 мин	Легко ●○○

РАСКЛАДКА

Клюква	300 г
Вода	1,5 л
Сахар	120 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Клюкву разомните и отожмите сок.
2. Жмых проварите в воде 5 минут, процедите.
3. Добавьте сахар, остудите и влейте сок.

ПОДАЧА Охлаждённым, в графине.

ХРАНЕНИЕ До 3 суток в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

Морс ставили на стол в больших графинах.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Мёд вместо сахара сделает вкус мягче.

Желе фруктовое

Прозрачное, из сока

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	20 мин + 4 ч	Легко ●○○

РАСКЛАДКА

- Сок (вишнёвый, яблочный) — 500 мл
- Желатин — 20 г
- Сахар — 2 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Желатин залейте 100 мл холодного сока на 20 минут.
2. Прогрейте, не доводя до кипения, до растворения.
3. Смешайте с остальным соком и сахаром, разлейте по формочкам и охладите 4 часа.

ПОДАЧА В креманках, со взбитыми сливками.

ХРАНЕНИЕ До 3 суток в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

Желе в стеклянных креманках подавали на детских праздниках.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Желатин никогда не кипятите — желе не застынет.

Мусс манный клюквенный

Воздушный розовый десерт

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
6 порц.	**30 мин + 2 ч**	**Средне** ●●○

РАСКЛАДКА

- Клюква — **200 г**
- Вода — **700 мл**
- Сахар — **150 г**
- Манная крупа — **80 г**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Клюкву разомните, отожмите сок. Жмых проварите в воде и процедите.
2. В отвар добавьте сахар и тонкой струйкой манку, варите 10 минут.
3. Остудите до тёплого, влейте сок и взбивайте миксером 10 минут, пока масса не побелеет и не увеличится втрое.
4. Разложите по креманкам и охладите.

ПОДАЧА В креманках, с ягодами.

ХРАНЕНИЕ До 2 суток в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

Этот десерт называли «Воздушным» — и он действительно был похож на облако.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Взбивайте, пока масса тёплая: остывшая плохо взбивается.

Пирожное «Картошка»

Из печенья, сгущёнки и какао

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
12 шт.	30 мин + 1 ч	Легко ●○○

РАСКЛАДКА

- Печенье сахарное — 400 г
- Масло сливочное — 150 г
- Сгущённое молоко — 150 г
- Какао-порошок — 3 ст. л.
- Орехи — 50 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Печенье измельчите в крошку.
2. Масло разотрите со сгущёнкой, добавьте какао.
3. Соедините с крошкой и орехами, сформуйте «картофелины».
4. Обваляйте в какао и охладите 1 час.

ПОДАЧА С чаем, с белыми «ростками» из масляного крема.

ХРАНЕНИЕ До 5 дней в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

«Картошку» продавали в кондитерских с двумя белыми «ростками» из крема.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Добавьте ложку рома или коньяка — будет «взрослый» вариант.

Яблоки печёные

С мёдом и орехами

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**35 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Яблоки кислые — **4 шт.**
- Мёд — **4 ч. л.**
- Орехи — **40 г**
- Изюм — **30 г**
- Корица — **щепотка**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Удалите сердцевину яблок, не прорезая до дна.
2. Заполните смесью мёда, орехов, изюма и корицы.
3. Запекайте при 180 °C 25 минут.

ПОДАЧА Тёплыми, полив мёдом, со сметаной или мороженым.

ХРАНЕНИЕ До 2 суток.

ЗАМЕТКА АННЫ

Печёные яблоки подавали в лечебных столовых и санаториях.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Сорт «Антоновка» — лучший выбор.

Колбаса шоколадная

Из печенья и какао

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
10 порц.	20 мин + 3 ч	Легко ●○○

РАСКЛАДКА

- Печенье — 300 г
- Масло сливочное — 150 г
- Сахар — 100 г
- Какао — 3 ст. л.
- Молоко — 60 мл
- Орехи — 70 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Молоко, сахар и какао нагрейте до растворения сахара, добавьте масло.
2. Смешайте с поломанным печеньем и орехами.
3. Сформуйте колбаску в плёнке и охладите 3 часа.
4. Нарежьте кружками.

ПОДАЧА Кружками, к чаю.

ХРАНЕНИЕ До 7 дней в холодильнике.

ЗАМЕТКА АННЫ

Шоколадную колбасу делали дома к чаю — это был шоколад, доступный каждому.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Не измельчайте печенье в крошку — кусочки дают красивый «мраморный» срез.

Пломбир домашний

Сливочное мороженое без машины

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
6 порц.	30 мин + 6 ч	Средне ●●○

РАСКЛАДКА

- Сливки 33% — 500 мл
- Молоко — 250 мл
- Желтки — 4 шт.
- Сахар — 120 г
- Ванильный сахар — 1 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Молоко доведите до кипения. Желтки разотрите с сахаром.
2. Влейте горячее молоко в желтки, помешивая, и варите на слабом огне до загустения (не кипятить). Остудите.
3. Сливки взбейте до мягких пиков и соедините с кремом.
4. Заморозьте, перемешивая каждые 30 минут первые 2 часа.

ПОДАЧА Шариками в креманке или вафельном стаканчике.

ХРАНЕНИЕ До 2 недель в морозилке.

ЗАМЕТКА АННЫ

Пломбир в вафельном стаканчике — самое сладкое воспоминание о детстве.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Перемешивание во время заморозки убирает кристаллы льда.

Молочный коктейль

Из молока и пломбира

ВЫХОД	ВРЕМЯ	СЛОЖНОСТЬ
4 порц.	**5 мин**	**Легко** ●○○

РАСКЛАДКА

- Молоко холодное — **600 мл**
- Пломбир — **200 г**
- Сироп ягодный — **2 ст. л. (по желанию)**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Всё положите в блендер.
2. Взбейте 1–2 минуты до пышной пены.
3. Разлейте по высоким стаканам.

ПОДАЧА Сразу, в высоких стаканах, с трубочкой.

ХРАНЕНИЕ Не хранится.

ЗАМЕТКА АННЫ

Молочный коктейль взбивали в металлических стаканах на специальных миксерах.

★ СЕКРЕТ СТОЛОВОЙ

Молоко должно быть ледяным — тогда пена стоит долго.

Блюда по алфавиту

А

Азу по-татарски 53

Б

Беляши 98
Бефстроганов 48
Блины тонкие 106
Борщ 29

В

Ватрушки с творогом 99
Винегрет 15

Г

Голубцы 54
Гренки с яйцом 89
Гречка с луком 75
Гуляш из говядины 47

Ж

Жаркое по-домашнему 56
Желе фруктовое 114

З

Запеканка рыбная с картофелем 70
Запеканка творожная 86
Зразы рубленые с яйцом и луком 50

И

Икра кабачковая 25

К

Какао с молоком 111
Капуста квашеная с луком 26
Капуста тушёная 78
Капуста тушёная с сосисками 58
Картофель жареный 79
Картофель отварной с укропом 80

К

Картофельное пюре 74
Каша геркулесовая 93
Каша манная без комочков 90
Каша пшённая с тыквой 92
Каша рисовая молочная 91
Кекс «Столичный» 104
Кисель клюквенный 110
Колбаса шоколадная 118
Компот из сухофруктов 109
Коржик молочный 100
Котлета по-киевски 59
Котлеты домашние 46
Котлеты рыбные 65
Кофейный напиток с молоком 112
Курица в сметане 60

Л

Ленивые вареники 87

М

Макароны по-флотски 57
Макароны с маслом 77
Минтай в омлете 72
Молочный коктейль 120
Морковь в молочном соусе 83
Морковь с сыром и чесноком 22
Морс клюквенный 113

М

Мусс манный клюквенный ... 115

О

Огурцы и помидоры со сметаной ... 21
Окрошка на квасе ... 41
Оладьи на кефире ... 94
Омлет высокий ... 88

П

Перловка с жареным луком ... 81
Песочное кольцо с орехами ... 101
Печень по-строгановски ... 52
Пирог тёртый с повидлом ... 107
Пирожки жареные с капустой ... 96
Пирожки печёные с яйцом и луком ... 97
Пирожное «Картошка» ... 116
Плов по-столовски ... 55
Пломбир домашний ... 119
Плюшки московские ... 103
Пончики с сахарной пудрой ... 105

Р

Рассольник ленинградский ... 32
Редис со сметаной ... 20
Рис рассыпчатый ... 76
Рыба жареная в муке ... 63
Рыба по-польски ... 66
Рыба под маринадом ... 64
Рыба, запечённая по-московски ... 67

С

Салат «Витаминный» ... 18
Салат «Мимоза» ... 17
Салат «Столичный» ... 14
Свекольник холодный ... 40
Свёкла с черносливом и чесноком ... 19
Свёкла тушёная в сметане ... 82
Сельдь под шубой ... 16
Сельдь с луком и картофелем ... 23
Солянка мясная сборная ... 33
Сочник с творогом ... 102
Студень говяжий ... 27
Суп гороховый с копчёностями ... 34
Суп грибной с перловкой ... 42
Суп из рыбных консервов ... 43
Суп куриный с домашней лапшой ... 37
Суп молочный с лапшой ... 39
Суп полевой ... 44
Суп с фрикадельками ... 36
Суп харчо ... 35
Сырники ... 85

Т

Тефтели в томатном соусе ... 49
Тефтели рыбные в сметане ... 71
Треска в кляре ... 68

У

Уха по-домашнему ... 38

Х

Хек тушёный в томате ... 69

Ш

Шницель рубленый ... 51

Щ

Щи из свежей капусты ... 30
Щи кислые из квашеной капусты ... 31

Я

Яблоки печёные ... 117
Яйцо под майонезом ... 24

Ё

Ёжики мясные ... 61

Приятного аппетита!

Спасибо, что открыли эту книгу. Если какое-то блюдо вернуло вам вкус детства — расскажите мне об этом. Я читаю каждое сообщение.

Анна Андреевна

INSTAGRAM @SOVIET.DIARY
TIKTOK @SOVIET.DIARY.DARK
SOVIETDIARY.RU

© Soviet Diary, 2026. Все права защищены. Книга предназначена для личного использования покупателем; распространение и перепродажа файла запрещены. Анна Андреевна — образ рассказчицы проекта Soviet Diary, созданный с помощью ИИ. Рецепты адаптированы для домашней кухни; при пищевой аллергии и особых диетах учитывайте состав блюд.