

# Особенности технологии приготовления блюд в странах Европы



ТРАДИЦИИ И КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ ЖИТЕЛЕЙ  
ВОСТОЧНОЙ ЕВРОПЫ (ПРИБАЛТИКА И ПОЛЬША)

ЛЕКЦИЯ 6

## Цель:



- Изучить традиции, режим питания, особенности кухни и кулинарные предпочтения жителей стран Прибалтики и Польши.

# **ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ЛАТЫШСКИХ БЛЮД**



**ОСНОВНЫМИ ПРОДУКТАМИ НАЦИОНАЛЬНОЙ КУХНИ ЛАТВИИ ЯВЛЯЮТСЯ МУКА, КРУПА, БОБЫ, ГОРОХ, КАРТОФЕЛЬ, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И ОВОЩИ. И ХОТЯ НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА ТРАДИЦИОННО ОСНОВЫВАЮТСЯ НА СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫХ ПРОДУКТАХ, БОЛЬШОЕ МЕСТО В ЛАТВИЙСКОЙ КУХНЕ ЗАНИМАЮТ И РЫБНЫЕ БЛЮДА. ЭТО СВЯЗАНО С РАСПОЛОЖЕНИЕМ ЛАТВИИ НА ПОБЕРЕЖЬЕ БАЛТИЙСКОГО МОРЯ.**



Board.od.ua  
High school of Odessa

**ЕЩЕ ОДНОЙ ОТЛИЧИТЕЛЬНОЙ ЧЕРТОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ ЛАТЫШСКОЙ КУХНИ ЯВЛЯЕТСЯ НЕВЕРОЯТНОЕ СОЧЕТАНИЕ ПРОДУКТОВ ПРИ ИЗГОТОВЛЕНИИ НЕКОТОРЫХ БЛЮД. НАПРИМЕР, ЗНАМЕНИТЫЙ ЛАТВИЙСКИЙ ДЕСЕРТ «БУБЕРТЕ» ГОТОВИТСЯ ИЗ МАННОЙ КАШИ В СОЧЕТАНИИ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ, ОРЕХАМИ, ВАНИЛИНОМ И КЛЮКВЕННЫМ СОУСОМ. ТАКОЙ ДЕСЕРТ, НЕСМОТРЯ НА ОРИГИНАЛЬНОСТЬ РЕЦЕПТА, ОТЛИЧАЕТСЯ ПРЕВОСХОДНЫМ ВКУСОМ И, НЕСОМНЕННО, ЗАСЛУЖИВАЕТ, ЧТОБЫ ЕГО ПОПРОБОВАЛИ.**



**ЕЩЕ В ЛАТВИИ МОЖНО ПОПРОБОВАТЬ ТАКИЕ ИНТЕРЕСНЫЕ БЛЮДА, ПОРАЖАЮЩИЕ СОЧЕТАНИЕМ РАЗНЫХ ПРОДУКТОВ, КАК ПИВНОЙ ИЛИ ХЛЕБНЫЙ СУП С СУХОФРУКТАМИ, КИСЕЛЬ ИЗ РЕВЕНЯ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ, КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНОГО ХЛЕБА И ДРУГИЕ ИНТЕРЕСНЫЕ БЛЮДА. В ОТЛИЧИЕ ОТ МНОГИХ ЕВРОПЕЙСКИХ ЖИТЕЛЕЙ ЛАТЫШИ ОЧЕНЬ ЧАСТО УПОТРЕБЛЯЮТ МОЛОЧНЫЕ, ХЛЕБНЫЕ И СЛАДКИЕ СУПЫ.**







БЕРЕГОВОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ ГОСУДАРСТВА ПРИВЕЛО К ТОМУ, ЧТО В НАЦИОНАЛЬНОЙ ЛАТВИЙСКОЙ КУХНЕ ДОСТАТОЧНО ШИРОКО ПРЕДСТАВЛЕНЫ РЫБНЫЕ БЛЮДА. В ПРИГОТОВЛЕНИИ БЛЮД ИСПОЛЬЗУЕТСЯ КАК МОРСКАЯ РЫБА – САЛАКА, СКУМБРИЯ, ТРЕСКА, ТАК И РЕЧНАЯ – КАРП, ЛЕЩ, ОКУНЬ, ЩУКА. МЕСТНЫЕ ЖИТЕЛИ ОЧЕНЬ ЛЮБЯТ СЕЛЬДЬ И РАЗЛИЧНЫЕ БЛЮДА ИЗ НЕЕ. С НЕЙ ДЕЛАЮТ САЛАТЫ, БУТЕРБРОДЫ, ЖАРЯТ ЕЕ С ОВОЩАМИ, НА ГРИЛЕ, НА УГЛЯХ И Т.П. ОЧЕНЬ ПОПУЛЯРНЫ У ЛАТЫШЕЙ РЫБНЫЕ ЗАПЕКАНКИ, НАПРИМЕР, ЗАПЕКАНКА ИЗ ТРЕСКИ («ЗИВЬЮ ПУДИНЬШ») ИЛИ ЗАПЕКАНКА ИЗ ТОЙ ЖЕ СЕЛЬДИ («СИЛЬТЮ ПУДИНЬШ»). ПРАКТИЧЕСКИ В ЛЮБОМ ЛАТВИЙСКОМ РЕСТОРАНЕ ТУРИСТЫ МОГУТ ПОПРОБОВАТЬ БЛЮДА С ЛОСОСЕМ. ВДОЛЬ ПОБЕРЕЖЬЯ РАСПОЛАГАЕТСЯ МНОГО РЫБАЦКИХ ХОЗЯЙСТВ. ЗДЕСЬ ГОСТИ ЛАТВИИ И МЕСТНЫЕ ЖИТЕЛИ МОГУТ ПОПРОБОВАТЬ КОПЧЕНЫХ УТРЯ, МИНОГУ, КАМБАЛУ, ТРЕСКУ.



ДОВОЛЬНО РАСПРОСТРАНЕНЫ В ЛАТЫШСКОЙ КУХНЕ И МЯСНЫЕ БЛЮДА. САМОЕ ПОПУЛЯРНОЕ МЯСО – ЭТО СВИНИНА. В ДРЕВНИЕ ВРЕМЕНА МЕСТНЫЕ ЖИТЕЛИ ГОТОВИЛИ БЛЮДА ДАЖЕ ИЗ СВИНЫХ ПЯТАЧКОВ, УШЕЙ И ХВОСТИКОВ. СЕЙЧАС ДАННЫЕ БЛЮДА ПРЕДЛАГАЮТСЯ В НЕКОТОРЫХ ЛАТВИЙСКИХ РЕСТОРАНАХ КАК ДЕЛИКАТЕСЫ СРЕДНЕВЕКОВОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ КУХНИ. У МЕСТНЫХ ЖИТЕЛЕЙ БОЛЬШОЙ ПОПУЛЯРНОСТЬЮ ПОЛЬЗУЮТСЯ ХОЛОДЕЦ ИЗ СВИНЫХ НОЖЕК И ЗАПЕЧЕННАЯ СВИНАЯ РУЛЬКА. ДРУГИЕ ВИДЫ МЯСА – ГОВЯДИНА, ТЕЛЯТИНА, ПТИЦА И БАРАНИНА МЕНЕЕ ПОПУЛЯРНЫ В ЛАТВИИ, НО И ОНИ ЧАСТО ИСПОЛЬЗУЮТСЯ В МЕСТНОЙ КУХНЕ. ОВОЩНЫЕ БЛЮДА ТАКЖЕ АКТИВНО ИСПОЛЬЗУЮТСЯ В ЛАТВИЙСКОЙ КУХНЕ. ОСОБЕННО ПОПУЛЯРНЫ БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ, ЛУКА И КАПУСТЫ. ОБЕД В НАСТОЯЩЕМ ЛАТЫШСКОМ СТИЛЕ РЕДКО ОБХОДИТСЯ БЕЗ КАРТОФЕЛЯ, КАПУСТЫ И ТМИНА.





**ПОПУЛЯРНЫ В ЛАТВИИ И БОБОВЫЕ БЛЮДА. ТРАДИЦИОННОЕ ЛАТЫШСКОЕ БЛЮДО, КОТОРОЕ ПРИНЯТО ПОДАВАТЬ В РОЖДЕСТВО – ЭТО СЕРЫЙ ГОРОХ СО ШПЕКОМ. В РОЖДЕСТВЕНСКИЕ ПРАЗДНИКИ ДАННОЕ БЛЮДО ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧАЕТСЯ В МЕНЮ БОЛЬШИНСТВА РИЖСКИХ РЕСТОРАНОВ И ПРЕДЛАГАЕТСЯ НА РОЖДЕСТВЕНСКИХ ЯРМАРКАХ.**

**ЛАТЫШСКУЮ КУХНЮ НЕЛЬЗЯ ПРЕДСТАВИТЬ БЕЗ ХЛЕБНЫХ БЛЮД. НАСТОЯЩИЙ ЛАТВИЙСКИЙ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПРИСУТСТВУЕТ У МЕСТНЫХ ЖИТЕЛЕЙ ПРАКТИЧЕСКИ НА ЛЮБОМ СТОЛЕ. В ЛАТВИЙСКИХ МАГАЗИНАХ ВСТРЕЧАЮТСЯ И ОЧЕНЬ НЕОЖИДАННЫЕ ВИДЫ ХЛЕБА (СВЕТЛЫЙ МОРКОВНЫЙ ХЛЕБ ИЛИ РЖАНОЙ ХЛЕБ С ОРЕХАМИ И СУХОФРУКТАМИ). КРОМЕ ТОГО, В ЛАТВИИ ПОПУЛЯРНЫ САМЫЕ РАЗЛИЧНЫЕ БЛЮДА ИЗ РЖАНОГО ХЛЕБА: СУПЫ, ЙОГУРТЫ, ДЕСЕРТЫ И ДАЖЕ ХЛЕБНОЕ МОРОЖЕНОЕ. ОБЯЗАТЕЛЬНО СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ И НА ЛАТВИЙСКИЕ ДЕСЕРТЫ. ЗДЕСЬ МОЖНО ПОПРОБОВАТЬ И ВПОЛНЕ ТРАДИЦИОННЫЕ БУЛОЧКИ С ТВОРОГОМ ИЛИ С МАКОМ, РОГАЛИКИ И ПИРОЖНЫЕ, И СОВСЕМ НЕОБЫЧНЫЕ ДЕСЕРТЫ, ТИПА СЛАДКОГО ХЛЕБНОГО СУПА СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ.**

**ДОМАШНИЕ СЫРЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ ЗНАМЕНИТЫЙ ЯНОВ СЫР, КОТОРЫЙ ИЗГОТАВЛИВАЕТСЯ ИЗ ДОМАШНЕГО ТВОРОГА С ДОБАВЛЕНИЕМ ЯИЦ И ТМИНА. СЫР ИМЕЕТ ХАРАКТЕРНЫЙ ЖЕЛТОВАТЫЙ ОТТЕНОК И СОЛОНОВАТЫЙ ТВОРОЖНЫЙ ВКУС.**



**ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ С ТВОРОГОМ. СОЧЕТАНИЕ ТВОРОГА И КАРТОФЕЛЯ ЯВЛЯЕТСЯ ТИПИЧНЫМ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМ СОЧЕТАНИЕМ В ЛАТВИИ. ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЭТОГО БЛЮДА ЖИРНЫЙ ДЕРЕВЕНСКИЙ ТВОРОГ СМЕШИВАЮТ СО СМЕТАНОЙ, ДОБАВЛЯЮТ В НЕГО ЗЕЛЕНЬ И СОЛЬ. ЭТУ СМЕСЬ ПОДАЮТ В ДОПОЛНЕНИЕ К ВАРЕНОМУ КАРТОФЕЛЮ.**



**«КРЕСТЬЯНСКИЙ ЗАВТРАК» — ЭТО ТРАДИЦИОННОЕ ЛАТЫШСКОЕ БЛЮДО, ИЗВЕСТНОЕ ДАЖЕ ЗА ПРЕДЕЛАМИ СТРАНЫ. ДЛЯ ЭТОГО БЛЮДА ИСПОЛЬЗУЕТСЯ КОПЧЕНАЯ КОРЕЙКА, ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ И ДОМАШНЯЯ КОЛБАСА ЗАЛИВАЮТСЯ ЯИЧНО-МОЛОЧНОЙ СМЕСЬЮ И ЗАПЕКАЮТСЯ НА СКОВОРОДКЕ.**



# ДЕСЕРТЫ

**БУБЕРТЕ – МАННАЯ КАША СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ.**





## ТОРТ «АЛЕКСАНДР» С КЛЮКВОЙ И МАЛИНОЙ



## ХЛЕБНЫЙ ЙОГУРТ



# НАПИТКИ

ВПЕЧАТЛЕНИЕ ОТ НАЦИОНАЛЬНОЙ ЛАТВИЙСКОЙ КУХНИ БУДЕТ НЕПОЛНЫМ, ЕСЛИ НЕ ПОПРОБОВАТЬ ТРАДИЦИОННЫЕ ЛАТЫШСКИЕ НАПИТКИ, КОТОРЫЕ ОТЛИЧАЮТСЯ ВЕСЬМА ОРИГИНАЛЬНЫМ ВКУСОМ. С ДАВНИХ ВРЕМЕН ЛАТЫШИ ИЗГОТАВЛИВАЛИ НАПИТКИ НА ОСНОВЕ МЕДА, БЕРЕЗОВОГО И КЛЕНОВОГО СОКА. ДО СИХ ПОР ОЧЕНЬ ПОПУЛЯРНЫ СРЕДИ МЕСТНЫХ ЖИТЕЛЕЙ РАЗЛИЧНЫЕ КИСЕЛИ.

ЧТОБЫ ИМЕТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ЛАТЫШСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ КУХНЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ ПУТЕЛЬСЫ, КОТОРЫЕ ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ КИСЛЫЕ ГОРОХОВЫЕ ИЛИ ОВСЯНЫЕ КИСЕЛИ С ДОБАВЛЕНИЕМ ПРОСТОКВАШИ ИЛИ КИСЛОГО БРУСНИЧНОГО СОКА. СРЕДИ НАЦИОНАЛЬНЫХ НАПИТКОВ СТОИТ ТАКЖЕ ОТМЕТИТЬ КИСЕЛЬ ИЗ РЕВЕНЯ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ ИЛИ МОЛОКОМ. БОЛЬШОЙ ПОПУЛЯРНОСТЬЮ СРЕДИ МЕСТНЫХ ЖИТЕЛЕЙ ПОЛЬЗУЕТСЯ ОСВЕЖАЮЩИЙ ХЛЕБНЫЙ КВАС, КОТОРЫЙ ПРОДАЕТСЯ ВО ВСЕХ ПРОДУКТОВЫХ МАГАЗИНАХ. ИЗ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ САМЫМ ЗНАМЕНЫТЫМ НАПИТКОМ ЯВЛЯЕТСЯ, КОНЕЧНО, РИЖСКИЙ ЧЕРНЫЙ БАЛЬЗАМ.



**С ДАВНИХ ВРЕМЕН ЛАТВИЯ СЛАВИТСЯ И СВОИМИ ТРАДИЦИЯМИ ПИВОВАРЕНИЯ. ЛАТЫШСКОЕ ПИВО ИМЕЕТ ПРИЯТНЫЙ ВКУС И ОТЛИЧАЕТСЯ ВЫСОКИМ КАЧЕСТВОМ. СРЕДИ СВЕТЛЫХ СОРТОВ ПИВА НАИБОЛЬШЕЙ ПОПУЛЯРНОСТЬЮ ПОЛЬЗУЮТСЯ СОРТА «АЛДАРИС ЛУКСУСА», «АЛДАРИС ЗЕЛТА» И «БАУСКАС ГАЙСАИС», А СРЕДИ ТЕМНЫХ СОРТОВ – «ПОРТЕРИС» И «БАУСКАС ТУМСАИС».**



# Особенности технологии приготовления блюд в Литве





По сравнению с эстонской и латышской литовская кухня является наименее «морской», ее можно назвать «лесной»: в ней активно используются блюда из дичи, мед и ягоды. Литовская кухня характеризуется следующими типичными особенностями:

- простая рецептура блюд (малое количество пищевых комбинаций);
- обилие крахмалосодержащих блюд (картофельных, мучных и крупяных);
- широкое использование мясных блюд (в основном из свинины);
- активное употребление молочных блюд, в особенности сметаны и сыров;
- сдержанное употребление специй при приготовлении блюд (наиболее популярны среди специй тмин и майоран).



## Традиционные блюда литовской кухни

**ЗАВТРАК ДОВОЛЬНО ПЛОТНЫЙ: К НЕМУ ПОДАЮТ КАШИ, ЯИЧНИЦУ НА САЛЕ, ХЛЕБ, СЫР, МАСЛО, БЛИНЫ, ЧАЙ ИЛИ КОФЕ.**

**В ОБЕД ПОДАЕТСЯ ПЕРВОЕ БЛЮДО (СУП ИЛИ БОРЩ), РАЗНООБРАЗНЫЕ БЛЮДА ИЗ МЯСА, РЫБЫ И КАРТОФЕЛЯ.**

**ЖИТЕЛИ ЛИТВЫ ПРЕДПОЧИТАЮТ ЛЕГКИЙ УЖИН, К КОТОРОМУ ПОДАЮТСЯ МОЛОЧНЫЕ БЛЮДА – СУПЫ, ТВОРОГ И РАЗНООБРАЗНЫЕ СЫРЫ.**



# Традиционные блюда литовской кухни



- Особенностью литовской кухни является разнообразие рецептов первых блюд – от горячих до сладких супов и холодных борщей. На стол подаются традиционный грибной борщ с «ушками» по-литовски, томатный суп с рисом, щи с копченостями, пивной суп жемайтский, холодный борщ на кефире.
- «Литовский борщ»

Борщ с ушками по-литовски



# Горячие блюда в Литве

- На горячее обычно употребляют разнообразные блюда из картофеля – любимого продукта литовцев: ведерай (картофельные колбаски), жемайчу блинай (картофельные блины с мясным фаршем), швильпикай (запеченные картофельные палочки под соусом), плокштайнис (картофельный пудинг) и многие другие. Популярны мясные зразы, разнообразные блюда из свинины (кумпис – свиные окорока, различные мясные рулеты), гуся; гораздо реже используется говядина и баранина. Рыбные блюда литовской кухни основном тушатся или запекаются. Знаменитый приморский деликатес страны – копченый угорь. Среди мучных блюд – вареники, пельмени (колдунай), блины с различными начинками. По сравнению с картофельными блюдами каши в Литве менее популярны. Из каш чаще всего готовят традиционное блюдо – шюпинис.
- Цеппелины с мясом



Биточки говяжьи с грибным соусом



## Напитки в Литве



Популярными напитками в стране являются квас, различные фиточаи на травах, «тминная вода» — отвар из зерен тмина. Литовцы – большие поклонники крепкого натурального кофе (растворимый кофе в стране не пользуется популярностью).



Швильпикай - национальное  
литовское блюдо.



Би́г  
ос



Жемайтский гусиный суп



Картофельные зразы с  
грибами





- Традиционное свадебное блюдо, торт необычной формы из яичного теста готовят на открытом огне. Приготовленный на вертеле шедевр кулинарного искусства обладает превосходным вкусом и может долго (до полугода) храниться.
- Необычный литовский торт Шакотис, похожий на ёлку.





- Из безалкогольных напитков стоит попробовать квас, рецептов приготовления которого в Литве множество. Поклонники пива получат огромное удовольствие от поездки в Литву, ведь страна – настоящее пивное царство: здесь известно более 200 рецептов пивоварения. Не случайно в последнее время в стране активно развивается «пивной» туризм. Самым известным пивом является «Швитурис», производимое в Клайпеде с 1784 года. В любом пивном баре на выбор предлагается полтора десятка разнообразных закусок к пиву – колбаски-гриль, гренки с чесноком, сухой сыр и многие другие.





- Среди крепких алкогольных напитков обязательно стоит продегустировать национальный литовский бальзам «Суктинис», имеющий статус кулинарного наследия страны. Крепкая (50 градусов) настойка на меду изготавливается по старинному рецепту. В нее входят черная смородина, малина, ягоды можжевельника, почки тополя и другие ценные растения.



- Литовцы предпочитают фаст-фуду традиционные национальные блюда, поэтому их можно попробовать в многочисленных кафе и ресторанах. Рестораны литовской кухни Вильнюса и не только, всегда смогут предложить вам разнообразное меню. Широкая палитра блюд литовской национальной кухни не оставит равнодушным истинных гурманов.

# Польша



Иногда ее называют «кухней с кислинкой», так как при приготовлении многих блюд используют лимонную кислоту или сок лимона, винный уксус, сухое натуральное вино, чернослив, свежие или сушеные яблоки.



# Предпочтения



- много жареного мяса и меньше отварного
- из холодных блюд и закусок любят жареную рыбу под маринадом, рыбу под майонезом, заливную; сельдь в сметане, рыбную и мясную гастрономию, паштеты, жареную индейку в желе с вином; салаты (мясные, рыбные, овощные), заправленные майонезом, сметаной, лимонным соком; закуски из яиц (яйца с сельдью, яйца заливные).
- распространены бутерброды (открытые и закрытые), бутербродные торты

## А также



- из горячих закусок популярны ракушки из краковской колбасы; шашлык из гусиной печени; пудинг из ветчины;
- разнообразен ассортимент супов из овощей;
- к супам подают вместо хлеба отварной картофель, клецки, пирожки, каши, гренки, ушки;
- в летнее время едят холодные супы из клубники, черешни, яблок и груш, а также из лесных ягод;
- из горячих блюд популярны судак по-польски с отварным картофелем и соусом польским, который, как правило, подают отдельно; карп по-польски с отварным картофелем и зеленым салатом

# Национальные блюда



- Бигос
- Фляки
- Капуста по – польски
- Вареные и сырокопченые колбасы
- Пироги, кулебяки, блинчики, оладьи
- Фруктовые салаты, мороженое, густые кисели с ягодными соками, кекс





# Режим питания



## ● Трехразовый

- Утром обильный завтрак из молочных продуктов (кефир, простокваша, сметана, сливки, творог), сливочного масла, холодной и горячей закусок, горячее блюдо, кофе с молоком, сливками или какао.
- Обед также плотный — холодные закуски, суп и горячее блюдо, десерт.
- Ужин легкий, состоящий из молочных, крупяных и овощных блюд, кофе с молоком. К столу подают хлеб ржаной и пшеничный. Из алкогольных напитков предпочтение отдается водке, пиву, пуншам, медовине — напитку, подслащенному медом.



# Не любят



- Блюда из баранины
- Старый картофель
- Чай

## Туристам рекомендуем

- Холодные закуски
- икра зернистая, кетовая, паюсная, масло сливочное, балык, севрюга копченая, рыба заливная с соусом хрен или под маринадом, рыбное ассорти, сельдь натуральная с картофелем и маслом, сельдь с гарниром;
- ветчина с хреном, буженина, мясное ассорти, поросенок заливной;
- куры отварные или жареные с гарниром, яйца под майонезом, фаршированные или заливные;
- различные салаты, заправленные майонезом, сметаной, лимонным соком или растительным маслом

# Туристам рекомендуем



## ● Горячие закуски

- жульены из птицы, дичи, яйца всмятку, яичницы и омлеты, гренки с сыром, ветчиной, волованы с курицей, грибы в сметанном соусе

## ● Супы

- бульоны с пирожком, кулебякой, яйцом, гренками, овощами, омлетом, рисом, бульон-борщок с острыми гренками;
- супы-пюре из кур, цветной капусты, помидоров, зеленого горошка;
- заправочные супы — борщи, щи, рассольники, суп с домашней лапшой, солянки (рыбная, мясная, грибная), супы грибные

# Туристам рекомендуем



## ● Горячие блюда

- из отварной и жареной рыбы с картофелем, мясные натуральные блюда с овощными гарнирами, телятина и свинина жареные, поросенок жареный с гречневой кашей, бефстроганов, зразы отбивные с отварным картофелем или гречневой кашей;
- блюда из субпродуктов (рубца, сердца, мозгов, печени, почек);
- куры или индейка отварные с гарниром, грудка куриная с шампиньонами, блюда из мяса диких животных, дичи;
- блинчики с мясом, пироги и кулебяки с мясным и рыбным фаршем

# Туристам рекомендуем



## ● Десерт

- густые кисели с фруктово-ягодными сиропами, компоты, мороженое, фруктовые салаты;
- желе, муссы, кремы, взбитые сливки с шоколадом;
- блинчики с вареньем, торты и пирожные



## Выводы

В ходе лекционного занятия были изучены традиции, режим питания, особенности кухни и кулинарные предпочтения жителей стран Прибалтики и Польши.

Спасибо за внимание!

