

УДК 641.552

**УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ САЛАТІВ
ДЛЯ ЗАКЛАДІВ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА**

В.В. ЗАХАРОВ, В.В. ВИННИК

Національний університет харчових технологій, м. Київ

Вступ. Сьогодні кожен заклад ресторанного господарства намагається створити свій власний та неповторний рецепт тієї чи іншої страви. У процесі приготування інноваційної продукції змінюються, як продукти, так і технологічний процес виробництва.

Щоб задовольнити потреби будь-якого споживача, заклади ресторанного господарства повинні створювати окремі страви, які б відповідали побажанням різних гостей. До таких людей належать вегетаріанці, вегани, алергіки, люди, яким не можна вживати певні продукти через стан здоров'я. Тому, напрям наукових досліджень, який присвячений розробленню нових інноваційних страв для певних груп населення із обмеженими вподобаннями до певних компонентів страв, є актуальною темою.

Матеріали і методи. Під час роботи було використано методи аналітичного і статистичного досліджень.

Результати. Салат – холодна страв, яка швидко засвоюється і насичує організм вітамінами. В залежності від рецептури, салати можуть бути багаті на найрізноманітніші вітаміни. У багатьох салатах присутні такі вітаміни як: А, В₁, Е, К, а серед мінеральних речовин часто зустрічаються калій, фосфор та залізо. У рецептуру всіх салатів входить, або рослинна олія, або соуси чи заправки до них. Тому, вони є джерелом ненасичених кислот. Регулярне споживання салатів сприяє покращенню процесів травлення, нормалізує обмін речовин та поліпшує апетит.

Одним з найпопулярніших та найулюбленіших салатів у закладах ресторанного господарства є салат «Цезар з куркою».

Таблиця 1 – Технологічна карта страви «Цезар з куркою» [1]

Назва сировини	Брутто,г	Нетто,г
Салат Айсберг	40	40
Салат Ромен	30	30
Копчений бекон	23	20
Запечені грінки	15	15
Сир Пармезан	9	9
Куряче філе	110	107
Помідори черрі	15	15
Свіжі огірки	22	20
Чорний мелений перець	0,5	0,5
Рослинна олія	10	10
Сіль	0,5	0,5
Заправка до салату Цезар	35	32
Вихід		255

В роботі пропонується змінити рецептурний склад салату «Цезар з куркою», а саме зробити його для веганів. Вегетаріанство та веганство – способи життя, що характеризуються певним рівнем відмови від продуктів тваринного походження або експлуатації тварин. Суворих вегетаріанців

називають веганами. Вони виключають будь-які види м'яса тварин, птахів, риби, морепродуктів, а також яйця, молоко і молочні продукти.

При вегетаріанстві рекомендовані наступні пропорції харчування:

- 25% – сирі листяні і кореневі овочі по сезону в формі салатів;
- 25% – сирі свіжі фрукти або добре розмочені сушені;
- 25% – зелені і кореневі овочі, приготовані на вогні;
- 10% – вуглеводи (всі види круп'яних і хлібних продуктів, цукор);
- 10% – білків (горіхи, сир, бобові);
- 5% – жири (рослинні жири) [2].

Курятину та бекон пропонується замінити на рослинне м'ясо, в основі якого – протеїни, які отримані з сої, гороху, пшениці, рідше – з соняшника, квасолі, картоплі. Рослинне м'ясо багатий на білки, рослинні олії та клітковину продукт, не містить холестерину, антибіотиків та гормонів. При правильному виготовленні, за смаком його практично не відрізнити від яловичини або курки. Наступний компонент рослинного походження – твердий сир. Його замінюємо на вегетаріанський сир з мікробіальним сучужним ферментом (без тваринного сичуга). Заправку пропонується робити на основі оливкової олії, без додавання яєць. У таблиці 2 наведена Порівняльна характеристика харчової цінності тваринного та рослинного м'яса.

Таблиця 2 – Порівняльна характеристика харчової цінності тваринного та рослинного м'яса

Харчова цінність на 100 г	Куряче філе	Соєве м'ясо
Енергія	106ккал	124ккал
Білки	23г	18г
Жири	2г	0г
Вуглеводи	0г	8г

Висновки. Сучасний рівень розвитку харчової промисловості дозволяє в повній мірі розробляти вегетаріанські та веганські аналоги традиційних страв із продуктами тваринного походження.

Заклади ресторанного господарства повинні вносити в своє меню страви, які б підходили всім гостям, які потребують індивідуального харчування. Розробка та вдосконалення технологій приготування різноманітних традиційних страв дасть можливість розширити їх асортимент, поповнити ними меню в закладах, зробити ще один крок до вподобань широкого кола відвідувачів.

Література

1. Домарецький В.А. Технологія харчових продуктів / В.А. Домарецький, М.В. Остапчук, А.І. Українець // Київ: НУХТ, 2003 – 572 с.
2. Перцевий Ф.В. Технологія продукції харчових виробництв. / Ф.В. Перцевий, Н.В. Камсуліна, М.Б. Колеснікова та ін. //Харків: ХДУХТ, 2006 – 318 с.