# Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №2 городского округа Большой Камень Приморского края

# Исследовательская работа на тему

# Кулинарные пристрастия помещиков в поэме Н.В. Гоголя «Мертвые души» или поваренная книга Павла Ивановича Чичикова

**Выполнили**

 учащиеся 9 «А» класса, МБОУ СОШ №2

Бобырь Софья, Михайлович Елизавета

**Руководитель:** Коврова Татьяна Владимировна

учитель биологии, учитель высшей категории

 г. Большой Камень, 2023г

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ ……………………………………………………….….…..… 3

1. Кулинарные пристрастия помещиков………………………….…… 5
2. Практическая часть …………………………………………………..12

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ……………………………………………………………....15

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ ……………………………17

ПРИЛОЖЕНИЕ ………………………………………………………………18

ВВЕДЕНИЕ

Произведения Николая Васильевича Гоголя всегда красноречиво рассказывают о быте, привычках и традициях русского народа. В каждом его творении ярко описываются костюмы героев, утварь в их домах и конечно кухня, блюда, которыми угощались люди тех времен. Читая его повести «Нос», «Шинель», поэму «Мертвые души» я всегда представляла застолья с множеством блюд, которые готовили в те времена, некоторые названия блюд были для меня неизвестны, и даже было не понятно из чего их готовят. Поэтому нас заинтересовало, из чего готовят те или иные блюда, почему они так называются, есть ли аналоги в современные кухни, и сможем ли мы их приготовить сейчас. А также, насколько полезные для здоровья человека были эти блюда.

 В исследовательской работе мы рассмотрели кулинарные пристрастия помещиков в поэме «Мертвые души» Н.В. Гоголя, и на сколько особенности угощений отражают внутренний мир каждого помещика. Работа была выполнена с использование теории, прочитана поэма Н.В. Гоголя «Мертвые души» и проанализирована, так же проделана практическая работа по приготовлению некоторых блюд со стола помещиков.

**Объект исследования** – поэма Н.В. Гоголя «Мертвые души».

**Предмет исследования** – кулинарные пристрастия помещиков в поэме Н.В. Гоголя «Мертвые души».

**Цель** – проанализировать кулинарные пристрастия помещиков как отражение черт характеров героев в поэме Н.В. Гоголя «Мертвые души» и исследовать, в какой степени полезно для здоровья такое питания.

**Задачи:**1) отобрать материал для исследования;

2) исследовать литературу по данной теме;

3) проанализировать смысловую значимость кулинарных пристрастий

помещиков в поэме;

4) приготовить блюда со стола помещиков;

5) посчитать калорийность пищи со стола помещиков;

**Гипотеза:** кулинарные пристрастия помещиков в поэме Н.В. Гоголя «Мертвые души» являются отражением черт характеров героев, проявляются в их образе жизни, а также для здоровья человека не полезно такое калорийное питание.

**Методы исследования**: 1) поиск; 2) анализ; 3) систематизация.

Исследовательская работа была проделана, чтобы показать, что даже самые незначительные, на первый взгляд, образы, детали произведения играют важную роль в воплощении идеи произведения, несут большую смысловую нагрузку. И насколько хлебосольство является традицией русской кухни, показывая широту русской души. Но такое обильное питание является калорийным и не полезным для здоровья.

1.КУЛИНАРНЫЕ ПРИСТРАСТИЯ ПОМЕЩИКОВ

Гоголь в своих произведениях часто раскрывают кулинарные пристрастия героев, упоминание различных блюд постоянно встречается на страницах его книг, в них – пространные описания застолий, диалоги об истории того или иного блюда, споры о вкусовых преимуществах разных регионов. Анализируя образы героев поэмы «Мертвые души», мы обращаемся к их портретам, историям жизни, описаниям поместий, к манерам поведения и речи. И незаслуженно мало говорим об описаниях еды и ее роли в поэме. На мой взгляд, роль описаний еды в произведении намного шире. Это не только декорация, это деталь, которая не просто служит дополнительной характеристикой персонажа, а создает если не само действие, то помогает раскрыть образы, представленные в произведении.

 Кулинарные пристрастия в поэме выступают как отражение черт характеров героев. Все события, происходящие в поэме, связаны с героем Павлом Ивановичем Чичиковым, который путешествует с целью приобретения так называемых «мертвых душ» (умерших крепостных крестьян, но официально значащихся живыми), чтобы затем заложить их по списку в Опекунском совете и получить значительную сумму денег.

 Чичиков колесит по России, встречаясь с помещиками, чиновниками, простым людом, и мы вместе с ним окунаемся в атмосферу того времени, наблюдаем, как Гоголь раскрывает перед нами крепостную действительность тогдашней России, уклад жизни, мысли, чувства, поступки представителей различных слоев общества. Стремясь создать типические характеры персонажей, Гоголь использует их портреты, манеру говорить, одеваться, окружающий их интерьер, быт, а также описание еды. С первых страниц становится ясно, что кулинарным пристрастия помещиков автор отводит важное место в поэме.

**Трактир**

 Свое прибытие в губернский город NN Чичиков начинает с трактира, здесь ему на обед были поданы «разные обычные в трактирах блюда, как-то: щи со слоеным пирожком, мозги с горошком, сосиски с капустой, пулярка жареная (жирная откормленная курица), огурец соленый и вечный слоеный сладкий пирожок». Автор так вкусно перечисляет блюда, словно сам предвкушает тот момент, когда Чичиков к ним приступит. Но автор ироничен, уж слишком обильно меню даже для голодного человека. Близкий к народным представлениям о еде, Гоголь относится к ней с уважением, но резко осуждает чревоугодие и обжорство. Путешествуя от помещика к помещику, главный герой оказывается за столом. Деловые переговоры по купле–продаже предваряются застольем. Каждая выделенная автором «съедобная» деталь отражает черты характера того помещика, с которым обедает Чичиков.

 **Угощения Манилова**

 В самом начале вместе с Чичиковым мы попадаем в помещичью усадьбу Манилова. Его поместье - парадный фасад помещичьей России: как будто бы изысканно, утончённо, с претензией на образованность, но лишь для декорации. Все здесь безжизненно, жалко, мелко. Манилов - помещик, равнодушный ко всему, витающий в облаках, он никогда не ездит на поля, не интересуется хозяйством. У Манилова все построено на желании понравиться все равно кому, и не важно, что в усадьбе и в господском доме следы запустения. Завершающей деталью в характеристике Манилова являются предложенные любящему покушать Чичикову простые, «по русскому обычаю, щи, но от чистого сердца».

 И действительно, щи просты в приготовлении, занимают особое место в русской кухни. На протяжении многих сотен лет они прочно легли в меню русской кухни. Щи (во многих деревнях по сей день говорят «шти» — на старый манер), классически считающихся блюдом из разряда «русских народных». Щами предки называли мясной отвар, подававшийся на стол вместе с вареной бараниной.

 Гарниром традиционно была гречневая каша. Именно от этого блюда взялась известная народная пословица «щи да каша — пища наша». Множеств пословиц и скороговорок сложил русский народ о своем любимом кушанье: «Кипятите щи, чтобы гости шли», «От щей добрые люди не уходят». На Руси и крестьяне, и цари одинаково любили похлебать щи. Правда, у богатых были так называемые богатые щи, у бедных же чаще всего они были пустые, без мяса, сваренные иногда из одной капусты и лука. А «кислыми» щи бывали оттого, что иногда при варке для вкуса в них добавляли листы квашеной капусты — в сочетании со сметаной это давало тот самый кислый вкус. Нехитрое вроде блюдо щи, а как удивляются иностранцы, впервые попробовав это варево. Еще Александр Дюма, восхищенный прекрасным вкусом русских щей, вывез из России оригинальный рецепт и включил в свою кулинарную книгу. Варят щи на мясном, рыбном или грибном бульонах, а также отварах картофеля, овощей. Весной их часто готовят из щавеля, шпината, крапивы.

 **Угощения Коробочки**

 Далее Чичиков переносится в усадьбу помещицы Коробочки, где хозяйка встречает его со всем радушием. Коробочка его потчует разнообразными вкусностями: «грибки, пирожки, скородумки, шанишки, пряглы, блины, лепешки со всякими припеками: припекой с лучком, припекой с маком, припекой с творогом, припекой со сняточками, и невесть чего не было».

 Самые разные поверья и традиции связаны у русских людей с блинами. Но, прежде всего, блины обязательное угощение на масленицу, ставшее как бы необходимым атрибутом весеннего праздника. Часто вместе с блинами подавались припека. Для их приготовления на разогретые и смазанные растительным маслом сковороды кладут готовый припек, заливают тестом для блинов и жарят как обычно. Припеки могут быть из лука, грибов, например, припекой со сняточками, это припека с мелкой озерной рыбкой.

 Скородумки — это яичница с ветчиной и кусочками хлеба. Пряглы — изделия из теста (пышки, оладьи), пожаренные в масле или лепешки с припекой, к которым на сковородке или в печи «припекли» начинку, которую посыпали на тесто.

 Особое место на обеденном столе имели пироги, изделия из теста, с самой разнообразной начинкой из рыбы, мяса, домашней птицы и дичи, грибов, творога, овощей, ягод, фруктов, из различного зерна в сочетании с рыбой, мясом и грибами. Ни один праздник у русского народа не обходился без пирогов. Само слово «пирог», вероятнее всего, имеет своей основой слово «пир». Пироги были обязательным атрибутом свадебного, новогоднего, именинного и любого другого праздничного стола.

 Русская кухня знает массу рецептов самых разных пирогов. Они отрабатывались веками, передавались из поколения в поколение, тем не менее, каждая хозяйка стремилась привнести в них что-либо свое. В крестьянских семьях для пирогов использовалась домашняя ржаная и пшеничная мука. Как правило, пироги были крупные, в добрый мужицкий кулак, с начинкой из овсяной крупы, творога, гороха, гречневой каши, рыбы, реже из мяса. В зажиточных семьях пироги пекли из хорошо просеянной белой пшеничной муки.

 Еще изделия из муки - ватрушки. Это небольшие открытые пирожки. Название, по-видимому, произошло от слова «ватра», которое в большинстве славянских языков означает «огонь», «очаг». И в самом деле, круглая румяная ватрушка напоминает солнце.

 Названия блюд употребляются Коробочкой с уменьшительно-ласкательными суффиксами, и это говорит о том, что она женщина обстоятельная и аккуратная. Но Коробочка потому так аккуратна, что охвачена жаждой наживы, продает все: сало, пеньку, птичье перо, крепостных крестьян - не удивилась даже просьбе продать мертвые души, только уж боится продешевить. Поняв суть характера Коробочки, Чичиков, не менее расчетливый, пытается обвести вокруг пальца жадную помещицу.

**Угощения Ноздрева**

Ноздрев - один из наиболее нелепых персонажей поэмы. В нем нелепо все: смешная манера хвастаться, явная чепуха, которую он порою несет, не думая о последствиях, и многое-многое другое. Гоголь называет его разбитным парнем, и это так. Ноздрев живет сегодняшним днем и не думает о завтрашнем: выиграв в карты, он весь свой выигрыш обменивал на всякие ненужные вещи, которые на следующий же день проигрывались другому, более удачливому игроку.

Автор считает, что это происходило вследствие какой-то «неугомонной юркости и бойкости характера». Эта же бойкость и заставляла Ноздрева совершать другие необдуманные поступки, такие, как его чрезмерное хвастовство. Есть еще одна черта Ноздрева, которая заслуживает особого внимания: любовь сделать знакомым людям что-нибудь плохое, и чем ближе был он знаком с человеком, тем сильнее насаливал ему помещик.

Как были необдуманными поступки Ноздрева, так необдуманным был и его обед: «Закусивши балыком, они сели за стол близ пяти часов. Обед, как видно, не составлял у Ноздрева главного в жизни; блюда не играли большой роли: кое-что и пригорело, кое-что и вовсе не сварилось. Видно, что повар руководствовался более каким-то вдохновеньем и клал первое, что попадалось под руку: стоял ли возле него перец - он сыпал перец, капуста ли попалась – совал капусту, пичкал молоко, ветчину, горох, - словом, катай-валяй, было бы горячо, а вкус какой-нибудь, верно, выйдет. Зато Ноздрев налег на вина: еще не подавали супа, он уже налил гостям по большому стакану портвейна и по другому госотерна, потому что в губернских и уездных городах не бывает простого сотерна. Потому Ноздрев велел принести бутылку мадеры, лучше которой не пивал сам фельдмаршал. Мадера, точно, даже горела во рту, ибо купцы, зная уже вкус помещиков, любивших добрую мадеру, заправляли ее беспощадно ромом, а иной раз вливали туда и царской водки, в надежде, что все вынесут русские желудки. Потом пили какой-то бальзам, носивший такое имя, которое даже трудно было припомнить, да и сам хозяин в другой раз назвал его уже другим именем. Обед давно уже кончился, и вина были перепробованы, но гости все еще сидели за столом».

Как видно Ноздрев не только из-за своего повара не был избирателен в еде, но и отдавал большее предпочтение алкогольным напиткам, которые соответствовали его образу жизни.

**Угощения Собакевича**

 Находясь у Собакевича, удивляемся, как же много едят хозяин и его домашние. Создается такое ощущение, что Собакевичи всегда сидят за столом. Столы ломятся от разнообразной еды. «Щи… огромный кусок няни, известного блюда, которое подается к щам и состоит из бараньего желудка, начиненного гречневой кашей, мозгом и ножками… бараний бок с кашей…».

Мясо до XVII в. употреблялось сравнительно редко, причем обработка не отличалась сложностью. Мясо (как правило, говядину и гораздо реже — свинину и баранину) варили в щах или кашицах и до XVI в. почти не жарили. Важное значение, по сравнению с мясом русские крестьяне придавали жирам. Не случайно, когда хотели подчеркнуть достаток того или иного человека, о нем говорили, что он ест «жирно», «масляно». Полагали, что чем жирнее пища, тем она лучше: «Маслом каши не испортишь», «Пища хороша, если она жирна, сдобна, масляна». Лучшими в народе считались щи, которые так жирны, что «не продуешь». И в бульоне ценилась не крепость, а жирность.

Ассортимент мясных блюд русской кухни довольно широк: всевозможные разварные кушанья, так называемое ушное, фаршированные утки, гуси, куры, молочные поросята, овощи, фаршированные мясом, и многие другие. Большой популярностью пользовались блюда, приготовленные из субпродуктов: ножек, рубцов, хвостов, сердца, почек, печени.

Разнообразие и количество блюд говорят о практичности Собакевича, его хозяйской хватке. Слишком уж много еды на столе. Чичиков даже «почувствовал в себе тяжести на целый пуд больше». Это обилие дает понять цель жизни помещика Собакевича - услаждение и наполнение желудка.

 **Угощения Плюшкина**

 Тоской проникнуто описание деревни и усадьбы этого хозяина. Окна в избах были без стекол, некоторые были заткнуты тряпкой или зипуном. Барский дом похож на огромный могильный склеп, где заживо погребен человек. Только буйно растущий сад напоминает о жизни, о красоте, резко противопоставляемой безобразной жизни помещика.

 Ненасытная страсть приобретательства привела к тому, что он утратил реальное представление о предметах, переставая отличать полезные вещи от ненужного хлама. Плюшкин портит зерно и хлеб, и одновременно стережет маленький кусочек кулича и бутылку настойки с собственной пометкой. Обладая, восемьюстами душ, Плюшкин «живет и обедает хуже … пастуха». Он экономит на всем, даже на еде. Нарочитая убогость плюшкинского стола, доходящая до абсурда, подчеркивает убогость личности помещика. Он не просто жаден, в том числе и по отношению к дочери и внукам. Он жалеет денег даже на еду для себя самого.

2.ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ РАБОТЫ

Мы подробно изучили блюда на столе помещицы Коробочки, как наиболее заинтересовавшего персонажа поэмы. Со стола в усадьбе помещицы мы приготовили такое блюдо, как блинчики с разными припеками.

 Блины с припеком - это блины, в которые запекли, а точнее - «припекли» какую-либо начинку. Чаще всего припек - рубленые вареные яйца, измельченные грибы или овощи. Пекут блины с припеком следующим образом: сначала на сковороду наливают тесто. Когда блин слегка подрумянится, сверху на него выкладывают «припёк» и заливают новой порцией теста. Кстати, блины с припёком можно готовить не только из пшеничной муки, но также из гречневой, ржаной или овсяной.

**Рецепт теста для блинов:**

2 стакана кефира, 2 стакана муки, 2 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сахара, 1/4 ч. ложки соли, 1/4 ч. ложки соли разрыхлителя.

**Припеки для блинов:**

1. Из яиц. Отварите вкрутую 6 яиц, очистите, разомните их вилкой до состояния очень мелкой крошки, затем обжарьте с 2 ст. ложкаим растительного масла. Приправьте солью и перцем.

2. Из копченого мяса. Возьмите 200 г копченого мяса и 2 веточки укропа, мелко порубите ножом и приправьте черным перцем.

3. Из лука. Порежьте очень мелкими кубиками 3 белые луковицы. Обжарьте в 2 ст. ложках растительного масла с 0,5 ч. л. сушеного тимьяна, приправьте солью и перцем.

Калорийность блинов на 100 г составляет около 170 ккал, а содержание органических веществ в порции блинов: белки — 5 г, жиры — 7 г углеводы — 22 г. Калорийность одного блинчика — примерно 77 ккал.

Чтобы блинчики были еще вкуснее, их можно дополнить начинкой: сладкой или несладкой. Мы подготовили для вас таблицу, в которой можно найти калорийность популярных добавок, а также калорийность одного блинчика с начинкой. Цифры соответствуют реальности при условии, что вы не экономите начинку, а кладете щедро — с горкой.

Калорийность популярных начинок для блинов:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид начинки** | **Ккал на 100 г** | **Ккал в 1 шт.** |
| Красная икра | 250 | 160 |
| Варенье | 265 | 157 |
| Сгущенное молоко | 320 | 173 |
| Творог со сметаной | 180 | 130 |
| Куриный фарш | 143 | 135 |
| Слабосоленая семга | 207 | 140 |
| Ветчина и сыр | 295 | 183 |

 Мы приготовили блинчики, посчитали калорийность одной порции и посчитали, что герои поэмы «Мертвые души» кушали намного больше одной порции, а это значит, их обед состоял из огромного количества высококалорийных блюд.

Например, обед и их калорийность:

блины 1 порция – 170 ккал,

блины с начинкой из икры 1 порция – 170+160=330 ккал

блины с начинкой из варенья 1 порция –170+160=327 ккал

яичница 1 порция – 119 ккал

ватрушка с творогом 1 шт – 318 ккал

бефстроганов 1 порция – 219 ккал

мясо кур 1 порция – 153 ккал

телятина отварная 1 порция – 254 ккал

яблочный компот – 85 ккал

кисель смородиновый – 98 ккал

Итого 2073 ккал, это примерный рацион со стола Коробочки, реально он может быть на много больше. Это почти суточная норма продуктов питания взрослого человека.

На обед приходится 30-35% от общей дневной калорийности. Например, при суточной норме в 3000 калорий, за обедом мы должны съедать примерно 1000 калорий. В приложении мы разместили таблицу, в которой названы некоторые блюда и определена их калорийность.

 Так же мы приготовили скородумку, которой потчевали Чичикова в усадьбе Коробочки. Это оказалась поджаренная яичница с ветчиной и кусочками хлеба, что тоже было быстро и вкусно. Скородумка — яичница выпускная или глазунья, приготовленная на скорую руку.

Так же приготовили шанежки - булочки из дрожжевого пшеничного теста. Их можно кушать с обеденными блюдами, а также в качестве десерта.

Мы испекли блины, попробовали и пришли к выводу, что это тоже вкусно. Блюдо было выбрано не случайно, ведь идет русский праздник Масленица и мы решили попробовать испечь блины самостоятельно и порадовать своих родителей и домашних. Мы нашли рецепт, приготовили блины и были приятно удивлены, что у нас получилось, было еще и вкусно. Нашей задачей было окунуться в традиции русской кухни, попробовать приготовить блюда, которые кушали наши предки. Это были вкусные, полезные, приготовленные из натуральных продуктов блюда.

Блюда, описанные в поэме, являются очень питательными, сытными. Помещики вели мало подвижный, не активный образ жизни и с таким калорийным питанием, почти все имеют повышенную массу тела. Такое сытное питание не благоприятно для здоровья.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

 Обращение Гоголя к кулинарным пристрастиям помещиков не случайно. Они несут огромную смысловую нагрузку. Вместе с портретами, историями жизни, описанием усадеб, домов, интерьеров, особенностями речи и поведения кулинарные пристрастия отражают черты характеров героев. «Съедобные» детали служат созданию образов, а через них – пониманию идеи произведения.

 Для автора поэмы еда, заполняющая не только желудки героев, но и все окружающее их пространство, является средством изображения душевной пустоты персонажей, которые заняты только удовлетворением своих физических потребностей. И поэтому они достойны, называться «мертвыми душами» в гораздо большей степени, нежели те, кого они покупают и продают.

 Н.В. Гоголь в поэме «Мертвые Души» через такую деталь, как предпочтение в еде, умело раскрыл внутренний мир героев и их характеры. Павел Иванович Чичиков не имеет собственного дома, пребывая в гостях у помещиков, угощается только их едой, разговаривает на манер собеседника, не имеет своих взглядов и вкусов. Первая из мертвых душ есть сам П. И. Чичиков.

 В жизни Манилова так же чрезмерно слащаво, как и повседневно просто. Во время визита Чичикова, помещик предложил отведать гостю «не такого обеда, какой на паркетах и в столицах, а по русскому обычаю, щи, но от чистого сердца». Старая помещица Коробочка «одна из тех матушек, небольших помещиц, которые плачутся на неурожай, убытки и держат голову несколько набок, а между тем набирают понемногу деньжонок в пестрядевые мешочки». Угощая «покупщика» Чичикова, Коробочка потчует его такими яствами деревенской кухни, что в ее благосостоянии никак нельзя усомниться. Как были необдуманными поступки Ноздрева, так необдуманным был и его обед. Собакевич больше всех остальных помещиков любит покушать. Это, пожалуй, было самое важное из его немногочисленных желаний. Плюшкин портит зерно и хлеб, и одновременно стережет маленький кусочек кулича.

 Разнообразие блюд, богатство русской кухни на столах помещиков говорит о щедрости, широте русской души, о хлебосольстве и готовности накормить, попотчевать.

Блюда, описанные в поэме, являются очень питательными, сытными. Помещики ведут мало подвижный образ жизни и с таким калорийным питанием, почти все имеют повышенную массу тела.

Расчет калорийности блюд  в сутки:

* завтрак (18-24% суточного рациона) – 300-550 кКал;
* обед (38-40% от суточной нормы) – 600-850 кКал;
* ужин (до 25% от дневного количества) – 280-530 кКал.

Суточная норма калорийности питания для женщин: от 1800 до 3000 кКал; для мужчин: 2300-4200 кКал.

Обед у Коробочки состоял из множества калорийных блюд и составлял более 2000 ккал за обед, то есть на много превышал суточные нормы питания.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Гоголь, Н.В. «Муртвые души»: Поэма; Повести: Для ст. шк. Возраста. –

Мн.: Университетское, 2001.

2. Ожегов С.И. Словарь русского языка: Ок. 57 000 слов. – М.: Рус. яз., 1988. – 750 с.

3. Маранцман, В.Г. Литература: 9 кл.: Учеб. Пособие для общеобразоват. учреждений.—5-е изд. – М.: Просвещение, 1998.

4. Топоров В.Н. Миф. Ритуал. Символ. Образ: Исследования в области мифопоэтического. — М.: 1995. С. 166.

ПРИЛОЖЕНИЯ 1

**Блины** — плоские и круглые мучные изделия, приготавливаемые из жидкого теста методом жарки на сковороде. Блины употребляются как самостоятельное блюдо и вместе с начинками. Традиционные русские блины готовятся на дрожжевом тесте, иногда завариваются в воде или молоке (заварные блины) перед выпечкой в традиционной русской печи. Блины пекут с разными припеками (грибы, лук, яйцо и др).

**Кулебяка** (Кулебяк) — один из видов закрытого пирога со сложной начинкой.

**Няня** — бараний сычуг, фаршированный гречневой кашей, бараньими мозгами, мясом с головы и конечностей этого животного. Няню делали в корчаге, где она запекалась несколько часов.

**Пряглы** — оладушки с начинкой.

**Пулярка** иногда пулярда или пулярдка — жирная, откормленная курица. **Расстегай** — вид порционной выпечки с различными начинками. Расстегай имеет форму лодочки с отверстием сверху. Подается специально к разного рода супам: расстегаи с рыбой — к ухе; с мясом и грибами — к бульонам; с рисом, луком, морковью и яйцом — к рыбным и мясным супам.

**Скородумка** — яичница выпускная или глазунья, приготовленная на скорую руку.

**Сомовий плес** — хвост сома, весь из жира.

**Сычуг** — часть желудка жвачных (последний, четвертый отдел сложного четырехкамерного желудка жвачных животных), так называемый железистый.

**Шанижки,** шанежки, шаньга — хлебобулочное изделие из пресного или дрожжевого, пшеничного, ржаного или ржано-пшеничного теста.

**Щи** — разновидность заправочного супа, блюдо русской кухни. Изначально щами называли разные похлебки, позднее под словом «щи» стали подразумевать, в первую очередь, капустные щи.

Приложения 2



Приложение 3

Данный справочник содержит сведения о **продуктах питания** и готовых блюд. Также полный химический состав: пищевая ценность, витамины и минералы для каждого наименования. (Содержание белков, жиров и углеводов в 100 граммах продукта и калорийность.)

| Продукт | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| [Азу](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2766.php) | 177,62 кКал | 9,3114 г | 12,2569 г | 7,2551 г |
| [Антрекот](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2738.php) | 317,2565 кКал | 21,536 г | 25,0652 г | 1,3686 г |
| [Анчоусы и кильки с картофелем](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/3152.php) | 156,5 кКал | 12,3 г | 7,9 г | 9,7 г |
| [Баклажаны панированные](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/1715.php) | 236 кКал | 2,9 г | 23,1 г | 4,4 г |
| [Баклажаны по-украински](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2059.php) | 154,1 кКал | 1,7 г | 13,6 г | 6,8 г |
| [Баклажаны под майонезом](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2353.php) | 114,2 кКал | 1,4 г | 10,4 г | 4,1 г |
| [Баклажаны тушеные с помидорами](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2433.php) | 189,3 кКал | 2,1 г | 17,7 г | 5,7 г |
| [Баранина рубленая, запеченная в омлете (чувашское национальное блюдо)](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2798.php) | 246,3 кКал | 14 г | 20,1 г | 2,5 г |
| [Баранина с рисом и изюмом (еврейское национальное блюдо)](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2764.php) | 265,4 кКал | 12,4 г | 18 г | 14,4 г |
| [Беляш](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2361.php) | 139,3 кКал | 8,8 г | 6,2 г | 12,8 г |
| [Беляши (казахское национальное блюдо)](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/3058.php) | 260,6 кКал | 14,6 г | 14,7 г | 18,7 г |
| [Береки (мучное изделие с мясом - калмыцкое национальное блюдо)](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/3056.php) | 289 кКал | 15,4 г | 18,9 г | 15,3 г |
| [Бефстроганов](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2739.php) | 355,4 кКал | 21,9 г | 27,4 г | 5,7 г |
| [Биточки или котлеты манные, рисовые](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2633.php) | 162,4 кКал | 4 г | 7,8 г | 20,4 г |
| [Биточки или котлеты пшенные, пшеничный, перловые, ячневые](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2632.php) | 151,9 кКал | 3,9 г | 7,4 г | 18,6 г |
| [Биточки паровые](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2788.php) | 281,4 кКал | 20 г | 19,5 г | 7 г |
| [Биточки по-селянски (украинское национальное блюдо)](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2790.php) | 208,6 кКал | 9,8 г | 13,8 г | 12 г |
| [Биточки рубленые из птицы, дичи или кролика паровые под белым соусом с рисом](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2825.php) | 307,1 кКал | 11,2 г | 13,2 г | 38,3 г |
| [Биточки рыбные, жаренные "фри"](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2692.php) | 232,1 кКал | 12,3 г | 15 г | 12,7 г |
| [Биточки, котлеты из кальмаров и рыбы](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2717.php) | 363 кКал | 14,4 г | 12,5 г | 51,4 г |
| [Бифштекс](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2731.php) | 384,3 кКал | 27,8 г | 29,6 г | 1,7 г |
| [Бифштекс рубленый](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2775.php) | 497,3 кКал | 27,1 г | 43,2 г | 0 г |
| [Бифштекс с луком](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2733.php) | 337,7 кКал | 25 г | 25 г | 3,4 г |
| [Бифштекс с яйцом](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2732.php) | 326,4 кКал | 26,1 г | 24 г | 1,6 г |
| [Бифштексы рубленые](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/1859.php) | 166 кКал | 11,1 г | 12,9 г | 1,4 г |
| [Бобовые с копченой грудинкой или корейкой](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2635.php) | 381,4 кКал | 23 г | 14,9 г | 41,4 г |
| [Бозбаш](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2092.php) | 87,9 кКал | 4,6 г | 3,7 г | 9,6 г |
| [Брюква запеченная](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/1713.php) | 51,1 кКал | 2,1 г | 1,6 г | 7,5 г |
| [Брюква тушеная](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/1712.php) | 113,5 кКал | 1,2 г | 8,5 г | 8,6 г |
| [Вареники ленивые (полуфабрикат)](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2656.php) | 248,2 кКал | 13,7 г | 14,9 г | 15,9 г |
| [Вареники ленивые отварные](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2657.php) | 355,4 кКал | 17,2 г | 23,5 г | 20 г |
| [Вареники с брусникой и яблоками по-уральски](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/1910.php) | 106,1 кКал | 3,5 г | 2,1 г | 19,6 г |
| [Вареники с капустой](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2151.php) | 79,1 кКал | 4,2 г | 2,9 г | 9,7 г |
| [Вареники с творожным, фруктовым или овощным фаршем](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/3036.php) | 281,3 кКал | 10,4 г | 10,5 г | 38,8 г |
| [Волованы](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/3072.php) | 435 кКал | 7,9 г | 29,9 г | 35,9 г |
| [Волованы с икрой](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2383.php) | 293,2 кКал | 11,2 г | 20,2 г | 17,8 г |
| [Волованы с курицей](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2384.php) | 410,8 кКал | 14,1 г | 30,8 г | 20,7 г |
| [Волованы с окороком](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2385.php) | 480,1 кКал | 9,5 г | 41,3 г | 18,8 г |
| [Волованы с салатом](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2382.php) | 326,6 кКал | 8,3 г | 24 г | 20,5 г |
| [Волованы с семгой или икрой](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2386.php) | 333,6 кКал | 12,1 г | 24,3 г | 17,9 г |
| [Вымя отварное в соусе](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2723.php) | 70,7 кКал | 5,7 г | 5,2 г | 0,3 г |
| [Галантин из рыбы](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2452.php) | 145,1 кКал | 15,6 г | 7,4 г | 4,3 г |
| [Говядина в кисло-сладком соусе](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2762.php) | 354,9 кКал | 26,1 г | 22 г | 13,9 г |
| [Говядина в луковом соусе запеченная](https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2797.php) | 178,5 кКал | 12,2 г | 11,4 г | 7,3 г |