

## алаты и закуски

Все знают, что закуски призваны возбуждать аппетит.

Поэтому их отличает острый вкус, дразнящий запах, привлекательный вид.

Вот только вопрос: а зачем его возбуждать? Разве аппетит не образуется сам по себе, когда организму требуется возмещение энергии, когда дает о себе знать голод? Откуда же эта традиция — закусывать, возбуждать аппетит?

В старину пища простонародья была, как правило, однообразной, пресной, неполноценной по содержанию. Попробуйте день за днем есть бобовую похлебку, или лепешки из полбы, или вечную репу... Такая пища и приедается, и не обеспечивает организм нужными веществами.

*Горячие закуски*, как и *холодные*, подают в начале приема пищи. Их характерными особенностями являются своеобразие в подаче, острый вкус, оригинальность оформления, а также и то, что масса одной порции закуски не превышает 50–100 г. Как правило, горячие закуски подают без гарниров. Готовят и подают горячие закуски в небольших порционных сковородах, в металлических порционных чашечках (кокотницах) и раковинах (кокильницах).

Большинство холодных закусок дошло до наших дней в своем первоначальном виде. Это салаты из редиса, свежих и соленых огурцов, свежей и квашеной капусты, соленых и маринованных грибов, сельдь с гарниром, рыба с хреном, ветчина, жареная птица и др. Некоторые стали применяться реже, хотя по-прежнему пользуются любовью народа: рубцы отварные, солонина с хреном и др.

В XXI веке наука о здоровом питании значительно поменяла пищевые предпочтения людей и выдвинула салаты (особенно из овощей и фруктов) в наше меню на первое место. И сегодня практически ни один наш обед или ужин (а у некоторых любителей — и завтрак) не обходится без них. Диетологи утверждают, что тот, кто часто ест салаты, питается естественно, правильно и полезно. Салат вполне может заменить целый ужин для тех, кто придерживается принципов здорового питания. Большим его преимуществом является то, что его подают и как закуску или основное блюдо, и на десерт.

Творите и экспериментируйте! Кулинария — это искусство, искусство приготовления пищи, совершенствоваться в котором надо постоянно. Салаты и закуски — это те блюда, которые дают простор творчеству кулинара.



### **Салат из редьки, картофеля, моркови и капусты**

*1 редька, 1 морковь, 1/4 кочана капусты, 2–3 шт. картофеля, майонез, соль по вкусу.*

Редьку и морковь натереть на терке. Белокочанную капусту мелко нашинковать. Картофель отварить, остудить и нарезать кубиками.

Затем все овощи перемешать, посолить и заправить майонезом.

### **Салат из редиса с горчичным соусом**

*400 г редиса, 5 яблок, 4 корня сельдерея, 2 луковицы, 150 г сыра, 4 ст. ложки растительного масла, сок 1 лимона, горчица, уксус, черный молотый перец, петрушка, соль по вкусу.*

Смешать в миске нарезанные маленькими кусочками очищенные и вымытые корни сельдерея, натертые на крупной терке кислые яблоки и сыр и нарезанный тонкими кружочками редис.

Залить овощи соусом из горчицы, соли, сока лимона, растительного масла и выложить в салатницу.

Перемешать с нарезанным кольцами репчатым луком, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и уксусом.

Перед подачей блюдо можно посыпать зеленью петрушки

### **Салат из перца с репчатым луком**

*3 стручка сладкого перца, 3 помидора, 1 луковица, майонез, лимонный сок, соль по вкусу.*

Перцы вымыть, срезать с них верхушки и удалить семена. Затем нарезать тонкими кольцами или соломкой и смешать с нарезанным кольцами репчатым луком. Заправить майонезом и лимонным соком. В салат положить нарезанные кружочками помидоры.

Особенно красиво выглядит салат, приготовленный из перцев разного цвета — зеленого, желтого и красного.

### **Салат из моркови и огурцов**

*3–4 моркови, 2 огурца, 3 ст. ложки зелени укропа, сметанный соус по вкусу.*

*Для соуса: 200 г сметаны, 1/2 ч. ложки сахарного песка, 1/2 ч. ложки соли, немного горчицы, кислый сок, молотый перец (соус хорошо взбить).*

Вымытую и очищенную морковь натереть на крупной терке, смешать с измельченными вместе с кожурой огурцами.

Добавить рубленый укроп и заправить сметанным соусом.

### **Салат картофельный с килькой**

*5 шт. картофеля, 100 г кильки, 2 огурца, 1 луковица, 50 г зеленого лука, 2 ст. ложки зеленого горошка, 100 г сметаны, зелень петрушки, 1 ст. ложка горчицы, соль по вкусу.*

Отварной картофель нарезать ломтиками, зеленый лук — кусочками, соленые огурцы и репчатый лук — полукружиями. Добавить разделанную кильку, консервированный зеленый горошек и хорошо перемешать.

Салат заправить сметаной с горчицей, выложить горкой на блюдо, украсить зеленью и огурцами.

### **Салат из цветной капусты с яйцами**

*400–500 г капусты, 3 вареных яйца, кефир, майонез, лук, уксус, сахар, соль по вкусу.*

В соленой воде сварить до готовности цветную капусту, снять с огня и добавить такое количество уксуса и сахара, чтобы получился приятный, пикантный вкус. Охладить ее в отваре и откинуть на дуршлаг.

Капусту разобрать на мелкие кочешки, переложить в салатник, перемешать с рублеными вареными яйцами, полить кефиром с добавлением майонеза.

Салат посыпать мелко нарезанным луком и украсить яйцом, нарезанным кружочками.

Готовое блюдо поставить на несколько часов в холодильник (для улучшения вкусовых качеств).

### **Салат из краснокочанной капусты с майонезом**

*250 г капусты, 2 яблока, 1 луковица, 1 морковь, 2–3 ст. ложки майонеза, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Мелко нашинковать капусту и слегка посолить.

Натереть на терке очищенные яблоки и мелко нашинковать репчатый лук.

Все перемешать, заправить майонезом, украсить веточками петрушки и тонкими ломтиками моркови.

### **Салат из белокочанной капусты с солеными огурцами**

*1 небольшой кочан капусты, 2 огурца, 2 ст. ложки нарезанной петрушки, 3 ст. ложки растительного масла, сахар, соль по вкусу.*

Мелко нашинковать капусту, добавить нарезанные кубиками соленые огурцы, зелень петрушки, сахар, соль и заправить растительным маслом.

### **Салат из помидоров, яиц и сыра**

*4 помидора, 4 вареных яйца, 100 г латвийского сыра («Сваля», «Атлетас»), 200 г сметаны, соль по вкусу.*

Помидоры и яйца нарезать кружочками, сыр натереть на крупной овощной терке и добавить к сметане. Выложить в салатник ломтики помидоров и яиц слоями,

каждый из которых посолить и залить сметаной.

Украсить кружочками помидоров и яиц, брусочками сыра.

### **Салат «Один дома»**

*100 г вареной колбасы без жира, 2 ст. ложки растительного масла, 1 соленый огурец, измельченная зелень, горчица, перец, соль по вкусу.*

Колбасу нарезать ломтиками. Соленый огурец нарезать кубиками или кусочками. Заправить растительным маслом, солью, горчицей и перцем.

### **Салат рыбный быстрого приготовления**

*100 г сельди в томатном соусе, 1 небольшая луковица, 1 небольшой маринованный огурец, 1 вареное яйцо, тмин, перец, сахар.*

Разрезанную на кусочки сельдь положить в миску, добавить нарезанные кубиками лук, огурец и яйцо. Заправить все пряностями.

Подавать салат с жареным хлебом.

### **Салат с печенью трески и яйцами**

*260 г консервированной печени трески, 5 вареных яиц, 1 соленый огурец, 1 луковица, 100 г майонеза.*

Кусочки печени трески, яйца, огурцы (без кожи и семян) и лук мелко порубить, смешать и залить майонезом.

### **Салат «Узбекистан»**

*300 г вареной баранины, 2–3 небольшие редьки, 1 ч. ложка растительного масла, 1 небольшая луковица, 1 вареное яйцо, 100 г майонеза, редис, зелень (петрушка, укроп, кинза), соль по вкусу.*

Очистить редьку от кожицы, порезать ее и вареную баранину соломкой. Репчатый лук нарезать кольцами, обжарить на



масле до золотистого цвета. Баранину, редьку и лук сложить в миску, добавить майонез и тщательно перемешать.

Салат выложить горкой, полить оставшимся майонезом, украсить яйцом, зеленью и фигурно нарезанными редисом и редькой.

### Салат «Таежный»

*2 шт. крупного картофеля, 1 свекла, 1 морковь, 40 г сушеных грибов, 1 большое яблоко, 60 г клюквы, 1 большая луковичка, 2 ст. ложки майонеза.*

Подготовленные овощи, вареные грибы и яблоки нарезать небольшими ломтиками. Все смешать, добавить клюкву, заправить майонезом.

Готовый салат уложить горкой, украсить вареной морковью, грибами и кольцами лука.

### Салат «Острый»

*500 г курицы, 1 луковичка, 2 маринованных яблока, 20 консервированных маслин, 3 ст. ложки майонеза, лимонная кислота, зелень, соль по вкусу.*

Отварную мякоть птицы (без кожи) нарезать ломтиками, яблоки и репчатый лук — кубиками. Добавить маслины без косточек, перемешать, посолить, влить по вкусу лимонную кислоту и заправить майонезом.

Салат выложить горкой, украсить маслинами и зеленью петрушки.

### Салат «Волшебница»

*500 г тушек кальмара, 200 г куриного мяса, 2 соленых огурца с мелкими семечками, 1 луковичка, 200 г майонеза, 1 пучок зелени.*

Куриное филе припустить, нарезать соломкой. Соединить с нашинкованным соломкой отварным филе кальмаров, ломтиками соленых огурцов, мелко нарубленным луком, майонезом и все перемешать.

Салатом наполнить корзиночки из пресного теста, выложить на блюдо и украсить зеленью.

### Салат «Марокко»

*1 большой пучок петрушки, 1 лимон, 1 луковичка, соль по вкусу.*

Петрушку и лук мелко порубить. Мякоть лимона нарезать тонкими ломтиками.

Все соединить, посолить и осторожно перемешать и подавать к столу.

### Салат из редиса, творога и лука

*2 пучка редиса, 300 г творога, 100 г сметаны, 3 ст. ложки нарезанного зеленого лука, соль по вкусу.*

Смешать ломтики редиса с творогом, посолить, залить сметаной и посыпать зеленью. Молодые листочки редиса тоже пойдут в салат.

### Салат из печени трески с рисом

*200 г консервированной печени трески, 1 стакан вареного риса, 1 вареная морковь, 2 вареных яйца, 100 г майонеза, 1/2 лимона, 4–5 веточек зелени.*

Печень отделить от жира, измельчить, смешать с вареным рисом, нарезанными кубиками яйцами, морковью и заправить майонезом.

При подаче салат выложить горкой, оформить ломтиками лимона и веточками зелени.

### Салат из сладкого перца, яблок и томатного пюре

*300 г стручкового сладкого перца, 2 яблока, 1 луковичка, 1 долька чеснока, по 2 ст. ложки растительного масла и уксуса, томатное пюре, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.*

# Содержание

<b>От автора</b>	5	Салат из редиса, творога и лука	12
		Салат из печени трески с рисом	12
<b>Салаты и закуски</b>	9	Салат из сладкого перца, яблок и томатного пюре	12
		Салат из ледяной рыбы и моркови	13
		Салат «Утренний»	13
Салат из редьки, картофеля, моркови и капусты	10	«Дежурный» салат из огурцов и помидоров	13
Салат из редиса с горчичным соусом	10	Салат из белокочанной капусты с огурцами	13
Салат из перца с репчатым луком	10	Салат из огурцов с луком	13
Салат из моркови и огурцов	10	Салат из огурцов и яиц	13
Салат картофельный с килькой	10	Салат из помидоров с яблоками и зеленым салатом	13
Салат из цветной капусты с яйцами	10	Салат из кольраби и редиса	14
Салат из краснокочанной капусты с майонезом	11	Салат из цветной капусты с огурцами и морковью	14
Салат из белокочанной капусты с солеными огурцами	11	Салат из картофеля с редисом	14
Салат из помидоров, яиц и сыра	11	Салат «Летний»	14
Салат «Один дома»	11	Салат из вареной моркови с зеленым луком	14
Салат рыбный быстрого приготовления	11	Салат из зеленого сладкого перца и помидоров	14
Салат с печенью трески и яйцами	11	Салат из редиса и творога	14
Салат «Узбекистан»	11	Салат из щавеля, шпината и сельдерея	15
Салат «Таежный»	12	Салат чесночный с зеленым салатом и горчицей	15
Салат «Острый»	12		
Салат «Волшебница»	12		
Салат «Марокко»	12		



Салат из фасоли	15	Салат из помидоров, огурцов и редьки	20
Салат из помидоров с сыром	15	Салат из цветной капусты и редиса с лимоном	20
Салат «Красная стрела»	15	Салат из моркови с редисом	21
Салат из сладкого перца, помидоров и огурцов	16	Салат из перца и яблок	21
Морковный салат	16	Салат из кабачков	21
Салат из огурцов и редиса с сыром	16	Салат с копченым мясом и дыней	21
Салат из помидоров и огурцов с яйцами	16	Салат из яблок, овощей и винограда	21
Салат из помидоров и сладкого перца	16	Салат из фасоли и яблок	21
Салат из брюссельской капусты с луком	16	Салат из кабачков с помидорами	22
Салат из белокочанной капусты с соком ревеня	16	Салат из свеклы и сыра с яйцами	22
Салат из краснокочанной капусты с растительным маслом	17	Салат из перца с яблоками	22
Салат из редиса, щавеля и яблок	17	Салат из чеснока и вареной белокочанной капусты с орехами	22
Салат из печеных баклажанов и помидоров	17	Салат из авокадо	22
Салат из кальмаров с яйцом и луком	17	Салат овощной с рисом	22
Салат «Здоровье»	17	Зеленый салат с маслинами	23
Салат из моркови, лука-порея и других овощей	17	Австрийский овощной салат «Ереванский»	23
Салат из перца с чесночным соусом	18	Салат из свеклы и фасоли с грушей	23
Салат из фруктов с майонезом	18	Салат «София»	23
Салат из стручковой фасоли	18	Салат из тертого редиса с апельсином	24
Салат из абрикосов и капусты	18	Салат из зеленого горошка	24
Салат из почек и зеленого салата	18	Салат рыбный	24
Салат с креветками и сладким перцем	19	Салат тропический	24
Салат из филе индейки с помидорами	19	Салат «Бомбей»	24
Салат из индейки с яйцом и зеленью	19	Салат из редьки «Шалагам»	24
Салат фруктовый «Лето»	19	Салат из краснокочанной капусты с морковью	25
Салат из помидоров с брынзой и зеленью	19	Салат «Андалузский»	25
Салат из моркови и редьки	19	Салат из помидоров	25
Салат из вареной свеклы с хреном и луком	19	Салат из помидоров, лука, чеснока и орехов	25
Салат из баклажанов с луком и зеленым горошком	20	Салат из черной редьки	25
Салат из красных помидоров и рыбы	20	Салат из кольраби и редьки	25
Салат из огурцов и капусты	20	Салат из сельди с рисом	25
		Салат с креветками и овощами	26
		Салат с мясом гуся	26
		Салат из огурцов и яблок	26
		Салат из свеклы с растительным маслом	26
		Салат из яиц и свежих огурцов под луковым соусом	26
		Салат из тыквы и яиц	27
		Салат из фасоли и грибов	27

Салат с огурцами и навагой	27	Салат из сельди, овощей	
Салат из помидоров с редькой	27	и картофеля	33
Салат «Диетический»		Салат с ветчиной	
из огурцов с йогуртом	27	и зеленым горошком	33
Салат из анчоусов с редисом	27	Салат с сардельками	33
Салат с окунем и капустой	27	Салат из белокочанной капусты с	
Салат из жареных баклажанов		картофелем, тыквой и помидорами	33
и печеного сладкого перца	28	Салат из квашеной капусты	
Салат из кабачков с луком	28	с картофелем и клюквой	33
Салат с говядиной и гранатом	28	Салат с бараниной и редькой	34
Салат из рыбы и крабового мяса	28	Салат из квашеной капусты	
Салат из тыквы и айвы	29	и моркови	34
Салат из помидоров с брынзой		Салат мясной с говяжьим языком	34
и сладким перцем	29	Салат из картофеля и соленых	
Салат из белокочанной капусты		огурцов	34
с редькой	29	Салат из вареной моркови,	
Салат из огурцов и моркови	29	маринованных огурцов и петрушки	34
Салат из помидоров, огурцов		Салат чесночный	
и яблок	29	с плавленым сыром	34
Салат из брокколи с тмином	29	Салат с сельдью, свежей	
Салат картофельный с огурцами	30	белокочанной капустой и шпиком	34
Салат из моркови и капусты	30	Салат из гребешков под майонезом	35
Салат из перца и орехов		Салат мясной с луком и сыром	35
с чесноком	30	Салат из чернослива и капусты	35
Салат из кольраби с тыквой	30	Салат с бужениной и яйцами	35
Салат из редьки с зеленью	30	Салат из свеклы с клюквой	35
Салат из цветной капусты		Салат из яблок и свеклы	35
и яблок с ревенем	30	Салат из мяса с сыром	
Салат чесночный с яйцами	31	и зеленым горошком	36
Салат из тыквы с медом	31	Салат из помидоров и	
Салат из квашеной капусты		консервированного зеленого горошка	36
с зеленым луком	31	Морская капуста	
Салат из фасоли и колбасного		под майонезом	36
сыра	31	Салат из горьких огурцов	36
Салат из помидоров с луком	31	Салат мясной с яблоками	36
Салат из белокочанной капусты		Салат из яиц и помидоров	36
с помидорами и яблоками	31	Салат из белокочанной капусты	
Салат из консервированного зеленого		с редькой и сухарями	36
горошка и лука-порей	31	Салат из консервированного	
Салат из сладкого перца, яблок		горошка и яиц	37
и спаржи с рисом	32	Салат с кальмарами и рисом	37
Салат из савайской капусты		Салат из квашеной капусты	
и помидоров	32	с сельдереем и брусникой	37
Салат мясной с салатной заправкой	32	Салат с мясом индейки	37
Салат из белокочанной капусты с		Салат из краснокочанной	
картофелем, тыквой и помидорами	32	и белокочанной капусты	37
Салат из птицы и фасоли	32	Салат с мидиями	37
Салат с бужениной и картофелем	33	Салат из отварного языка	38



Салат из кольраби и овощей со сливками	38	Помидоры, фаршированные сырой морковью	45
Салат «Столичный»	38	Помидоры, фаршированные салатом из лука, яиц и брынзы	45
Салат из квашеной капусты и соленых грибов	38	Помидоры, фаршированные овощами	45
Салат с ветчиной и картофелем	38	Помидоры, фаршированные яйцами и сыром	45
Салат из языка с грибами	38	Помидоры, фаршированные мясом и грибами	45
Салат из шпрот	39	Огурцы с репчатым луком в уксусе	45
Салат картофельный с луком и чесноком	39	Огурцы фаршированные	46
Салат с мясом кролика	39	Огурцы, фаршированные салатом из сельди	46
Салат рыбный с морской капустой	39	Соленые фаршированные огурцы	46
Салат из моркови, яблок и зеленого горошка	39	Огурцы, фаршированные редисом, яйцами и мясными продуктами	46
Салат из свеклы и консервированных огурцов	40	Шпинат с изюмом и кедровыми орешками	47
Салат чесночный с фасолью	40	Капуста квашеная с яблоками	47
Салат из чечевицы по-мексикански	40	Жульен из птицы	47
Салат из консервированной рыбы	40	Филе птицы под майонезом	47
Салат с телятиной, горчицей и майонезом	40	Коктейль рыбный	47
Салат чесночный со свеклой	41	Студень из куриных потрохов и телячьих ног	48
Салат острый	41	Холодец из цыплят и зеленого горошка	48
Салат «Вечерний»	41	Рыба соленая или холодного копчения со свеклой и майонезом	48
Закуска из креветок под майонезом	41	Креветки под майонезом	48
Закуска «Рафаэлло»	41	Сельдь «под шубой»	48
Закуска по-монастырски	41	Сельдь, рубленая с орехами	49
Закуска русская	42	Сельдь соленая с жареным луком	49
Закуска «Мотылек»	42	Фасоль стручковая с маслом и яйцом	49
Закуска «Украинская»	42	Холодные кабачки	49
Закуска из сельди с яйцом	42	Шарики сырные с картофелем по-немецки	49
Закуска из сельди с яйцом и луком	42	Грибы с луком и клюквой	50
Закуска «Чудо-брынза»	43	Свекла с клюквой	50
Закуска «Табит»	43	Ветчинные ломтики с начинкой	50
Закуска «Аппетитная»	43	Коктейль из крабов и грибов	50
Закуска «Торопливый ножик»	43	Фасоль зеленая по-итальянски	50
Колбасная закуска с помидорами	43	Грибы с квашеной капустой	50
Закуска из консервированной сайры	43	Язык отварной с хреном	50
Икра из баклажанов с творогом по-болгарски	44	Сельдь со сметаной и отварным картофелем	51
Икра из творога с помидорами	44		
Икра морковная	44		
Икра баклажанная с чесноком	44		
Помидоры, фаршированные треской	44		



Белая фасоль со стручковым перцем	51	Уха из карасей	59
Брюква в маринаде	51	Караси жареные	60
Сельдерей с картофелем	51	<b>6 января</b>	60
Белая фасоль со стручковым перцем	51	Рассольник по-домашнему	60
Брюква в маринаде	51	Рагу из овощей	60
Сельдерей с картофелем	51	<b>7 января</b>	60
Рыба заливная	52	Суп-пюре из соленых огурцов	
Грибник	52	на мясном бульоне	60
Ассорти мясное с овощами	52	Запеченный судак	61
Клешни краба, обжаренные		<b>8 января</b>	61
во фритюре	52	Солянка сборная мясная	61
Паштет из отварного мяса	53	Люля-кебаб	61
Осьминожки под сыром «Пармезан»	53	<b>9 января</b>	61
Фаршированный кальмар	53	Бульон с рисом и помидорами	61
Ветчина с хреном	53	Баранина отбивная	
«Орешки» из мяса барашка с бобами	53	по-деревенски	61
Лук-порей, жаренный в кляре	54	<b>10 января</b>	62
Пхали из капусты	54	Суп гороховый по-монгольски	62
Оливки-ежики	54	Бефстроганов по-московски	62
Яйца, фаршированные печенью	54	<b>11 января</b>	62
Яйца, фаршированные авокадо	54	Суп с фасолью и чечевицей	62
Яйца под майонезом	54	Ребра свиные, запеченные	
Яйца, фаршированные креветками	55	с картофелем	62
Яйца, фаршированные по-индийски	55	<b>12 января</b>	62
Яйца, фаршированные грибами	55	Суп с грибами и курицей	62
Яйца, фаршированные мойвой	55	Ветчина жареная с помидорами	63
Яйца, фаршированные колбасой	55	<b>13 января</b>	63
Лимонные орешки	56	Щи кислые вегетарианские	
Русский разносол	56	«Мечта толстухи»	63
		Шашлык	63
<b>Особенности русской</b>		<b>14 января</b>	63
<b>сезонной кухни</b>	57	Суп вермишелевый	63
<b>Январь</b>	58	Судак в кляре	64
<b>1 января</b>	58	<b>15 января</b>	64
Суп картофельный с грибами	58	Суп куриный с кукурузой	64
Паста итальянская с соусом		Осетрина с каперсами	64
из мидий и креветок	58	<b>16 января</b>	64
<b>2 января</b>	58	Суп мясной с языком и сыром	64
Суп луковый	58	Рис, жаренный с мясом краба	64
Котлеты рыбные по-японски	58	<b>17 января</b>	65
<b>3 января</b>	59	Суп-пюре томатный	65
Суп чесночный	59	Курица со сладким перцем	65
Руллет картофельный с мидиями	59	<b>18 января</b>	65
<b>4 января</b>	59	Суп итальянский с фрикадельками	65
Бульон с овощами	59	Котлета свиная «Заглоба»	65
Капустные голубцы с мясом	59	<b>19 января</b>	66
<b>5 января</b>	59	Борщ сборный	66
		Утка, жаренная с луком-пореем	66

<b>20 января</b>	66	<b>3 февраля</b>	74
Суп-пюре из помидоров с рисом	66	Рассольник московский с почками	74
Печень жареная с рисом	66	Рыба в горшочках	74
<b>21 января</b>	67	<b>4 февраля</b>	74
Суп картофельный с сосисками	67	Суточные щи	74
Биточки в луковом соусе	67	Курица в майонезе	75
<b>22 января</b>	67	<b>5 февраля</b>	75
Солянка донская	67	Борщ флотский	75
Ражничи	67	Осетрина с соусом из хрена	76
<b>23 января</b>	67	<b>6 февраля</b>	76
Борщ домашний	67	Шорба туркменская	76
Мясо отварное, запеченное в соусе с хреном	68	Отбивные котлеты из телятины с ветчиной	76
<b>24 января</b>	68	<b>7 февраля</b>	76
Суп-пюре из помидоров с рисом	68	Суп из телятины с картофельными клецками	76
Стейк рыбный хунаньский	68	Курник с соусом	77
<b>25 января</b>	69	<b>8 февраля</b>	77
Суп картофельный с фасолью	69	Щи с грудинкой в горшочке	77
Деликатес из кур	69	Жареное филе с грибами и сметаной	78
<b>26 января</b>	69	<b>9 февраля</b>	78
Суп из копченого мяса	69	Куриный суп по-китайски	78
Пельмени с бараниной	69	Судак в соусе с клнеями	78
<b>27 января</b>	70	<b>10 февраля</b>	79
Суп с окороком	70	Пряный томатный суп с вермутом	79
Рыба, запеченная с грибами	70	Жареная телятина с гарниром	79
<b>28 января</b>	70	«ройаль» из помидоров и шпината	79
Кислый суп с мясными фрикадельками	70	<b>11 февраля</b>	79
Язык говяжий по-кавказски	70	Солянка с клецками	79
<b>29 января</b>	71	Филе из гуся	80
Рассольник с гусяными потрохами	71	<b>12 февраля</b>	80
Грибы в капустных листьях	71	Щи особые	80
<b>30 января</b>	71	Жареная индейка с клюквенным вареньем и жареным картофелем	80
Суп итальянский с бобами	71	<b>13 февраля</b>	81
Печень по-гомельски	72	Бульон и слоеные пирожки с мясом	81
<b>31 января</b>	72	Рыба, запеченная в слоеном тесте	82
Суп со свининой и арахисом	72	<b>14 февраля</b>	82
Курица-фарси	72	Харчо из курицы с орехами	82
<b>Февраль</b>	72	Маринованная телятина с жареным картофелем	82
<b>1 февраля</b>	73	<b>15 февраля</b>	83
Суп гороховый с копченым гусем или уткой	73	Суп с рисом и рыбными фрикадельками	83
Московская солянка на сковороде	73	Курица с восточным соусом	83
<b>2 февраля</b>	73	<b>16 февраля</b>	83
Суп рисовый с фрикадельками из трески и кальмаров	73	Борщ украинский	83
Мясо с овощами, тушенное под крышкой из теста	73		

Печень, жаренная в сухарях	84	<b>3 марта</b>	93
<b>17 февраля</b>	84	Щи кислые с грибами	93
Суп из почек по-английски	84	Говядина по-норвежски	93
Фаршированная рыба	84	<b>4 марта</b>	93
<b>18 февраля</b>	85	Суп картофельный с кукурузой	93
Борщ московский	85	Рагу из стручкового перца	
Индейка, фаршированная		и помидоров с яйцом	94
грецкими орехами	85	<b>5 марта</b>	94
<b>19 февраля</b>	85	Борщ вегетарианский «Мечта»	94
Борщ волынский	85	Капуста цветная, жаренная в тесте	94
Рыбные рулеты с овощами	86	<b>6 марта</b>	94
<b>20 февраля</b>	86	Суп вермишелевый	
Суп гороховый голландский	86	по-аргентински	94
Плов с мясом кролика	86	Пюре картофельное с сыром,	
<b>21 февраля</b>	86	запеченное в горшочке	95
Бульон мясной с яичными		<b>7 марта</b>	95
хлопьями	86	Суп с консервированным	
Рыбные котлеты	86	горошком	95
<b>22 февраля</b>	87	Баранина со стручками фасоли	
Суп рыбный по-сегедински	87	и яйцом	95
Свинина, тушенная с капустой	87	<b>8 марта</b>	95
<b>23 февраля</b>	87	Суп из мидий	95
Суп из шампиньонов	87	Омар по-кантонски	95
Свинина, тушенная под соусом	87	<b>9 марта</b>	96
<b>24 февраля</b>	87	Щи кислые с окунем	96
Суп с фрикадельками из печени	87	Хек с горохом и картофелем	96
Гуляш с капустой	88	<b>10 марта</b>	96
<b>25 февраля</b>	88	Суп мучной со сметаной дьерский	96
Суп картофельный со сметаной	88	Пицца с помидорами	96
Рулет из мяса и грибов	88	<b>11 марта</b>	96
<b>26 февраля</b>	88	Суп-жюльен	96
Борщ дежурный домашний	88	Ариса (пшеничная каша)	97
Салака в молоке	89	<b>12 марта</b>	97
<b>27 февраля</b>	89	Суп из сыра	97
Суп луковый по-испански	89	Треска со сладким стручковым	
Фаршированный сельдерей	89	перцем	97
<b>28 февраля</b>	89	<b>13 марта</b>	97
Суп чесночный мадридский	89	Броуз капустный	97
Мясо пикантное	90	Жаркое из свинины с фасолью	97
<b>Особенности весенней кухни</b>	91	<b>14 марта</b>	98
<b>Март</b>	92	Суп с креветками	98
<b>1 марта</b>	92	Рис жареный с мясом краба	98
Суп с окороком по-испански	92	<b>15 марта</b>	98
Брокколи с грибами	92	Консоме по-парижски	98
<b>2 марта</b>	93	Шашлык из почек	98
Овдух с яйцом	93	<b>16 марта</b>	98
Омлет с грибами	93	Суп из сыра «Чеддер»	98



Тухум-дулма (зразы по-узбекски)	99	Котлеты из индейки	104
<b>17 марта</b>	99	<b>30 марта</b>	105
Суп с манной крупой	99	Суп-пюре из картофеля и моркови	105
Говядина с горошком и клецками		Окунь морской запеченный	105
«Пучеро»	99	<b>31 марта</b>	105
<b>18 марта</b>	99	Тминный суп	105
Суп из курицы с орехами	99	Рулеты из телятины	105
Карри овощное	99	<b>Апрель</b>	105
<b>19 марта</b>	100	<b>1 апреля</b>	106
Борщ постный с карасями	100	Суп луковый по-крестьянски	106
Ризотто по-итальянски	100	Окорок жареный	106
<b>20 марта</b>	100	<b>2 апреля</b>	106
Щи со свежей капустой		Суп мясной с мучной заправкой	106
и рыбой	100	Мясо, тушенное с картофелем	
Фасоль стручковая, запеченная		и огурцами	106
в яйце	101	<b>3 апреля</b>	106
<b>21 марта</b>	101	Суп картофельный с сушеными	
Суп из куриных потрохов		грибами и черносливом	106
с грибами	101	Фрикадельки из печени	107
Баранина с курицей	101	<b>4 апреля</b>	107
<b>22 марта</b>	101	Суп из белых грибов с макаронами	107
Суп-пюре из томатов с рисом	101	Омлет испанский	107
Битки по-белорусски	101	<b>5 апреля</b>	107
<b>23 марта</b>	101	Суп из фасоли с орехами	107
Суп из баранины с горохом и		Котлеты из картофеля	
фрикадельками	101	и соленой салаки	107
Тефтели деревенские	102	<b>6 апреля</b>	108
<b>24 марта</b>	102	Щи с ячневой крупой	108
Золотистый картофельный суп	102	Галушки из телятины	108
Печень шпигованная	102	<b>7 апреля</b>	108
<b>25 марта</b>	102	Суп из почек по-английски	108
Грибной суп	102	Мясо с рисом и зеленым горошком	108
Рыба в кляре	103	<b>8 апреля</b>	108
<b>26 марта</b>	103	Суп гороховый с яблоками	108
Борщ с кальмарами	103	Вареники с картофелем	109
Цыплята или курица		<b>9 апреля</b>	109
в горшочках	103	Бульон с пельменями	109
<b>27 марта</b>	103	Мясо с картофелем в формочке	109
Суп из субпродуктов с фасолью	103	<b>10 апреля</b>	109
«Шаргач»		Суп из копченого мяса	109
(фаршированная телятина)	103	Жаркое	110
<b>28 марта</b>	104	<b>11 апреля</b>	110
Суп-гуляш	104	Суп с фрикадельками	110
Котлеты свиные на ребрах		Печенка в сметане	110
в томатном соусе	104	<b>12 апреля</b>	110
<b>29 марта</b>	104	Суп гороховый	110
Свекольник с ливерной		Рожки из ветчины с сыром	110
колбасой	104		

<b>13 апреля</b>	111	<b>28 апреля</b>	117
Суп из копченой свинины	111	Суп из мозгов	117
Сосиски в картофельном пюре	111	Почки «в мундире»	117
<b>14 апреля</b>	111	<b>29 апреля</b>	117
Бульон с сырным пирогом	111	Рыбный суп с молоком	117
Ромштексы	111	Рыбное филе в молоке	117
<b>15 апреля</b>	111	<b>30 апреля</b>	118
Суп из сельди	111	Суп с перловой крупой	118
Помидоры, запеченные с сыром	112	Тушеный кролик	118
<b>16 апреля</b>	112	<b>Май</b>	118
Мясной суп с овощами		<b>1 мая</b>	118
и макаронами	112	Щи зеленые	118
Шницели из говядины	112	Голубцы	119
<b>17 апреля</b>	112	<b>2 мая</b>	119
Суп по-варшавски	112	Суп-крем грибной	119
Макароны по-венгерски	112	Перец, фаршированный курицей	119
<b>18 апреля</b>	113	<b>3 мая</b>	119
Суп молочный с макаронами	113	Суп зеленый с картофелем	119
Пудинг рисовый	113	Судак отварной с чесночным	
<b>19 апреля</b>	113	соусом	120
Суп овощной с мясом	113	<b>4 мая</b>	120
Рыбно-картофельные котлеты	113	Борщ болгарский вегетарианский	120
<b>20 апреля</b>	113	Биточки из овощей	120
Суп из чернослива с сухариками	113	<b>5 мая</b>	121
Рагу из стручкового перца		Суп сладкий	121
и помидоров с яйцом	114	Буцики	121
<b>21 апреля</b>	114	<b>6 мая</b>	121
Куриный суп с макаронами	114	Суп из шпината	121
Картофель фаршированный	114	Капустная запеканка с лапшой	121
<b>22 апреля</b>	114	<b>7 мая</b>	121
Суп из языка (колбасы) с сыром	114	Суп из крапивы с колбасой	121
Запеканка из тушеной квашеной		Тефтели из мяса кролика	122
капусты	114	<b>8 мая</b>	122
<b>23 апреля</b>	115	Окрошка ашхабадская	122
Сладкий суп с манной кашей	115	Картофель с грибами и яблоками	122
Вареники с творогом	115	<b>9 мая</b>	122
<b>24 апреля</b>	115	Весенние зеленые щи	122
Суп с окороком	115	Эскалопы по-лукулловски	123
Картофельные блины	115	<b>10 мая</b>	123
<b>25 апреля</b>	116	Сырный суп с луком	123
Суп картофельный с чесноком	116	Гуляш куриный	123
Тефтели	116	<b>11 мая</b>	123
<b>26 апреля</b>	116	Суп грибной с пирожками	123
Суп из копченой салаки	116	Форель по-деревенски	124
Гуляш из рыбы	116	<b>12 мая</b>	124
<b>27 апреля</b>	116	Суп из молодой крапивы	124
Суп из фасоли с колбасками	116	Голубцы рыбные	124
Фаршированный картофель	116		



<b>13 мая</b>	124	Паста итальянская с соусом	
Солянка мясная	124	из мидий и креветок	131
Овощи, тушенные со сметаной	125	<b>29 мая</b>	131
<b>14 мая</b>	125	Суп из щавеля	131
Красный бульон	125	Антрекот по-варшавски	131
Мясо, тушенное с перловой крупой	125	<b>30 мая</b>	132
<b>15 мая</b>	125	Суп из зелени петрушки	132
Суп куриный с рисом	125	Вареники с капустой	132
Печень с салом	125	<b>31 мая</b>	132
<b>16 мая</b>	126	Бульон с рыбными пирожками	132
Суп рыбный с огурцами	126	Котлеты из крапивы с картофелем	132
Рыба жареная с имбирем	126		
<b>17 мая</b>	126		
Борщ с крапивой	126	<b>Особенности летней</b>	
Картофель в сметане	126	<b>кухни</b>	133
<b>18 мая</b>	127	<b>Июнь</b>	134
Острый суп	127	<b>1 июня</b>	134
Рагу из говядины	127	Суп хлебный по-крестьянски	134
<b>19 мая</b>	127	Рис, жаренный с зеленью	134
Бульон куриный и клецки		<b>2 июня</b>	134
с мускатным орехом	127	Суп из ревеня	134
Солянка по-грузински	127	Яичница-глазунья с жареным	
<b>20 мая</b>	128	картофелем	134
Суп из манки с петрушкой	128	<b>3 июня</b>	135
Борано с яйцом	128	Суп тайландский с огурцами	
<b>21 мая</b>	128	и свиной	135
Суп с рожками	128	Сердце, тушенное с овощами	135
Мясо в кляре	128	<b>4 июня</b>	135
<b>22 мая</b>	128	Холодник красный с рыбными	
Суп картофельный	128	консервами	135
Печень отварная	128	Рыба, запеченное в фольге	136
<b>23 мая</b>	128	<b>5 июня</b>	136
Суп куриный с овощами	128	Суп из листьев редиса	136
Бифштекс провансальский	129	Свинина жареная пикантная	136
<b>24 мая</b>	129	<b>6 июня</b>	136
Бульон с сырными клецками	129	Окрошка	136
Стейк из телятины натуральный	129	Колбаски львовские	137
<b>25 мая</b>	129	<b>7 июня</b>	137
Суп овсяный	129	Гаспачо	137
Рыба, припущенная в молоке	129	Цыпленок «Тореро»	137
<b>26 мая</b>	130	<b>8 июня</b>	137
Суп рисовый турецкий	130	Холодный томатный суп с рыбой	137
Пельмени с мясом	130	Рыба, запеченная	
<b>27 мая</b>	130	с маринованными грибами	138
Суп яичный	130	<b>9 июня</b>	138
Каша селянская	130	Суп огуречный	138
<b>28 мая</b>	131	Мититеи	138
Рыбный суп с укропом	131	<b>10 июня</b>	138

Суп овощной с молоком	138	<b>25 июня</b>	145
Рис по-монастырски	138	Щавелевый суп с пастернаком	
<b>11 июня</b>	139	и креветками	145
Борщ с редькой	139	Рис с креветочной пастой	145
Каша рисовая с говурмой	139	<b>26 июня</b>	145
<b>12 июня</b>	139	Суп летний	145
Борщ зеленый	139	Отбивные по-милански	146
Бифштекс натуральный, жаренный на сковороде	139	<b>27 июня</b>	146
<b>13 июня</b>	139	Суп из изюма	146
Суп-пюре из запеченных овощей	139	Сырники по-вознесенски	146
Перкельт из гусиной печени	140	<b>28 июня</b>	146
<b>14 июня</b>	140	Уха рыбацкая	146
Дачный суп с крапивой и щавелем	140	Рыба, запеченная с помидорами	146
Сосиски, жаренные в кляре	140	<b>29 июня</b>	147
<b>15 июня</b>	140	Бульон с яйцом	147
Крем-суп из курицы со щавелем	140	Курица, тушенная в соусе	147
Судак со шпинатом	141	<b>30 июня</b>	147
<b>16 июня</b>	141	Суп из кольраби	147
Суп рыбный со щавелем	141	Шпинат в соке	147
Жареные креветки	141	<b>Июль</b>	148
<b>17 июня</b>	141	<b>1 июля</b>	148
Суп из ревеня с сухариками	141	Бульон с томатными оладьями	148
Отбивные по-провански	141	Мясо с овощами в бульоне	148
<b>18 июня</b>	142	<b>2 июля</b>	148
Литовский борщ	142	Суп из зеленого горошка	
Ракушки из колбасы	142	с томатом	148
<b>19 июня</b>	142	Овощное рагу	148
Суп с огурцом холодный (таратор)	142	<b>3 июля</b>	149
Цыплята по-итальянски	142	Суп из шпика	149
<b>20 июня</b>	142	Печень баранья фаршированная	149
Бульон с клецками из шпината	142	<b>4 июля</b>	149
Картофляники	143	Суп из листьев капусты	
<b>21 июня</b>	143	или свекольной ботвы	149
Суп со спаржей	143	Фаршированные перепела	149
Рыба, морковь и горошек, запеченные	143	<b>5 июля</b>	150
<b>22 июня</b>	143	Суп с печеночным «рисом»	150
Суп вьетнамский с креветками	143	Фасоль с укропом	150
Рис, жаренный с яйцом	143	<b>6 июля</b>	150
<b>23 июня</b>	144	Ботвинья праздничная	150
Борщ летний с минтаем	144	Котлеты «Пожарские»	150
«Морские сокровища»	144	<b>7 июля</b>	151
<b>24 июня</b>	144	Холодный свекольник	151
Ботвинья	144	Рыба, запеченная с сыром	151
Биточки натуральные	144	<b>8 июля</b>	151
по-восточному	145	Суп из помидоров «Гаспаччо»	151
		Колбаса домашняя	151
		<b>9 июля</b>	151
		Борщ холодный	151



Бефстроганов	152	Жаркое с красным	
<b>10 июля</b>	<b>152</b>	молотым перцем	158
Томатный суп с цветной капустой	152	<b>24 июля</b>	159
Свинина с зеленым перцем	152	Суп овощной с креветками	159
<b>11 июля</b>	152	Рыба под майонезом	159
Вишневый суп	152	<b>25 июля</b>	159
Кукуруза жареная сладкая	153	Борщ холодный мясной	159
<b>12 июля</b>	153	Плов с грибами	159
Холодный суп-пюре из авокадо	153	<b>26 июля</b>	159
Борани из овощей	153	Суп из угля	159
<b>13 июля</b>	153	Рыба с грибным соусом	160
Уха холодная	153	<b>27 июля</b>	160
Кнели из кальмаров	154	Щи свежие с перловой крупой	160
<b>14 июля</b>	154	Баранина с зеленым луком	160
Морковный суп с мятой	154	<b>28 июля</b>	161
Перец фаршированный	154	Суп из баранины с баклажанами	
<b>15 июля</b>	154	и стручковой фасолью	161
Суп жульен	154	Рис жареный с овощами	161
Горошек стручковый жареный	155	<b>29 июля</b>	161
<b>16 июля</b>	155	Холодник с кальмарами	161
Консоме по-германски	155	Телятина в тесте	161
Овощи «в шляпе»	155	<b>30 июля</b>	161
<b>17 июля</b>	155	Борщ «Санаторный»	161
Холодник красный		Спагетти «Ницца»	162
«Красивая жизнь»	155	<b>31 июля</b>	162
Вареные раки с овощами		Суп из свинины со шпинатом	162
и белым вином	156	Картофель тушеный с грибами	162
<b>18 июля</b>	156	<b>Август</b>	162
Суп с томатом и абрикосами	156	<b>1 августа</b>	163
Морковь в сметане	156	Борщ с фасолью	163
<b>19 июля</b>	156	Запеканка из репы или брюквы	
Йогуртовый суп с дыней	156	с мясом	163
Рис заливной с абрикосами	156	<b>2 августа</b>	163
<b>20 июля</b>	157	Щи зеленые с яйцом	163
Суп из лисичек	157	Рыбные биточки с петрушкой	163
Рулетики из ростбифа,		<b>3 августа</b>	164
фаршированные	157	Свекольник селянский	164
<b>21 июля</b>	157	Картофель, фаршированный	
Суп из стручковой фасоли		мясом	164
с вермишелью	157	<b>4 августа</b>	164
Рагу овощное	157	Уха из стерляди	164
<b>22 июля</b>	158	Щука отварная в масляном соусе	164
Суп фруктовый со «снежками»	158	<b>5 августа</b>	165
Яблоки, запеченные в свинине	158	Суп овощной	165
<b>23 июля</b>	158	Запеканка с креветками	165
Капустная похлебка из брокколи		<b>6 августа</b>	165
с фасолью	158	Суп огородный	165
		Бифштекс с перцем	166



<b>7 августа</b>	166	Курица с пятью специями	174
Суп из баранины с овощами и рисом	166	<b>21 августа</b>	174
Фасоль, тушенная с лапшой	166	Уха ростовская	174
<b>8 августа</b>	166	Помидоры, фаршированные мясом	174
Суп раковый	166	<b>22 августа</b>	174
Рыба, жаренная на решетке	167	Холодник с морковью и творогом	174
<b>9 августа</b>	167	Морковная запеканка	174
Суп из корней и зелени и пирожки с капустой	167	<b>23 августа</b>	175
Котлеты «Де волей» с жареным картофелем	168	Суп овощной с вермишелью	175
<b>10 августа</b>	168	Котлеты свиные по-фламандски	175
Суп картофельный с колбасками	168	<b>24 августа</b>	175
Окунь с грибами	169	Борщ сибирский	175
<b>11 августа</b>	169	Стейк (бифштекс в яйце)	175
Холодник из помидоров	169	<b>25 августа</b>	176
Баранина веером	169	Похлебка с картофелем, пшеном и помидорами	176
<b>12 августа</b>	169	Зеленый горошек с копченой ветчиной	176
Суп овощной с цветной капустой	169	<b>26 августа</b>	176
Бифштекс по-гамбургски	169	Суп яблочный	176
<b>13 августа</b>	170	Пшеничная каша с морковью и яблоками	176
Суп крестьянский	170	<b>27 августа</b>	176
Баклажаны со свежими грибами и репчатым луком	170	Борщ с грибами	176
<b>14 августа</b>	170	Гречневая каша с грибами и луком	177
Холодник с крупой	170	<b>28 августа</b>	177
Омлет с грибами	170	Рассольник новотроицкий	177
<b>15 августа</b>	171	Вырезка по-будапештски	177
Солянка московская	171	<b>29 августа</b>	177
Котлеты рыбные по-румынски	171	Суп с грибами	177
<b>16 августа</b>	171	Рагу из кабачков	178
Рассольник домашний	171	<b>30 августа</b>	178
Рыба в зеленом соусе	171	Суп из тыквы	178
<b>17 августа</b>	172	Картофель с луком и грибами	178
Бульон из домашней птицы	172	<b>31 августа</b>	178
Баранина по-мексикански	172	Суп из кабачков со свиной	178
<b>18 августа</b>	172	Рыба белая с лимонной корочкой	178
Щи из свежей капусты	172		
Пицца «Маргарита»	173	<b>Особенности осенней</b>	
<b>19 августа</b>	173	<b>кухни</b>	179
Похлебка из перловой крупы с овощами	173	<b>Сентябрь</b>	180
Отварной картофель с грибами и луком	173	<b>1 сентября</b>	180
<b>20 августа</b>	173	Суп авголемоно	180
Солянка грибная	173	Капуста с помидорами и жареным мясом	180



<b>2 сентября</b>	180	<b>16 сентября</b>	189
Суп мясной с овощами в горшочке	180	Рассольник питерский	189
Тыква с кабачками и баклажанами	180	Котлеты из отварной курицы и грибов со сливочным майонезом	189
<b>3 сентября</b>	181	<b>17 сентября</b>	190
Борщ украинский с мясом	181	Зеленый суп с крокетами из яиц	190
Капустные голубцы с овощным фаршем	181	Цыплята по-польски	190
<b>4 сентября</b>	181	<b>18 сентября</b>	191
Суп с плавленым сыром и редькой	181	Куриный суп с грибами	191
Куриное рагу с паприкой	182	Курица «Провансаль»	191
<b>5 сентября</b>	182	<b>19 сентября</b>	191
Рассольник со свежей рыбой	182	Уха с расстегаем или кулебякой	191
Клецки из картофеля с грибами	182	Мидии, жаренные с луком и картофелем	192
<b>6 сентября</b>	183	<b>20 сентября</b>	192
Пивной суп со сметаной	183	Суп полевой (кулеш)	192
Язык, жаренный в сухарях	183	Зразы из говяжьей вырезки с жареным картофелем	192
<b>7 сентября</b>	183	<b>21 сентября</b>	192
Суп картофельный с крупой	183	Суп молочный с овощами	192
Тушеные говяжьи ребра	183	Блинчики с творогом	193
<b>8 сентября</b>	184	<b>22 сентября</b>	193
Бульон грибной с расстегаем	184	Похлебка «Петровская»	193
Свинные отбивные	184	Жареные боровики (белые грибы)	193
<b>9 сентября</b>	184	<b>23 сентября</b>	194
Суп овощной с зеленью	184	Тирольский суп со шпиком	194
Плов «Ферганский»	184	Гречневая каша с печенью и яйцами	194
<b>10 сентября</b>	185	<b>24 сентября</b>	194
Щи из квашеной капусты	185	Щи по-уральски с крупой	194
Гуляш грибной	185	Биточки грибные	194
<b>11 сентября</b>	185	<b>25 сентября</b>	194
Суп из белых грибов	185	Суп-пюре из свежих огурцов с сырными палочками	194
Зразы из рыб и грибов под соусом	185	Рыба, фаршированная грибами	195
<b>12 сентября</b>	186	<b>26 сентября</b>	195
Суп с яичным суфле и пирожки- корзиночки с мозгами	186	Айнтопф из капусты по-швабски	195
Судак в соусе	187	Перловая каша с грибами	196
<b>13 сентября</b>	187	<b>27 сентября</b>	196
Куриная лапша	187	Суп картофельный со свежими грибами	196
Курица со свежей капустой	187	Сиг с овощами	196
<b>14 сентября</b>	187	<b>28 сентября</b>	196
Грибной суп с тыквой	187	Итальянский суп-лапша	196
Телятина с опятами в горшочке	188	Голубцы с грибами	197
<b>15 сентября</b>	188	<b>29 сентября</b>	197
Борщ старолитовский с колдунай (пельмешками)	188	Бульон с кореньями и рисом	197
Фаршированные капустные листья	188		

Рулеты из индейки с соусом	197	Тушеная дичь с овощами	204
<b>30 сентября</b>	197	<b>14 октября</b>	205
Мясная похлебка	197	Тройная уха	205
Руллет картофельный с мясом	198	Жаркое с почками в горшочке	205
<b>Октябрь</b>	198	<b>15 октября</b>	205
<b>1 октября</b>	198	Суп из мясных консервов	205
Борщ с грибами	198	Курица с рисом в соусе карри	205
Рыба жареная с клюквой	199	<b>16 октября</b>	206
<b>2 октября</b>	199	Суп куриный с цветными	
Суп с тыквой	199	клецками	206
Свинина вареная с чили	199	Баклажаны по-украински	206
<b>3 октября</b>	199	<b>17 октября</b>	206
Борщ украинский по-колотопски	199	Суп из потрохов с яблоками	206
Печень по-венгерски	200	Утка в яблочном соусе	206
<b>4 октября</b>	200	<b>18 октября</b>	207
Гороховый суп по-монгольски	200	Суп из молодого барашка	207
Телятина, запеченная		Биточки из баранины	207
под белым соусом	200	<b>19 октября</b>	207
<b>5 октября</b>	200	Суп морковный	207
Суп картофельный с сосисками	200	Гуляш с лимонными корочками	207
Рыба, запеченная с сыром,		<b>20 октября</b>	208
по-казацки	200	Рассольник ленинградский	
<b>6 октября</b>	201	с пикшей	208
Щи из квашеной капусты с рыбой	201	Судак с шампиньонами	208
Почки телячьи в сметане	201	<b>21 октября</b>	208
<b>7 октября</b>	201	Суп из печенки	208
Чихиртма из баранины	201	Свинина с черносливом	
Чахохбили из говядины	202	по-болгарски	208
<b>8 октября</b>	202	<b>22 октября</b>	209
Рассольник грибной	202	Суп-харчо с рыбой	209
Сосиски, жаренные с хлебом		Жареные колбаски с яблоками	209
и сладким перцем	202	<b>23 октября</b>	209
<b>9 октября</b>	202	Суп куриный с паштетом	209
Суп помидорный со сметаной	202	Тефтели из рыбы	
Картофель, запеченный с грибами,		в томатном соусе	210
по-польски	203	<b>24 октября</b>	210
<b>10 октября</b>	203	Суп томатный по-итальянски	210
Пиева (луковый суп)	203	Кролик под ореховым соусом	210
Кабачки, тушеные с грибами		<b>25 октября</b>	210
и помидорами	203	Суп-пюре из брюквы	210
<b>11 октября</b>	203	Фаршированная капуста	210
Суп картофельный с чесноком	203	<b>26 октября</b>	211
Бифштекс рубленый с яйцом	203	Суп рыбный с рисом	211
<b>12 октября</b>	204	Филе белой рыбы с баклажанами	211
Суп из субпродуктов с фасолью	204	<b>27 октября</b>	211
Ризотто по-гречески	204	Суп из картофельного крема	211
<b>13 октября</b>	204	Мозги отварные с овощами	212
Суп картофельный с клецками	204		



<b>28 октября</b>	212	Треска с креветками	219
Суп из моркови и горошка с рыбным пирогом	212	<b>11 ноября</b>	219
Кидас	212	Бульон куриный с омлетом	219
<b>29 октября</b>	213	Сардельки, жаренные в сухарях	219
Рыбный бульон с пельменями	213	<b>12 ноября</b>	219
Кальмары, жаренные с чесноком	213	Суп из щуки или судака	219
<b>30 октября</b>	213	Свинина по-строгановски	220
Суп рисовый с фрикадельками	213	<b>13 ноября</b>	220
Картофель, жаренный по-крестьянски	213	Суп рисовый из баранины с фрикадельками	220
<b>31 октября</b>	213	Каша овсяная с субпродуктами	220
Суп овощной с ячневой крупой	213	<b>14 ноября</b>	220
Креветки с грибами под соусом	214	Рассольник с почками	220
<b>Ноябрь</b>	214	Старинная кулебяка	221
<b>1 ноября</b>	214	<b>15 ноября</b>	221
Суп из копченой рыбы	214	Суп из красной фасоли	221
Шницель из грибов	214	Фрикадельки с соусом карри	222
<b>2 ноября</b>	215	<b>16 ноября</b>	222
Суп из лука-порея	215	Щи из квашеной капусты с головизной	222
Куриные грудки с начинкой	215	Говяжьи колбаски под томатным соусом	222
<b>3 ноября</b>	215	<b>17 ноября</b>	223
Щи с грибами	215	Шурпа	223
Рулет картофельный с грибами	215	Осетрина с беконом	223
<b>4 ноября</b>	216	<b>18 ноября</b>	223
Бульон и пирог с капустой	216	Суп рисовый с лимоном	223
Индейка, фаршированная печенью	216	Зразы говяжьи по-варшавски	223
<b>5 ноября</b>	216	<b>19 ноября</b>	223
Суп из ветчины	216	Рыбный бульон с овощами	223
Рис с курицей в горшочках	216	Тунец с фасолью	224
<b>6 ноября</b>	217	<b>20 ноября</b>	224
Суп из салаки	217	Шотландский перловый суп	224
Треска тушеная по-бразильски	217	Фаршированный антрекот по-австрийски	224
<b>7 ноября</b>	217	<b>21 ноября</b>	224
Суп из баранины с перловой крупой	217	Суп-пюре из картофеля	224
Отбивная свиная по-испански	217	Заячьи потроха в сметанно-томатном соусе	225
<b>8 ноября</b>	217	<b>22 ноября</b>	225
Суп из сельдерея	217	Уха из налима, судака	225
Поджарка из морепродуктов по-китайски	218	Котлеты «Пожарские» с зеленым горошком	225
<b>9 ноября</b>	218	<b>23 ноября</b>	225
Щи по-фински	218	Суп с лапшой домашней и курицей	225
Картофель фаршированный	218	Спагетти по-сицилийски	226
<b>10 ноября</b>	219		
Уха рыбацкая из морской рыбы	219		

<b>24 ноября</b>	226	<b>7 декабря</b>	235
Суп картофельный с фрикаделями	226	Борщ с грибами и черносливом	235
Цыпленок в сухарях	226	Осетрина по-русски	236
<b>25 ноября</b>	226	<b>8 декабря</b>	236
Борщ с квашеной капустой	226	Бигос	236
Треска во фритюре	227	Рис с креветками	236
<b>26 ноября</b>	227	<b>9 декабря</b>	237
Суп рыбный с рисом и помидорами	227	Чорба из барашка	237
Запеканка с креветками	227	Руллет из телячьей грудинки	
<b>27 ноября</b>	227	с сосисками	
Суп из осетрины по-волжски	227	и гарниром из разноцветного	
Сазан, фаршированный орехами	228	пюре	237
<b>28 ноября</b>	228	<b>10 декабря</b>	237
Суп с макаронными изделиями	228	Борщ с уткой и сосисками	237
Курник рисовый	228	Котлеты из осетрины,	
<b>29 ноября</b>	229	панированные в грибном соусе	238
Свекольник с ливерной колбасой	229	<b>11 декабря</b>	238
Жареные куропатки на крутонах		Суп по-варшавски	238
и зеленый салат	229	Гусь по-берлински	238
<b>30 ноября</b>	230	<b>12 декабря</b>	239
Суп картофельный с бараниной	230	Бульон с омлетом из курицы	
Пудинг из курицы	230	или дичи	239
		Бифштекс хозяйский	239
		<b>13 декабря</b>	239
		Борщ из маринованной свеклы	239
		Брюква, фаршированная мясом	239
		<b>14 декабря</b>	240
		Суп из языка (колбасы) с сыром	240
		Вырезка по-сибирски	240
		<b>15 декабря</b>	240
		Юшка киевская	240
		Рыба, тушенная в соевом соусе	240
		<b>16 декабря</b>	241
		Суп-пюре из зеленого горошка	241
		Цыпленок по-датски	241
		<b>17 декабря</b>	241
		Баранья шурпа с поджаркой	241
		Фляки по-варшавски	241
		<b>18 декабря</b>	242
		Солянка из рыбы на сковороде	242
		Рыба, запеченная с томатами	242
		<b>19 декабря</b>	242
		Борщ черниговский	242
		Печень по-бразильски	243
		<b>20 декабря</b>	243
		Перловый суп по-польски	243
		Свинина под яично-лимонным	
		соусом	243

## Особенности зимней кухни

<b>Декабрь</b>	232
<b>1 декабря</b>	232
Суп грибной с перловой крупой	232
Руллет из телятины с копченой	
грудинкой и ветчиной	232
<b>2 декабря</b>	232
Уха рыбацкая с помидорами	232
Карп, запеченный с грибами	233
<b>3 декабря</b>	233
Суп деликатесный	233
Зразы под пикантным соусом	
с галетами из макарон	233
<b>4 декабря</b>	234
Бульон с фрикадельками	234
Рыбник сибирский	234
<b>5 декабря</b>	234
Рыбный бульон с клнеями	234
Осетрина марешаль	234
<b>6 декабря</b>	235
Суп-рагу	235
Шампиньоны с соусом пулетт	235



<b>21 декабря</b>	243	Курник из слоеного теста	252
Суп из копченого мяса	243	Курник «Народный»	253
Рыба, запеченная под омлетной массой	244	Лепешки «Пикантные»	253
<b>22 декабря</b>	244	Лимонный пирог с маком	253
Солянка рыбная с морским карасем и грибами	244	Пирог из теста пресного с изюмом и орехами	254
Печень по-итальянски	244	Пирог из теста сметанного с творогом	254
<b>23 декабря</b>	244	Пирог «Московский» с вареньем	254
Бульон с омлетом из печени	244	Пирог с брусничным джемом	255
Баранина, запеченная большим куском	244	Пирог с грибами и сыром	255
<b>24 декабря</b>	245	Пирог с капустой и яйцом	255
Суп с окороком	245	Пирог с черникой	256
Форшмак в форме	245	Пирог сборный	256
<b>25 декабря</b>	245	Пирог «Страсбургский»	256
Бульон с клецками	245	Пирог «Халва»	257
Семга в фольге с луком	245	Пирог яблочный по-русски	257
<b>26 декабря</b>	246	Пироги сватальные	257
Солянка рыбная с нототенией	246	Пирожки с творогом	257
Цыпленок с рисом	246	Пирожки воздушные с лимоном	258
<b>27 декабря</b>	246	Пирожки закусочные с зеленым луком и яйцом	258
Суп из помидоров с чесноком	246	Пирожки из песочного теста с мясом	258
Язык с винным соусом	246	Пирожки с бараниной	258
<b>28 декабря</b>	247	Пирожки слоеные с мясом	258
Щи из квашеной капусты с фасолью	247	Пышки с маком	259
Рыба с яблоками	247	Пончики с повидлом	259
<b>29 декабря</b>	247	Пончики творожные	259
Борщ львовский	247	Расстегай	259
Бифштекс по-молдавски	247	Расстегаи московские	260
<b>30 декабря</b>	247	Расстегай московский с грибами и рисом	260
Рассольник с грибами	247		
Фаршированный свиной желудок	248		
<b>31 декабря</b>	248		
Суп гороховый с гречками	248		
Гусь в белом вине	248		
<b>Выпечка к обеду</b>	249		
«Баба медовая»	250		
«Баба пуховая»	250		
Ватрушки с творогом	250		
Драчена деревенская	250		
Каравай «Праздничный»	250		
Коврижка «Пряничная избушка»	251		
Кулебяка с мясом	251		
Курник «Свадебный»	251		
		<b>Десертные блюда и напитки</b>	261
		Кекс апельсиновый	262
		Кекс с клюквой	262
		Кекс столичный	262
		Кекс с черносливом и изюмом	262
		Кекс ромовый	262
		Кекс морковный	263
		Кулич «Весенний»	263
		Кулич заварной	263
		Печенье «Домашнее»	263
		Печенье из песочного теста «Звездочка»	264

Печенье ореховое	264	Нокерльн зальцбургский	275
Печенье песочное	264	Нуга ореховая	275
Печенье с грецкими орехами	264	Орехи с медом	276
Печенье с сыром острое	265	Омлет-суфле десертный	276
Печенье шотландское песочное	265	Палочки с корицей	276
Печенье «Южанка»	265	Пудинг золотой пшеничный	276
Печенья сырные в виде животных	265	Сметана с толокном	276
Пряники народные	266	Тейглек	276
Пряник праздничный	266	Туррон по-испански	277
Пряники медовые с грецкими орехами	266	Тыква в сиропе	277
Пряники миндальные	266	Фисташковая халва	277
Пряники «Подарочные»	267	Халва из манной крупы	277
Пирожное бисквитное	267	Халуа	278
Пирожное «Эклер»	267	Хворост по-молдавски	278
Пирожное яблочное	267	Хворост, кудри, розанчики	278
Пирожные гнутые берлинские	267	Хрустящий арахис	278
Пирожные из теста заварного с виноградом	268	«Шарики золотые»	278
Пирожные «Картошка»	268	Шоколад горячий «Австрийский»	279
Пирожные «Корзиночки»	268	«Шоколадная маркиза»	279
Пирожные сливовые	268	Ананас с белковой пеной	279
Торт ореховый	269	Апельсиновые корзиночки с кремом	279
Торт «Прага»	269	Апельсины в корице	279
Торт с заварным кремом	269	Апельсины в ванильном соусе	280
Торт творожный с клубникой	269	Баклава с орехами	280
Торт «Эльзасский»	270	Банановые подушечки	280
Торт шоколадный «Саше»	270	Бананы со взбитыми сливками	280
Торт «Якорь»	270	Груши в шоколадном соусе	280
Баклава с орехами	270	Взбитые ягоды с молоком	281
Белки в шоколаде	271	Грецкие орехи с малиной	281
Бисквиты ореховые	271	Десерт из груш с сыром	281
Грис-халва с орехами	271	Десерт из груш, слив и дыни	281
Желе из вина	271	Десерт из слив, яблок и земляники	281
Желе из розовой воды	272	Десерт «Летний снежок»	281
Заварной крем под карамелью	272	Десерт из черешни с яблоками	282
Засахаренные грецкие орехи	272	Десерт из свежих	282
«Золотые нити»	273	и консервированных фруктов	282
Карамель	273	Десерт из яблок и слив	282
Крем ванильный	273	Желе многослойное из ягод	282
Меренги с шоколадом	273	Зефир сливочный ананасный	282
«Маленькие капельки»	273	Инжир с кардамоновым кремом	282
Миндальные «бублики»	274	Йогурт клубничный взбитый	283
Мороженое ореховое с кардамоном	274	Коктейль из облепихи с кефиром	283
Мороженое кофейное	274	Коктейль из малины с кефиром	283
Мороженое по-льезски	274	Клюква в сахаре	283
Мороженое французское ванильное	275	Крем английский	283
		Крем банановый	283
		Крем яблочный	283



Манго со сливками	284	Йогуртовый физ	289
Мятный шербет	284	Карибский фруктовый коктейль	289
Персики «в мешочек»	284	Клубничный коктейль	289
Пудинг рисовый с абрикосами	284	Морковно-молочный коктейль	289
Сливки, взбитые с фруктами	284	«Пиммс»	289
Чернослив фаршированный		Яичный ногг	290
со взбитыми сливками	285	Горячее какао	290
Чернослив в молоке	285	Какао с белком и желтком	290
Шарики из дыни в корзине		Какао с мороженым	290
из арбуза	285	Кофе по-арабски	290
Шафрановый йогурт	285	Кофе по-бразильски	290
Яблоки взбитые	285	Кофе по-восточному	290
<b>Напитки</b>	285	«Секрет старого мавра»	290
Напиток из вишневого сока	285	Кофе «Неро»	291
Напиток из смеси ягод	285	Кофе по-парижски	291
Напиток из изюма	285	Кофе «под шубой»	291
Напиток с медом и клюквой	286	Кофе яичный	291
Напиток из лесных груш	286	Чай по-татарски	291
Напиток из лимона		Чай по-киргизски	291
с сушеной малиной	286	Чай по-казахски	291
Напиток из лимонов	286	Чай по-японски	292
Напиток из малины	286	Чай с шалфеем	292
Напиток из молочной сыворотки		Чай из шиповника и смородины	292
с медом и тыквой	286	Чай душистый	292
Напиток из моркови	286	Чай «Лесная сказка»	292
Напиток из мяты	286	Чай из зверобоя и листьев малины	292
Напиток из пахты со свеклой		Чай ягодный	292
и изюмом	286	Чай с морковью и шиповником	292
Напиток из ревеня	287	Чай с листьями и цветами липы	293
Напиток из свеклы	287	Чай рябиновый	293
Напиток из черной смородины	287	Чай ароматный	293
Напиток из шиповника	287	Чай апельсиновый	293
Напиток из шиповника с изюмом	287	Чай с апельсиновой корочкой	293
Напиток из шиповника с черникой	287	Тройной чай	293
Напиток из яблочного сока	287	Чайное молоко	293
Напиток освежающий из вишен	287	Горячий чайный лимонад	293
Напиток клюквенный	288	Чайный бальзам	293
Напиток с изюмом и душицей	288	Чайный бальзам «Аромат поля»	294
Напиток с листьями брусники	288	Чайный бальзам согревающий	294
Напиток яблочный		Чайный бальзам «Здоровье»	294
с черноплодной рябиной	288	Чайный бальзам «Не болей»	294
Банановый эг-ног	288	Чайный бальзам «Успокаивающий»	294
Глинтвейн чайный	288	<b>Напитки к праздничному столу</b>	294
«Дева Мария»	288	«Абсолютный стресс»	294
Джулеп виноградный	288	«Авиапочтовые особы»	294
Джулеп молочный	288	«Адмиралтейство»	295
Джулеп творожный	289	«Азбука»	295



«Айриш мист с содовой»	295	«Наглая обезьяна»	297
«Акварель»	295	«Негрони»	297
«Ананасовая чаша»	295	«Негус»	297
«В поисках утраченного апельсина»	295	«Нектар»	297
«В постели»	295	«Освежающий виски»	297
«Весна любви»	295	«Отвертка»	297
Глинтвейн с яблоками	295	«Паризьен»	297
«Джон Коллинз»	296	«Роб Рой»	297
«Звезда Москвы»	296	«Северный ветер»	298
«Зелень Ямайки»	296	«Текиловый восход»	298
«Каменный сауэр»	296	«Улыбка Валенсии»	298
«Кампари-сек»	296	«Флорадора»	298
«Ла-Манш»	296	«Цитрусовый»	298
«Лосиное молоко»	296	«Шейкерато»	298
«Манхэттен»	296	«Экзотик блю»	298
«Мартини сухой»	296	«Экстаз»	298
«Микадо»	297		