

**БОУ г.Омска «Средняя общеобразовательная  
школа №127**

**«Варка»  
«Русские Щи»**

**Выполнил: Климашонок Мария Ивановна,  
5 лет.  
Воспитатель : Климашонок Анастасия  
Валерьевна, Шлегель Ирина Геннадиевна**



## Щи

Продукты (на 8 порций)

Мясо (свинина) - 500 г

Капуста белокочанная - 500 г

Морковь - 1 шт.

Лук репчатый - 1-2 шт.

Томатная паста - 1 ст. ложка

или помидоры свежие - 2 шт.

Картофель - 2 шт.

Масло растительное - 2 ст. ложки

Зелень - 0,5 пучка

Лавровый лист - 1-2 шт.

Сметана (для подачи) - 100 г

Чеснок (по желанию) - 2-4 зубчика (по вкусу)

Перец молотый - 1 щепотка (по вкусу)

Соль - 0,5-1 ст. ложка (по вкусу)



*Пока варится мясо, подготовить овощи.  
Морковь очистить, натереть на крупной терке.  
Лук очистить и нарезать мелкими кубиками.  
Капусту нарезать квадратиками или соломкой.  
Картофель почистить, нарезать небольшими кусочками.*



*Мясо вымыть, залить в кастрюле холодной водой (2-2,5 л).*

*Поставить кастрюлю на огонь,  
довести воду до кипения, снять шумовкой пену.*



*Уменьшить огонь до небольшого, накрыть крышкой.*

*Варить бульон до готовности мяса (около часа).*

*Отварное мясо можно вынуть, нарезать кусочками и добавить в суп.*



*В бульон выложить капусту, картошку и довести до кипения.  
(Вместе с картофелем добавлять квашенную капусту, молодую класть  
в суп минут за 7 до окончания приготовления.)*

*Добавить зажарку. Варить щи из свежей  
капусты при слабом кипении 15-20 минут.*

*Зелень мелко нарезать.*



*Подавать щи со сметаной. Приятного аппетита!*

