Львівський професійний коледж
готельно-туристичного та ресторанного сервісу

ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник директора з НМР
_____ Марія СКОРОБОГАТА
26 серпня 2025 р.

Методичні матеріали для проведення лекцій з дисципліни «Технологія виробництва кулінарної продукції»

Спеціальність «Харчові технології»
Освітньо-професійний ступінь фаховий молодший бакалавр
Освітньо-професійна програма «Харчові технології»

Підготувала:
Викладач Куян Н.П.

Погоджено на засіданні циклової комісії викладачів професійно-теоретичної підготовки та майстрів виробничого навчання технологічного профілю
Протокол № 01 від 26 серпня 2025 р.

Голова циклової комісії _____ Ольга СУХАРИНА

Львів 2025

Пояснювальна записка

Конспект лекцій складено відповідно до програми навчальної дисципліни «Технологія виробництва кулінарної продукції»

Конспект буде корисним під час вивчення тем з навчальної дисциплін, у самостійній роботі, під час підготовки до практичних (семінарських) занять та різних форм поточного, підсумкового контролю знань.

Конспект лекційного дасть змогу швидко і якісно засвоїти та систематизувати значний за обсягом навчальний матеріал з курсу.

Програма навчальної дисципліни

Тема1.Основні напрямки розвитку та сучасні проблеми оздоровчого харчування

Сучасні проблеми харчування. Роль науки у вирішенні проблеми здорового харчування. Концепція оздоровчого харчування населення. Основні теорії харчування. Основні закони раціонального харчування.

Тема 2.Технологія страв дієтичного (лікувального харчування)

Основні принципи організації дієтичного харчування. Характеристика основних лікувальних дієт

Тема3.Основи лікувально-профілактичного харчування

Значення лікувально-профілактичного харчування. Характеристика раціонів лікувально-профілактичного харчування. Характеристика страв функціонального призначення

Тема4.Основи дитячого харчування

Основні принципи організації дієтичного харчування. Характеристика основних лікувальних дієт. Основи дитячого харчування. Технологія приготування страв для дитячого харчування

Тема 5.Особливості харчування та технології КП для обслуговування іноземних туристів в ЗРГ відкритого та закритого типу.

Особливості харчування та технологія приготування страв для обслуговування туристів з Польщі, Німеччини, Австрії,Франції, Італії

Особливості харчування та технологія приготування страв для обслуговування туристів з Латвії, Литви, Естонії

Особливості харчування та технологія приготування страв для обслуговування туристів з Грузії, Вірменії

Особливості харчування та технологія приготування страв для обслуговування туристів з Азербайджану, Туреччини, Саудівської Аравії

Тема6.Особливості технології виробництва та реалізації КП під час обслуговування різних видів банкетів.

Сучасні тенденції і міжнародні рекомендації у приготуванні бенкетних страв. Особливості технології виготовлення, оформлення і відпускання супів та соусів української кухні (національних кухонь) в бенкетному форматі

Особливості технології виготовлення, оформлення і відпускання страв з риби і нерибних продуктів моря, м'яса, птиці, субпродуктів складної технології

Особливості технології виготовлення , оформлення і відпускання солодких бенкетних страв, холодних та гарячих закусок

Тема 7. Особливості технології виробництва та асортименту КП для різних форматів обслуговування та контингентів споживачів у ЗРГ

Особливості технології виробництва та реалізації КП під час обслуговування учасників з'їздів, конференцій, на пасажирському транспорті тощо.

Особливості технології виробництва та реалізації КП під час обслуговування споживачів у підприємствах швидкого обслуговування, через торгові автомати.

Тема 8. Особливості технології виробництва та реалізації КП з урахуванням прогресивних форм обслуговування споживачів (обслуговування по системі кейтеринг, приготування страв у присутності споживача тощо).

Особливості технології виробництва та реалізації КП з урахуванням прогресивних форм обслуговування споживачів (обслуговування по системі кейтеринг).

Особливості технології виробництва та реалізації КП з урахуванням прогресивних форм обслуговування споживачів (приготування страв у присутності споживача тощо).

Тема 9.Охолоджені та швидкозаморожені страви та кулінарні вироби, страви з харчових концентратів

Технологічні особливості приготування, споживання та зберігання охолоджених та швидкозаморожених страв та кулінарних виробів, страв з харчових концентратів

Тема1.Основні напрямки розвитку та сучасні проблеми оздоровчого харчування

План

1.Сучасні проблеми харчування. Роль науки у вирішенні проблеми здорового харчування.

2.Концепція оздоровчого харчування населення.

3.Основні теорії харчування. Основні закони раціонального харчування.

1.Сучасні проблеми харчування. Роль науки у вирішенні проблеми здорового харчування

Структура харчування населення України нині не відповідає сучасним принципам раціонального харчування і практичної дієтології.

Результати досліджень фактичного стану харчування населення в різних регіонах України свідчать про те, що структура харчування і харчовий статус як дитячого, так і дорослого населення характеризуються серйозними порушеннями.

Серед них:

- дефіцит повноцінних (тваринних) білків;
- поліненасичених жирних кислот;
- вітамінів С, групи В, Е, фолієвої кислоти, ретинолу, ф-каротину та інших);
- макро- і мікроелементів: Са, Fe, Zn, F, Se, I та інших;
- харчових волокон.

I, навпаки, спостерігається надлишкове споживання тваринних жирів і легкозасвоюваних вуглеводів.

Споживання жирів понад рекомендовані норми (більш ніж 32% калорійності

раціону). Дефіцит споживання білка складає в середньому 20%, більшості вітамінів і мікроелементів 15 55%, харчових волокон 30%. З іншого боку, порушення структури харчування населення як України, так і більш економічно розвинених країн пов'язане з гіподинамією, яка є наслідком досягнень науково технічного прогресу.

Століттями людство прагнуло звільнитись від фізичних навантажень, механізуючи й автоматизуючи виробництво, розвиваючи комунальне господарство. Якщо 100 років тому людина проходила за рік 75 тис. км, то нині ця відстань скоротилася до 25 тис. км. Це призвело до того, що наші добові енерговитрати за сто років знизилися у 1,5 2 рази.

Усе це створює умови харчової конфронтації: основне положення раціонального харчування диктує необхідність відповідності рівнів надходження і витрати енергії, отже ми повинні знижувати обсяг споживання їжі. Однак у такому випадку порушується друге положення раціонального харчування, що погребує цілком покривати потребу організму у вітамінах та інших життєво необхідних есенційних нутрієнтах.

Проблеми "харчування і здоров'я" та "харчування і хвороби" взаємопов'язані.

Серед основних проблем, які стоять перед людством в наш час, можна виділити декілька головних:

– *забезпечення населення продуктами харчування;*

– *забезпечення енергією;*

– *забезпечення сировиною, в тому числі водою;*

– *охорона навколишнього середовища, екологічна і радіаційна безпека жителів, сповільнення негативних наслідків інтенсивної виробничої діяльності і захист людини від результатів цієї негативної діяльності.*

Одним з найважливіших завдань для будь-якої країни є забезпечення населення продуктами харчування.

Харчування впливає на організм людини з моменту її народження до найостаннішого дня життя. Інгредієнти харчових продуктів, надходячи в організм людини з їжею і перетворюючись в ході метаболізму в результаті складних біохімічних перетворень на структурні елементи клітин, забезпечують її організм пластичним матеріалом і енергією, які є необхідними для фізіологічної і розумової діяльності, визначають здоров’я, активність і тривалість життя людини, її здатність до відтворення. Тому стан харчування, є одним з найважливіших чинників, що визначають здоров’я нації.

Продукти харчування повинні не тільки задовольняти потреби людини в основних харчових речовинах і енергії, але і виконувати профілактичні і лікувальні функції.

Харчові продукти, це продукти, що вироблені з продовольчої сировини і які використовуються в їжу в натуральному або переробленому вигляді.

Харчові продукти поділяють на наступні класи:

I – традиційні і нові продукти масового призначення;

II – функціональні харчові продукти масового призначення;

III – харчові продукти спеціального призначення (спецконтингент, контингент працюючих в екстремальних умовах і т.п.);

IV – харчові продукти для дітей, вагітних жінок, матерів, що годують груддю;

V – продукти лікувального харчування.

I клас натуральних продуктів складають продукти в тому вигляді, в якому їх створила природа. До нього відносяться також технологічно оброблені, головним чином, термічно оброблені продукти.

До II класу збагачених продуктів відносяться ті, до яких в процесі технологічної обробки додають компоненти, які підвищують рівень тих чи інших харчових речовин з метою покращення їхнього хімічного складу. Оскільки збагачені харчові продукти використовуються у попередженні або лікуванні харчової недостачі первинного та

вторинного походження і, отже, у ліквідації порушень обміну і функцій організму, то їх називають ще функціональними.

До III класу відноситься велика група спеціалізованих продуктів.

До IV класу відноситься велика група продуктів дитячого харчування (для дітей різного віку), зокрема дитячі адаптовані молочні суміші та ін., а також харчові продукти для вагітних жінок, та матерів що годують груддю.

Нині реально існує дві категорії продовольчих проблем:

1 – необхідність виробництва стільки продовольства, скільки вимагається, щоб забезпечити кожного достатньою кількістю повноцінної їжі;

2 – створення умов, що гарантують, що кожен дійсно отримує досить їжі.

Перша категорія проблем пов'язана з соціальними, політичними і економічними особливостями конкретної країни і має технічні рішення.

Перспективи збільшення світових запасів продовольства мають наступні напрями:

– підвищення ефективності сільського господарства для збільшення запасів традиційних продуктів харчування (молочних, м'ясних та ін.);

– зменшення втрат під час технологічної переробки і підвищення її ефективності;

– зменшення втрат під час зберігання сировини і готових продуктів (зберігання в регульованому газовому середовищі, консервація, зберігання за знижених температур і т. п.);

– підвищення ефективності використання сировини, у тому числі малоцінного, створення мало- і безвідходних технологій, що дозволяють використати усі корисні властивості сировини;

– розвиток нових шляхів отримання харчових продуктів (мікробний синтез білку, органічний синтез і т.п.);

– скорочення харчового трофічного ланцюга (від грец. Trophe – живлення), тобто виключення із загального циклу виробництва окремих стадій (наприклад: безпосереднє споживання в їжу рослинних білків замість тваринних).

Друга категорія продовольчих проблем є складнішою, але фахівці вважають, що вихід зі світових продовольчих криз полягає саме в справедливому розподілі продуктів харчування. Це пропонує відправку продовольства в райони, де його не вистачає, зниження коливань цін, зміна розподілу доходів.

Тільки реалізація цих програм дозволить повністю задовольнити потребу кожної людини в їжі.

У більшості населення України, за даними Інституту харчування, виявлені порушення повноцінного харчування, зумовлені як недостатнім споживанням харчових речовин, так і порушенням харчового статусу населення України, в першу чергу нестачею вітамінів, макро- і мікроелементів, повноцінних білків, і нераціональним їх співвідношенням.

2.Концепція оздоровчого харчування населення

До найважливіших порушень харчового статусу населення України можна віднести наступні:

– дефіцит повноцінних (тваринних) білків;

– надмірне споживання вуглеводів;

– надмірне споживання тваринних жирів;

– дефіцит поліненасичених жирних кислот;

– дефіцит вітамінів (аскорбінової кислоти, рибофлавіну (B_2), тіаміну, фолієвої кислоти, ретинолу (А) і (β-каротину, токоферолу й інших);

– дефіцит мінеральних речовин (кальцію, заліза);

– дефіцит мікроелементів (селену, цинку, йоду, фтору);

– дефіцит харчових волокон.

Негативний вплив робить споживання неякісних, фальсифікованих і небезпечних для здоров'я людини продуктів. На усунення цих недоліків і направлений Закон України

"Про якість та безпеку харчових продуктів і продовольчої сировини" Закон України "Про захист прав споживачів"; та інші.

Технічний прогрес в харчовій промисловості багато в чому визначається: демографічними змінами (чисельність населення, збільшення частки людей похилого віку та хворих людей), соціальними змінами, змінами умов життя і праці (зростання чисельності міського населення, змінами характеру праці, соціальним розшаруванням суспільства). Він пов'язаний з досягненнями медицини, фундаментальних наук (фізика, хімія, мікробіологія), новими технологічними можливостями, погіршенням екологічної ситуації, жорсткої конкуренції на ринку продуктів харчування.

Все це вимагає не тільки корінного вдосконалення технології отримання традиційних продуктів, але і створення нового покоління харчових продуктів, що відповідають можливостям і реаліям сьогоднішнього дня. Це продукти зі збалансованим складом, низькою калорійністю, зі зниженим вмістом цукру і жиру і підвищеним – корисних для здоров'я інгредієнтів, функціонального і лікувального призначення, з подовженим терміном зберігання, швидкого приготування і, звичайно, цілком безпечних для людини.

3. Основні теорії харчування. Закони раціонального харчування

Антична теорія харчування

Антична теорія харчування сформувалася в добу давньогрецького мислителя Аристотеля (384-322 до н. є.) і проіснувала до часів давньоримського лікаря Галена (близько 150-200 до н. є.)- Відповідно до цієї теорії, живлення всіх структур організму відбувається за рахунок крові, що безперервно утворюється в травній системі з харчових речовин у результаті складного процесу невідомої природи, певною мірою подібного до бродіння.

Теорія збалансованого харчування

Ця теорія виникла понад 200 років тому і донедавна мала перевагу в дієтології. Ця теорія встановлює норми фізіологічних потреб в енергії, білках, жирах, вуглеводах, вітамінах і мінеральних речовинах для різних груп населення. Класична теорія збалансованого харчування ґрунтується на таких основних положеннях:

- їжа складається з компонентів, різних за фізіологічним значенням: нутрієнтів, баластних речовин (від них її можна очистити), шкідливих і токсичних сполук;
- надходження харчових речовин відбувається шляхом руйнування харчових структур і всмоктування корисних речовин;
- утилізація їжі здійснюються самим організмом;
- метаболізм організму визначається необхідним рівнем амінокислот, моноцукрів, жирних кислот, вітамінів і мінеральних солей;
- ідеальним вважається харчування, за якого надходження харчових речовин відповідає їх витратам.

На основі теорії збалансованого харчування було розроблено різні харчові раціони для всіх груп населення з урахуванням фізичних навантажень, кліматичних та інших умов; створено нові харчові технології; виявлено раніше невідомі амінокислоти, вітаміни, мікроелементи. Вагомий доробок у розвиток теорії збалансованого харчування внесли академік А. Покровський і його учні. Відповідно до цієї теорії, загальна кількість харчових речовин має бути не меншого за 60, зокрема 18 амінокислот. 12 вітамінів, 16 мінеральних речовин. Співвідношення між білками, жирами і вуглеводами має становити 1 : 1,3 : 4,6.

Теорія адекватного харчування

Згідно з цією теорією харчовий раціон повинен не тільки бути збалансованим і оптимальним, відповідати характеру обміну речовин, але й враховувати механізми травлення, що вироблені еволюцією. Важливою її складовою є теорія збалансованого харчування.

Більшість авторів виділяють наступні основні положення *адекватного харчування:*

- необхідними компонентами їжі є не тільки нутрієнти, але й баластні речовини (харчові волокна);
- нормальне харчування забезпечується як потоком нутрієнтів із травного каналу, так і кількома спрямуваннями нутрітивних і регуляторних речовин, що мають життєво важливе значення;
- у метаболічному і особливо трофічному відношенні асимілюючий організм розглядається як надорганізм;
- існує ендоекологія організму, що утворюється мікрофлорою його кишок;
- баланс харчових речовин досягається внаслідок звільнення нутрієнтів із структур їжі шляхом ферментативного розщеплення її макромолекул за рахунок порожнинного й мембранного травлення (у ряді випадків внутрішньоклітинного), а також внаслідок синтезу нових речовин, у тому числі незамінних;
- харчування підтримує молекулярний склад і відшкодовує енергетичні та пластичні витрати організму на основний обмін, зовнішню роботу й ріст.
  За теорією адекватного харчування, крім основного потоку харчових речовин з травного каналу, у внутрішнє середовище організму людини спрямовано ще п' ять потоків, важливість яких раніше недооцінювалась:
- гормонів та гормоноподібних сполук;
- вторинних корисних харчових сполук, які утворюються з баластних речовин під впливом мікрофлори товстої кишки;
- токсичних сполук, які формуються з токсичних компонентів харчових продуктів;
  За теорією адекватного харчування, баластні речовини — еволюційно важливий компонент харчових продуктів, необхідний для нормального функціонування шлунково-кишкового тракту й організму в цілому.

Контрольні запитання

1.Яку роль відіграє наука у вирішенні проблеми здорового харчування населення?
2.В чому полягає концепція оздоровчого харчування населення?
3.Які основні теорії харчування?
4.Яке харчування називається раціональним, збалансованим, адекватним?
5.Як слід дотримуватися режиму харчування?
6.Які вимоги до харчового раціону?
6.Як розподіляють добовий раціон протягом дня при три- і чотириразовому харчуванні?
7.На чому грунтується концепція диференційного харчування?

Тема 2.Технологія страв дієтичного (лікувального харчування)

План

1.Основні принципи організації дієтичного харчування.
2.Характеристика основних лікувальних дієт

1.Основні принципи організації дієтичного харчування.

Дієтичне харчування— це лікувальне харчування хворої людини. Воно є обов'язковою частиною комплексного лікування. В одних випадках дієтичне харчування — це основний лікувальний засіб, в інших — необхідний, на фоні якого застосовують усі інші лікувальні заходи.

В основу дієтичного харчування покладена теорія збалансованого харчування. Дієтичне харчування ґрунтується на принципі максимальної збалансованості основних харчових речовин у добовому раціоні з урахуванням механізмів перебігу хвороби та стану ферментативних систем хворого.

Лікувальна дія дієтичного харчування забезпечується:

1) спеціальним підбором харчових продуктів;

2) визначеними співвідношеннями між основними харчовими речовинами;

3) відповідною технологією приготування дієтичних страв. Наприклад, виключенням з дієти окремих харчових продуктів можна значно знизити в ній вміст холестеролу, жирів, натрію, цукру, а відварюванням м'яса та риби — вміст пуринів та екстрактивних речовин.

Про лікувальні властивості багатьох харчових продуктів відомо давно, але до кінця XIX ст. лікувальне харчування застосовували емпірично. Тільки з відкриттям акад. І.П.Павловим законів травлення дієтичне харчування одержало наукове обґрунтування. У 20—50-х роках XX ст. проф. М.І.Певзнером була розроблена так звана групова дієтна система харчування, згідно з якою кожна група споріднених захворювань одержала свою дієту. Нині існує 16 основних дієт: № 0 — рідка дієта, № 1 — 14 — дієти при різних захворюваннях, № 15 — загальний стіл раціонального харчування в умовах лікувально-профілактичних закладів. У рамках однієї дієти існують піддієти (наприклад, дієта № 1а, № 1б), тому загальна кількість дієт досягає 60.

Дієтичні продукти — це спеціалізовані продукти, які замінюють у харчуванні хворих традиційні продукти і відрізняються від них хімічним складом та (або) фізичними властивостями.

Дієтичні продукти поділяють на 7 груп:

1. Харчові продукти, які забезпечують механічне та хімічне оберігання органів травлення. До цієї групи належать подрібнені крупи, гомогенізовані овочеві та фруктові консерви, консерви без спецій і прянощів, хлібні вироби із зменшеною кислотністю тощо.

2. Харчові продукти з малим вмістом натрію (безсольові). До цієї групи належать хліб та сухарі без солі (ахлоридні), продукти із замінниками кухонної солі (для хворих на гіпертонічну хворобу і з порушенням кровообігу).

3. Харчові продукти із зменшеною кількістю білка (безбілкові) та з вилученням окремих білків та амінокислот. До цієї групи належать замінники хліба, макаронних виробів та круп, вироблені з різних видів крохмалю і які не містять білків. Крім того, до цієї групи відносять також продукти для хворих на окремі ензимопатії, які не містять білка пшениці глютену або амінокислоти фенілаланіну.

Хліб з набряклим крохмалем використовують для лікування ниркової недостатності.

4. Харчові продукти із зміненим вуглеводним компонентом. Це — найбільша група дієтичних продуктів, до якої належать харчові продукти із зменшеною кількістю вуглеводів, безлактозні молочні продукти; продукти, в яких цукор замінений цукрозамінниками, а також самі цукрозамінники (сахарин, ксиліт, сорбіт, фруктоза, аспартам, ацесульфам К та ін.). Харчові продукти із зменшеною кількістю вуглеводів та із замінниками цукру використовують при лікуванні хворих на ожиріння, цукровий діабет, серцево-судинні хвороби. Безлактозні молочні продукти призначають хворим на недостатність ферменту лактази (алактазія).

5. Харчові продукти із зменшеною кількістю жирів або поліпшеним їх складом. До цієї групи відносять молочні продукти із зменшеною кількістю жирів або повністю знежирені (10 % сметана, кефір нежирний, кефір таллінський, напої з пахти, масло «Дієтичне», «Здоров'я», маргарин «Здоров'я», майонез з білковими добавками та ін.). Жирно-кислотний склад продуктів поліпшують зменшенням кількості насичених жирів та збагаченням поліненасичених жирних кислот за рахунок рослинних олій (соняшникової, оливкової).

6. Харчові продукти зниженої енергетичної цінності. Енергетичну цінність харчових продуктів знижують зменшенням загальної кількості вуглеводів або жирів, а також додаванням різних наповнювачів (карбоксиметилцелюлози та ін.).

7. Харчові продукти, збагачені біологічно активними речовинами. Це — одна із найбільш поширених груп дієтичних продуктів. Збагачують продукти введенням

повноцінного білка, пектину, клітковини, вітамінів, лецитину, йоду та інших речовин. Найбільш відомі продукти, які належать до цієї групи, — паста «Океан», крилеве масло, СБС (суха білкова суміш), кукурудзяно-солодові екстракти, кондитерські вироби лікувальної дії з різними наповнювачами та підварками (цукерки, мармелад, драже з морквяною, буряковою та іншими підварками та пюре).

2.Характеристика основних дієт.

Дієта №1 призначається при хронічних запаленнях шлунка з нормальною та підвищеною кислотністю, при виразковій хворобі шлунка та дванадцятипалої кишки. Рекомендуються харчові продукти та страви, які не мають сильної сокогінної дії і не містять грубої рослинної клітковини. Виключають прянощі, продукти із значною кількістю солі, алкогольні напої. Страви готують у відвареному, паровому та протертому вигляді. Дієта фізіологічно повноцінна, містить 100 г білків, 100 г жирів, 400—500 г вуглеводів, 3000—3200 ккал (12,5—13,4 МДж).

Дієта №2 призначається при хронічних запаленнях шлунка з секреторною недостатністю, при хронічних запаленнях кишок (коліти, ентероколіти). Ця дієта характеризується обмеженням механічних та термічних подразників з метою оберігання шлунка та кишок від подразнення, нормалізації секреторної та моторної функцій органів травлення. Рекомендуються різноманітні харчові продукти та страви в подрібненому вигляді, які не містять грубої рослинної клітковини. Молоко не дозволяється, їжа не повинна бути гострою. Дієта повноцінна: 100 г білків, помірне обмеження жирів (80—90 г), нормальна кількість вуглеводів (400—450 г) та солі, 3000—3200 ккал (12,5—13,4 МДж), підвищена кількість вітаміну С (100 мг) та нікотинової кислоти (30—45 мг), вітаміну В2 та В, (до 4—6 мг). Дозволяються продукти, які стимулюють секреторну функцію, — чай з лимоном, кава, какао, шинка, твердий сир, чорна ікра, оселедці (вимочені), кефір, вершки, сметана, яйця «в мішечок», м'ясні та грибні супи на бульйоні, різні каші. Забороняються свіжий хліб та свіжі вироби з тіста, жирне м'ясо та жирна риба, незбиране молоко, гострі, солоні страви, рибні консерви, морозиво. Призначають соляну кислоту з пепсином, шлунковий сік.

Дієта №3 призначається при запорах харчового походження з метою посилення моторної функції кишок. Дієта фізіологічно повноцінна із включенням продуктів та страв, які посилюють перистальтику та звільнення кишок. Страви готують у відвареному, смаженому та запеченому вигляді. Дієта містить 90— 100 г білків (50 % тваринних), 90—100 г жирів (20—30 % рослинних), 450 г вуглеводів, 3100—3200 ккал (13,0—13,4 МДж), рідину не обмежують. Забороняються хлібобулочні та борошняні вироби з борошна вищого ґатунку, дрібні крупи, макаронні вироби, киселі, міцні чай, какао та кава. Призначають дієтичні продукти із значною кількістю клітковини, хлібні вироби з висівками та ін.

Дієта №4 призначається при хронічних запаленнях кишок (коліти та ентероколіти) з метою нормалізації функції кишок. Дієта фізіологічно повноцінна, з обмеженням механічних та хімічних подразників та виключенням продуктів та страв, які посилюють бродіння в кишках. Страви готують у відвареному, смаженому та запеченому вигляді (без подрібнення). Виключають дуже гарячі та холодні страви. Дієта містить 120—140 г білків (60 % тваринних), 100—110 г жирів (15—20 % рослинних), 350—450 г вуглеводів, 3200—3400 ккал (13,4— 14,2 МДж). Забороняються хлібні вироби з борошна грубого помелу, жирне та жилисте м'ясо, копченості, жирні ковбаси, консерви, солоні, в'ялені вироби з м'яса та риби, незбиране молоко, солоні та гострі сири, сирі та круті яйця, більшість твердих жирів, бобові, грубі овочі, гриби, абрикоси, сливи, виноград, фініки, морозиво, кремові вироби, спеції, гірчиця, хрін, перець, виноградний сік, газовані напої.

Дієта №5 призначається при захворюваннях печінки та жовчного міхура. Характеризується обмеженням хімічних подразників та жирів (80 г). Не рекомендуються приправи, прянощі, копченості, гострі страви, бобові, гриби, овочі із значним вмістом ефірних масел (редис, редька, цибуля, часник), жирна риба, жирні сорти м'яса, сало,

морозиво, холодні соки та мінеральні води, алкогольні напої, свіжі вироби із здобного тіста, смажені страви із сиру, смажені яйця. Дієта містить оптимальну кількість білків (100 г), вуглеводів (450—500 г) та енергії (3000 ккал; 12,6 МДж). В період загострення хвороби рекомендуються вегетаріанські супи, молочні та фруктові супи, нежирне м'ясо та риба у відвареному вигляді. Рекомендуються м'який некислий сир та вироби з нього, білковий омлет, молоко у різному вигляді.

Дієта №6 призначається при подагрі. Подагра — хронічне захворювання, зв'язане із порушенням пуринового обміну, затримкою та відкладенням в хрящах, сухожиллях, зв'язках, голосових зв'язках, стінках судин та кишок кристалів сечокислого натрію. Виходячи з цього, в першу чергу максимально обмежують продукти із значним вмістом пуринів, виключають алкогольні напої, обмежують кількість жирів, підвищують кількість вуглеводів та вітамінів. Забороняються субпродукти, м'ясні та рибні навари, холодці. Обмежуються зелений горох, боби, соя, сочевиця, продукти із значним вмістом щавлевої кислоти (щавель, шпинат, салат, ревінь), баклажани, сельдерей, редис, гриби. Виключаються чай, кава, какао, шоколад (як продукти із значним вмістом метилпурину). Калорійність їжі повинна бути помірно обмежена (2700 ккал; 11,3 МДж).

Дієта №7 призначається при захворюваннях нирок (нефрити, пієлонефрити, пієлоцистити та ін.). Призначають диференційно, залежно від характеру основного захворювання, форми та стадії перебігу хвороби. При цих захворюваннях повинне бути фізіологічно повноцінне харчування з обмеженням білків (20—50 г), жирів (80—90 г), багатих на холестерол, вуглеводів (350—400 г), кухонної солі (до б г) та рідини, речовин, які подразнюють нирки, з підвищеною кількістю вітамінів А та С. Дозволяються хліб без солі, різноманітні супи, страви із круп, овочів, макаронних виробів, молоко та молочні продукти, свіжий м'який сир, картопля, помідори, несолона капуста, свіжі огірки. Солодкі страви не обмежуються. Рекомендуються фрукти, ягоди, фруктові та овочеві соки. Забороняються алкогольні напої, пиво, солоні продукти, а також хрін, редис, петрушка, кріп, які містять значну кількість ефірних масел та шпинат, щавель й інші продукти із значним вмістом щавлевої кислоти. Калорійність 2100—2500 ккал (8,8—10,5 МДж).

Дієта №8 призначається при ожирінні з метою зниження маси тіла та нормалізації обміну речовин. Ожиріння — загальне захворювання організму, коли надлишкова маса переважає нормальну на 20 і більше відсотків. Ожиріння в 95 % випадків — харчового походження, тобто це — результат систематичного переїдання. Виходячи з цього, при ожирінні обмежують кількість жирів та вуглеводів, особливо легкозасвоюваних, рідини, кухонної солі, виключають алкогольні напої та гострі страви. Водночас доцільно підвищити фізичну активність. Енергетична цінність дієти зменшується за рахунок вуглеводів (150 г) та жирів (70—75 г), з достатнім вмістом повноцінних білків (100 г), поліненасичених жирних кислот, вітамінів та мінеральних речовин. Забороняються хлібобулочні вироби з борошна вищих ґатунків, із здобного тіста, жирне м'ясо, копчені продукти, жирна риба, жирні молочні продукти — жирний, м'який та твердий сири, сметана, вершки, сало, макаронні вироби, солодкі фрукти, кавуни, солодощі, різні соуси, гірчиця, хрін, прянощі, міцні м'ясні, рибні та грибні супи, гострі та солоні закуски, напої та соки із значним вмістом цукру. Калорійність 1600— 1700 ккал (6,7—7,1 МДж).

Дієта №9 призначається при цукровому діабеті. Оскільки при цукровому діабеті порушується засвоєння глюкози, то з раціону виключаються солодкі продукти та солодкі страви. Забороняються цукор, мед, солодкі фрукти, овочі та фрукти із значним вмістом вуглеводів (картопля, маніока, батат, банани, виноград, кавуни, ізюм, чорнослив, урюк), сало, а також гострі та жирні сири, жирна риба, жирне м'ясо, жирні ковбаси, хлібобулочні вироби з борошна вищих ґатунків та здобного тіста, гострі соуси, міцні бульйони, гострі закуски, усі соки та напої із значним вмістом цукру. Дієта повинна бути фізіологічно повноцінною, з обмеженням жирів, вуглеводів, енергії, з підвищеним вмістом вітамінів, 100 г білків (до 60 % тваринних), 65—85 г жирів (25—30 % рослинних), 250—300 г вуглеводів, 2400—2500 ккал (10—10,5 МДж).

Дієта №10 призначається при захворюваннях серцево-судинної системи (атеросклероз та його прояви: інфаркт міокарда, інсульт, гіпертонічна хвороба та ін.). Характеризується обмеженням жирів (75—80 г), особливо тваринних, кухонної солі (до 5 г), рідини (до 1,5 л), грубої клітковини та екстрактивних речовин м'яса, риби, грибів. Призначаються продукти із значним вмістом солей калію (свіжі овочі та фрукти, молоко та молочні продукти). їжа повинна бути протертою або добре розвареною. Мета дієти — підвищити виділення сечі, зменшити навантаження на серце під час травлення їжі і зміцнити серцевий м'яз. Дієта повинна бути фізіологічно повноцінною, насиченою вітамінами та мінеральними речовинами, особливо солями калію (білків — 70 г, жирів — 60 г, вуглеводів — 350 г). Калорійність 2200 ккал (9,2 МДж).

Дієта №15 призначається при різних захворюваннях без порушень з боку травної системи, які не потребують спеціальних лікувальних дієт. Ця дієта використовується також як перехідна після призначення інших лікувальних дієт. Дієта фізіологічно повноцінна: білки — 100 г, жири — 100 г, вуглеводи — 400—450 г, енергія 2700—3000 ккал (11,3—12,6 МДж) з підвищеним вмістом вітамінів, обмежують лише важкопере-травлювані та гострі продукти.

Останнім часом набули значного поширення алергічні захворювання. Для їх лікування застосовують так звані гіпоалергічні елімінаційні дієти, які ґрунтуються на усуненні з раціону харчових алергенів, а також харчових речовин, які викликають реакції з ними. У лікуванні алергічних захворювань використовують також режим повного голодування, що дозволяє істотно підвищити ефективність комплексного лікування.

Контрольні запитання

1. Яке харчування є лікувальним або дієтичним? Основне його завдання.
2. Чому перші страви входять до меню всіх дієт?
3. Які продукти використовують для приготування других дієтичних страв?
4. Як готують і відпускають морквяну бабку з яблуками? Для яких дієт її використовують?
5. Для яких дієт використовують рибну бабку? Як її готують і подають?
6. Як готують пюре з яловичини з рисом?
7.Як готують і подають желе з кислого молока або кефіру чи ацидофіліну? Для яких дієт його використовують?

Тема3.Основи лікувально-профілактичного харчування

План

1.Значення лікувально-профілактичного харчування.
2.Характеристика раціонів лікувально-профілактичного харчування.
3. Характеристика страв функціонального призначення

1.Значення лікувально-профілактичного харчування. Характеристика раціонів лікувально-профілактичного харчування.

Лікувально-профілактичне харчування – це збалансований раціон, підібраний з урахуванням виду шкідливої діяльності працівника, що рекомендується певним категоріям працівників для запобігання виникненню у них професійних захворювань. Для досягнення максимальної користі від лікувально-профілактичного харчування особа, відповідальна за складання спеціального меню, повинна враховувати особливі принципи його призначення.

Принципи призначення лікувально-профілактичного харчування:

- має запобігати порушенню обміну речовин та сприяти покращенню стійкості організму до впливу негативних чинників;
- повинно враховувати антидотні властивості окремих компонентів їжі;

- повинно мати здатність позитивно впливати на стан органів, що зазнають негативного ураження;
- має прискорювати виведення токсичних речовин з організму або, щонайменше, уповільнювати їх засвоєння у травній системі;
- повинно компенсувати потреби організму у біологічно активних речовинах та вітамінах.

Забезпечення лікувально-профілактичним харчуванням в залежності від виду діяльності працівника:

Робота в умовах зниженого атмосферного тиску (гірські, льотні роботи)

Постійний вплив пониженого атмосферного тиску на організм людини може призвести до порушення функціонування органів травлення та негативного впливу на центральну нервову систему.

Для мінімізації негативних наслідків раціон таких працівників має складатись з легкозасвоюваних вуглеводів, білків тваринного походження та рослинних жирів, що містять поліненасичені жирні кислоти.

Слід збагачувати раціон вітамінами антиоксидантної дії (аскорбінова кислота, токоферол, ретинол).

Крім того, необхідно вживати мінімум 3 літри рідини на добу, а також щоденно – свіжі овочі та фрукти.

У разі погіршення апетиту робітника, потрібно додати до меню продукти з сильним гострим смаком та запахом – цибуля, часник, хрін, чорний перець тощо. Дуже важливо, щоб харчування такої категорії робітників було різноманітним та повноцінним. Бажано надавати перевагу стравам в рідкому і гарячому вигляді.

Робота в умовах промислової вібрації

Для зниженню негативного впливу вібрації на внутрішні органи людини слід додавати до раціону продукти з підвищеним вмістом білку, тіаміну, рибофлавіну, піридоксину і ніацину. Сприятливих результатів можна досягти за допомогою продуктів з вмістом метіоніну (300 мг), тіаміну (3 мг), рибофлавіну (3,5 мг), піридоксину (3 мг), ніацину (20 мг) й аскорбінової кислоти (100 мг).

Робота в умовах промислового шуму

При підготовці щоденного меню таких робітників потрібно збільшувати кількість білкових продуктів за рахунок обмеження вмісту жирів і вуглеводів. Рекомендоване відсоткове співвідношення білків, жирів і вуглеводів становить 14:32:54 денної енергетичної цінності харчування.

Для досягнення вказаних показників зазвичай раціон збагачують оліями, бажано нерафінованими, і додають їх до салатів, соусів, основних страв. Часто використовують продукти зі значним вмістом глутамінової кислоти та сірковмісних амінокислот. Крім того, працівнику додатково надаються вітаміни:

- аскорбінова кислота – 100 мг,
- рутин – 50 мг;
- тіамін – 2 мг;
- піридоксин – 3 мг;
- ніацин – 25 мг;
- фосфатиди – 1 г.

Робота з радіонуклідами та джерелами іонізуючого випромінювання

Меню слід доповнити продуктами, що переважно містять ліпотропні речовини (метіонін, цистеїн, лецитин), а також речовинами, які стимулюють жировий обмін у печінці і підвищують її здатність до виведення токсинів (молоко, молочні продукти, печінка, яйця).

Потрібно вживати свіжі фрукти та овочі (надавати перевагу картоплі і капусті).

В день бажано приймати 150 мг аскорбінової кислоти.

Робота з сірчаною та азотною кислотами

Слід передбачити в раціоні наявність повноцінних білків (м’ясо, риба, молоко) та поліненасичених жирних кислот (рослинне масло, молоко і сир), які запобігають

відкладенню в організмі токсичних речовин. Потрібно збільшити споживання свіжих овочів і фруктів: капусти, кабачків, гарбуза, огірків, салату, яблук, груш, слив, винограду, чорноплідної горобини.

В день бажано приймати:

- 150 мг аскорбінової кислоти;
- 2 мг ретинолу.

Робота з хромом та його сполуками

Меню необхідно збагатити амінокислотами, аскорбіновою кислотою, ретинолом (2 мг), вітаміном В3 або РР (15 мг). В день потрібно пити не менше 100 мл мінеральної столової води Нарзан.

Робота зі свинцем

Особам, які працюють зі сполуками свинцю, слід споживати продукти з високим вмістом білка, лужних елементів, вітамінів, пектину у формі фруктово-ягідних соків з м'якоттю, мусів, пюре, джему зі слив, мармеладу. В раціон рекомендують включати молоко та молочні продукти у великій кількості, картоплю, овочі і фрукти. При цьому, потрібно зменшити у меню вміст ліпідів, зокрема рослинної олії або тваринних жирів.

Виробництво аміно- та нітросполук, ртуті, фосфору, іонообмінних смол

Раціон доповнюють продуктами, багатими на ліпотропні речовини (молоко і молочні продукти, олія), обмежують вміст продуктів, що можуть негативно впливати на роботу печінки (смажені страви, жирне м'ясо та риба, підливи). Також слід суттєво знизити частоту споживання продуктів, для приготування яких використовують велику кількість солі (соління, копченості тощо).

В день обов'язково слід вживати:

- 150 мг аскорбінової кислоти;
- 4 мг тіаміну.

Робота в контакті з вуглеводнями, сірковуглецем, тетраетилсвинцем, баріем, марганцем, фосфороорганічними пестицидами, а також на виробництві каталізаторів на основі хрому та марганцю, перманганату калію, оловоорганічних сполук, тіофосу, карбофосу, метафосу тощо

Раціон харчування працівникам даної категорії має сприяти захисту центральної нервової системи (яєчний жовток, олія) і печінки (сир, нежирне м'ясо, риба і яйця). Необхідно зменшити вміст кухонної солі, солоних і жирних продуктів.

Щоденно вживати:

- 150 мг аскорбінової кислоти;
- 4 мг тіаміну.

Вітаміни у рідкому вигляді, як правило, додають в чай, каву чи будь-яку іншу страву, а вітамін А – до гарніру других страв.

3.Особливості лікувально-профілактичного харчування та функціональні властивості окремих компонентів їжі

У структурі харчування сучасної людини використовується безліч (кілька тисяч) природних і штучних харчових продуктів, відома величезна кількість різних дієт. Але в останні роки в це харчове різноманіття все більш впевнено вторгаються так звані *функціональні продукти (ФП) – Food for Specific Health Use*.

Відмінністю цих продуктів від традиційних є те, що вони володіють не тільки поживними властивостями, але і надають цілеспрямована дія на функціональну активність окремих органів і систем організму з профілактичною та лікувально-оздоровчою метою.

В Японії, яка є піонером застосування ФП, були сформульовані основні критерії, що дозволяють характеризувати продукт як функціональний.

До цих критеріїв належать:

- містить речовини тільки природного походження;
- не повинен випускатися у вигляді капсул, таблеток, порошків або інших лікарських форм;
- може і повинен бути частиною харчового раціону щодня або протягом тривалого часу;

- повинен надавати цілеспрямований вплив на певні функції організму;
- володіти лікувально-профілактичну дію.

Функціональні продукти – це продукти, які виконують не тільки енергетичну функцію, але і забезпечує поліпшення здоров'я і самопочуття, знижує ризик тих чи інших захворювань.

Відмінністю ФП від БАД є те, що вони містять корисний інгредієнт безпосередньо в складі традиційного харчового продукту в фізіологічної концентрації.

Основними компонентами ФП є три групи біологічно активних речовин:
Пребіотик – харчовий інгредієнт у вигляді речовини або комплексу речовин, при систематичному вживанні в складі їжі вибірково стимулюють ріст і / або підвищення біологічної активності нормальної мікрофлори кишечника. Основними видами пребіотиків є: багатоатомні спирти, ферменти, амінокислоти, органічні ненасичені жирні кислоти, антиоксиданти, корисні рослинні і мікробні екстракти.
Пробіотик (еубіотик)– фізіологічно функціональний харчовий інгредієнт у вигляді корисних для людини (непатогенних і нетоксичних) живих мікроорганізмів, які безпосередньо або в складі препаратів, добавок до їжі, або в складі їжі нормалізують і / або підвищують біологічну активність нормальної мікрофлори кишечника.
Симбіотик – комбінація пробіотиків і пребіотиків, що взаємо підсилює вплив на фізіологічні функції і процеси обміну речовин в організмі людини.
До теперішнього часу відомо більше 100 тис. Найменувань ФП (в Японії це майже 50%, в США, Європі та Австралії - 20-30% від всіх випущених харчових продуктів). За прогнозами в найближчі 15-20 років ФП складуть 30% всього продовольчого ринку. Споживчий ринок ФП формується на 50-65% молочними продуктами функціонального призначення, 9-10% - хлібобулочними виробами, 3-5% - спеціальними напоями, 20-25% - іншими харчовими продуктами.

Використання ФП робить багатобічний позитивний увагу на процеси обміну речовин. У тому числі на зниження вмісту глюкози і холестерину в крові, ефективність всмоктування мікроелементів в товстому кишечнику. Вони мають імуностимулюючу і протипухлинну дію.

При наявності показань використання в розумних межах (до10-30%) продуктів функціонального призначення в харчуванні обгрунтовано і доцільно. При цьому необхідно чітко розуміти, що ФП і функціональне харчування можуть бути лише доповненням, але ніяк не альтернативою раціонального харчування.

Контрольні запитання

1.На чому побудоване лікувально-профілактичне харчування?
2.Яка мета лікувально-профілактичного харчування?
3.Які захисні компоненти їжі використовують у лікувально-профілактичному харчуванні?
4.З якою метою складають раціони лікувально-профілактичного харчування?
5.З якою метою використовують продукти функціонального призначення?

Тема4.Основи дитячого харчування

План

1.Основи дитячого харчування.
2.Технологія приготування страв для дитячого харчування

1.Основи дитячого харчування.

У віці від року до трьох років харчування дитини поступово наближається до раціону дорослого. Але, складаючи меню, потрібно знати, які продукти необхідні для його нормального розвитку. Від правильного харчування залежить не тільки вага малюка, але і стан його зубів, гострота зору, колір обличчя. Тому, слід належну увагу приділяти раціональному харчуванню дітей раннього віку. Найважливіша частина їжі - білок, основний будівельний матеріал для всіх клітин і тканин. Якщо білка в харчуванні дітей раннього віку недостатньо - знижується захист перед інфекційними захворюваннями, порушується діяльність печінки, сповільнюються ріст і розвиток. Всі необхідні амінокислоти містяться в молоці, а також яйцях та печінці. Обов'язково включають в дитячий раціон і м'ясо. М'ясні страви краще готувати з нежирних сортів яловичини, телятини, кролика, індички. Раціональне харчування має включати в себе нежирну річкову рибу (судак, короп, щука). На третьому році життя можна вводити в меню ковбасні вироби, але тільки якісні та виготовлені спеціально для дітей. Важливе джерело білка - рослинні продукти. Такі як злаки, бобові, овочі і фрукти. У них крім білків міститься велика кількість складних вуглеводів, клітковини і вітамінів.

Для нормального засвоєння білків, а також мінеральних солей і вітамінів А і Д організму потрібні жири, тому раціональне харчування без вживання жирів неможливо. Жири свого роду «пальне», яке постачає організм енергією. Крім того, завдяки жирам поліпшуються смак багатьох продуктів. Для дітей раннього віку корисні рослинні жири, які, наприклад, містяться в коров'ячому маслі. А в рослинних оліях дуже багато корисних поліненасичених жирних кислот.Жироподібна речовина - лецитин сприятливо впливає на розвиток нервової системи, а також покращує кровотворення і опірність організму токсичних речовин . Багато лецитину в гречаній крупі, салаті, сої та інших зернобобових.

Раціональне харчування має включати в себе і необхідну кількість вуглеводів. Вуглеводи необхідні для діяльності м'язів, серця, печінки, нервової системи, а також для нормального засвоєння жирів. Більшу частину енергії організм отримує з рослинних вуглеводів. Багато вуглеводів у хлібі, крупах, картоплі, кондитерських виробах, солодких ягодах і фруктах. Серед продуктів тваринного походження вони містяться в молоці і печінки. Нехарчової вуглевод - клітковина стимулює роботу кишечника, вона дуже важлива для нормального травлення. Багато клітковини в хлібі з муки грубого помелу, овочах, зелені і фруктах. Ці продукти обов'язково повинні бути на дитячому столі.

Мінеральні речовини входять до складу всіх тканин організму. Кістки на 2/3 складаються з мінеральних солей. Їх значення для дитини, в якої формується кісткова система, прорізуються зуби, важко переоцінити. Практично всі продукти містять солі кальцію, але засвоюються вони далеко не з усіх. Джерела легкозасвоюваного кальцію - молоко і кисломолочні продукти, сир, сир, яєчні жовтки. В утворенні кісток і нервової тканини також бере участь фосфор. Його багато в рибі, хлібі, крупах, м'ясі, сирі, яйцях і молоці.

Вітаміни потрібні для нормальної роботи всього організму. Щоб дитина отримував всі необхідні вітаміни, давайте йому овочі, фрукти, зелень, боби, горох.

Для того щоб правильно скласти раціон харчування, треба знати скільки рідини потрібно малюкові. У віці від року до двох років дитина повинна отримувати 95 мл рідини на 1 кг маси тіла, від 2 до 3 років - 60 мл. на 1 кг. Тому не менше 5 страв у раціоні дитини повинні бути рідкими - молоко, чай на сніданок, перша і третя страва - в обід, сік або компот - на підвечірок , кефір, йогурт - на вечерю.

Добовий об'єм їжі для дітей раннього віку - від 1000 до1400 мл. Кожен день в дитячому меню повинні бути молоко і кисломолочні продукти (сир в натуральному вигляді можна давати тільки з дитячої молочної кухні, а якщо магазинний, то спеціально приготовлений для дитячого харчування). Щодня потрібно давати дитині м'ясо (35-100 гр.) і рибу (25-30 гр.). Малюкам після року яйце можна давати цілком, але білок вводити поступово (може бути алергічна реакція). Яйце має бути зварено круто або у вигляді омлету, запіканки, сирників. Всім дітям корисні рослинна нерафінована олія, вершкове масло (краще додавати в кашу або мазати на хліб). Хліб краще вибирати з борошна грубого помелу. Обов'язкові каші - гречана, вівсяна, можна також давати ячну, перлову, рисову. Кількість цукру не повинна перевищувати 50 гр. на добу. Дуже корисні овочі (морква, капуста, буряк, огірки, гарбуз, брокколі), фрукти та зелень.

Меню для дитини раннього віку (до трьох років) може бути таким:

Сніданок:
- каша (можна з овочами та фруктами),
- злаковий кава з молоком,
- фрукти;

Обід:
- фруктово-овочевий салат (терта морква з яблуками, варена терта буряк з чорносливом),
- бульйон або суп на курячому, рибному або м'ясному бульйоні,
- м'ясо (м'ясні пюре, котлети на пару, фрикадельки і т.д),
- гарнір;
- свіжі фрукти або ягоди, фруктові пюре, соки або компоти

Полудень:
- печиво
- сир
- молоко

Вечеря:
- овочеве пюре або крупоовощние страви (запіканки, голубці з рисом і т.д).
- кефір або йогурт

Фахівці рекомендують 1 раз на день давати дитині кашу, і два рази – овочеву страву. І, звичайно, малюкам другого року життя майже всі страви протирають або розминають виделкою або ложкою. До грубої їжі дітей раннього віку привчають поступово.
Не можна давати дітям копчені вироби (вони шкідливі і для дорослих), також протипоказані ікра та морепродукти (сильні алергени). *Виключіть з дитячого меню гриби, до 7 років вони просто не засвоюються.* Цукерки, підсолоджені соки, шоколад знижують апетит, сприяють розвитку карієсу, зайвої ваги, алергії. Замість солодощів краще дати малюкові сухофрукти. Шкідливі для дитячого організму штучні ароматизатори та барвники.

Організація харчування дітей дошкільного віку.

Дуже великого значення набувають умови, у яких організується харчування дітей.У кімнаті необхідно створити спокійну обстановку. Ніщо не повинне відволікати увагу дітей під час їжі: виключається музика, голосні розмови, покарання.Харчування варто організувати так, щоб у дітей виникло позитивне відношення до процесу. Важливе значення має сервіровка столу, зовнішній вигляд страв, їхні смакові якості. Їжу варто подавати теплою, щоб діти не обпікались, температура першої й другої страв - 50-60°, третя страва має бути кімнатної температури.Не менш важливе точне дотримання часу кожного прийому їжі. Чіткий режим харчування виробляє в дитини рефлекс на час, тобто до встановленого часу в шлунку починає виділятися травний сік. Припустимі відхилення в часі прийомів їжі не повинні перевищувати 15 хв.Між прийомами їжі дітей не слід підгодовувати. Вечеря має бути не пізніше ніж за 2 години до сну.Об'єм їжі повинен задовольняти потреби зростаючого організму, викликати почуття насичення й відповідати

віковій ємності шлунка. Не слід насильно годувати дитину або відволікати її підчас прийому їжі. Тривалість окремих прийомів їжі в режимі дня дошкільного закладу чітко регламентується:

• для сніданку й вечері в середньому досить 20 хвилин,

• для обіду - 25-30 хвилин.

Дитина має навчитися їсти повільно, ретельно пережовуючи їжу для швидшого перетравлення її в шлунку.Організовуючи харчування дитини в домашніх умовах, батьки повинні знати й дотримуватися режиму харчування, прийнятого у дитячому садку. Важливо правильно організувати харчування, внести більшу розмаїтість у раціон дитини, використовувати продукти, найбільш корисні в дитячому віці.

Апетит - це складний рефлекторний акт, у регуляції якого беруть участь нервова й ендокринна системи, обмінні процеси, що протікають у клітинах організму.Апетит залежить від ряду чинників:
• від того, що дитина їла напередодні;
• від індивідуальних особливостей засвоєння їжі;
• емоційного стану.
Раціональне повноцінне харчування дітей у дошкільному віці забезпечується, як і в дорослої людини, широким асортиментом продуктів тваринного і рослинного походження. Винятком є жирні сорти м'яса і птахів (гуси, качки), а також гострі приправи (оцет, гірчиця, хрін, гіркий перець). Чим ширше і різноманітніше набір продуктів, що використовуються при приготуванні їжі, тим повноцінніше харчування дитини.

Слід застерегти від споживання дітьми у віці 3-7 років так званих «фаст-фудів», які доволі часто мають привабливі яскраві обгортки, проте можуть містити компоненти, потенційно шкідливі для здоров’я дитини: ароматизатори, штучні барвники, стабілізатори та інші добавки; мати надмірний уміст вуглеводів. Їхнє споживання може призвести до порушень обміну речовин, алергізації дитячого організму. Крім того, бажано уникати штучних напоїв (кола, лимонад, газовані підсолоджені напої).
Складаючи ***добове меню дитини***, слід пам’ятати про декілька загальновідомих правил:

- харчування має забезпечити дитину необхідною кількістю енергії;
- харчування має бути збалансованим і містити всі необхідні елементи;
- харчування має бути різноманітним;
- харчування має бути безпечним.

Необхідно враховувати індивідуальні особливості дітей, можливу непереносимість певних продуктів. Кратність годувань у цьому віці має становити 4-5 разів на день, три з яких повинні обов’язково включати гарячу страву**.** Недоцільно давати дитині дві каші й поєднувати їх із круп’яним гарніром до другої страви. Краще, щоб дитина за добу отримала дві овочеві страви й одну круп’яну. Якщо в обід дитина їла суп, заправлений крупою, то гарнір для другої страви має бути овочевим. Бажано готувати гарніри з набору різних овочів. Не слід забувати й про овочеві салати, які можна давати як на сніданок, так і на обід та вечерю. Страви з м’яса, риби, яєць, особливо в поєднанні з жиром, слід давати в першій половині дня (на сніданок або обід), оскільки вони більш тривалий час затримуються в шлунку й потребують більшого напруження травної системи дитини. Із м’яса краще використовувати нежирну яловичину або телятину, курку або індичку. Менш корисні ковбаси, сосиски й сардельки. Дітям слід давати м’які частини м’яса і птиці без сухожилків, рибу без кісток, а ковбасу без твердої оболонки й шматків. Субпродукти є джерелом білка, заліза, багатьох вітамінів і можуть використовуватися в харчуванні дітей. На вечерю краще давати молочну й рослинну їжу. Такі продукти, як молоко (близько 500 мл), вершкове масло й рослинна олія, хліб, цукор, м’ясо дитина повинна отримувати щодня, тоді як рибу, яйця, сир, сметану можна давати один раз на 2-4 дні. Рекомендовані нежирні сорти риби: тріска, минтай, хек, судак та інші. Солоні рибні делікатеси можна

включати в раціон лише зрідка. Влітку, у спекотну погоду, у денному меню краще збільшити частку овочевих страв.

Слід пам'ятати, що для дітей дошкільного віку категорично не рекомендується вегетаріанська дієта!

Об'єм їжі має відповідати віку дитини й функціональним можливостям травної системи. Надмірний обсяг їжі (розведена малокалорійна їжа) може призвести до зниження апетиту, викликати функціональні порушення шлунково-кишкового тракту. Маленькі порції, у свою чергу, можуть провокувати відчуття голоду в дитини й не покривати її потреб у поживних речовинах.

Для поліпшення смакових якостей у їжу можна додавати кріп, петрушку, цибулю, салат, ревінь, трохи часнику, лимонний сік. Небажано давати дитині натуральну каву й какао, оцет, гострі страви, соуси, надмірну кількість солодощів, прянощі. Слід обмежити м'ясні, рибні, овочеві консерви, за винятком спеціальних страв для дитячого харчування. Можна використовувати солоні овочі (огірки, капусту, яблука).

2.Технологія приготування страв для дитячого харчування

Перші страви для дітей у віці 3-7 років можуть бути різноманітними: бульйони; супи на бульйонах; супи, заправлені овочами, крупами, галушками; вегетаріанські й рибні супи; молочні, фруктові супи. Вибір перших страв більше залежить від звичок родини, в якій виховується дитина.

Другі страви можна давати тушковані овочі з м'ясом, рибою, птицею; котлети, биточки з різноманітним гарніром або без нього. Можна дати дитині салат зі свіжих овочів і зелені.

Десерт – свіжі фрукти або соки; компот зі свіжих або сушених фруктів; фруктові пюре для дитячого харчування; невелику кількість випічки, печива, сухариків.

На сніданок та/або вечерю дітям бажано давати різноманітні молочні каші (особливо гречані й вівсяні), каші з овочами та фруктами.

Дитина у віці 3-7 років соціалізується, наслідує поведінку дорослих і набуває звичок, які будуть їй притаманні надалі. Тому батькам слід звернути увагу на виховання з метою набуття *гігієнічних навичок вживання їжі.* У дитини має бути своє постійне місце за родинним столом. При цьому розмір столу й стільця має відповідати віку і зросту дитини. Починаючи з 2 років, дитину треба привчати користуватися серветкою, з 4 років – виделкою, з 5 років – негострим ножем. Обов'язково треба привчати дитину мити руки перед прийомом їжі. Старша дитина може допомагати батькам сервірувати й прибирати стіл. За столом дитина має сидіти прямо, не спираючись ліктями на стіл. Тримати ложку слід трьома пальцями,підносити до рота боковим краєм. Якщо дитина наколює виделкою шматочки їжі, її слід тримати зубцями донизу, якщо використовує її, коли їсть пюре, каші, вермішель – як лопатку**.** Їсти дитина має повільно, не відволікаючись на забавки, перегляд телевізора, розмови. У жодному разі не можна годувати дитину силоміць.

Окремі страви потрібно давати дітям цього віку в «полегшеному вигляді»: хліб слід нарізати невеликими шматочками, масло намазати на хліб, подрібнити (поламати) довгі макарони, нарізати яблука, апельсини й мандарини.

Орієнтовно на добу дитина віком 3-7 років повинна отримувати такі продукти:

- молоко (з урахуванням того, що йде на приготування страв) і кисломолочні продукти – 500-600 мл;
- м'який сир – 50 г;
- сметана – 10-15 г;
- твердий сир – 10 г;
- масло вершкове – 20-30 г (в каші й на бутерброди);
- рослинна олія – 10 г (краще в салати, вінегрети);
- м'ясо – 120-140 г;
- риба – 80-100 г;

- яйце – 1/2-1 шт.;
- цукор (з урахуванням кондитерських виробів) – 60-70 г;
- пшеничний хліб – 80-110 г;
- житній хліб – 40-60 г;
- крупи, бобові, макаронні вироби – 45-60 г;
- картопля – 150-220 г;
- різні овочі – 250-300 г;
- фрукти і ягоди – 200 г.

Орієнтовний разовий об'єм харчування дітей наведено в таблиці.

Таблиця 1. Разовий об'єм (у г/мл) харчування дитини віком 3-7 років

Страва		**3-4 роки**	**5-6 років**
Сніданок	Каша або овочева страва	200	200
	Омлет, м'ясна або рибна страва	50	50
	Чай	150	200
Обід	Суп	50	50
	М'ясна котлета, суфле	150	200
	Гарнір	70	70
	Компот	110-130	130-150
Підвечірок	Молоко, кефір	200	200
	Печиво/булочка	25/50	35/60
	Фрукти	100	100
Вечеря	Овочеве блюдо/каша	200	200
	Молоко, чай	150	200
Хліб на день	Пшеничний	110	110
	Житній	60	60

Масло/олія	Вершкове	20	30
	Рослинна	10	10
Добовий об’єм		1700-1850	1900-2100

На основі загальних рекомендацій можна запропонувати такі страви:

Перші страви:

- бульйони (м’ясний або курячий із вермішеллю або локшиною, з фрикадельками, з рисом);
- супи на м’ясному, курячому, рибному бульйонах, вегетаріанські, на молоці, суп зі збірних овочів, суп картопляний, суп перловий, розсольник, борщ зі свіжої або квашеної капусти, суп зі щавлю, суп рибний із картоплею, суп із локшиною, суп молочний з овочами або крупою.

Другі гарячі страви:

- м’ясні (котлета м’ясна, тюфтельки, рулет із рисом, зрази картопляні з м’ясом, голубці м’ясні з рисом, яловичина тушкована, курка відварена або смажена, бефстроганов), печінка тушкована;
- рибні (риба смажена, відварена, запечена, котлети рибні, тюфтельки);
- гарніри (зі збірних овочів, картопля відварена або смажена, з круп або макаронних виробів).

Солодкі страви:

- свіжі фрукти, ягоди, цитрусові, баштанні; соки консервовані й натуральні з фруктів і ягід, цитрусових;
- морс із журавлини, настій шипшини;
- компот (зі свіжих фруктів і ягід, консервованих, із сухофруктів);
- киселі (зі свіжих фруктів і ягід, ревеню).

Страви для сніданків та вечерь:

- каші молочні круп’яні (з рисової, гречаної, пшоняної, вівсяної й манної круп), змішані (з різних круп);
- каші молочні овочево-круп’яні та фруктово-круп’яні (пшоно з гарбузом, рис із морквою, рис із чорносливом, курагою, родзинками);
- овочеві блюда (картопля відварена, тушкована, смажена; цвітна капуста відварена, капуста тушкована; рулет картопляний з овочами; морква в молочному соусі; котлети з моркви, капусти, картоплі; голубці овочеві з рисом; кабачки смажені; ікра кабачкова, бурякова);
- макарони з олією й сиром;
- страви з сиру (пудинг, сирники, вареники з сиром, вареники ліниві, млинці з сиром, сирна запіканка, крупник із сиром і сметаною);
- страви з яєць (яйця варені, яєчня, омлет, омлет із морквою, з томатами).

Салати:

- зі свіжих овочів (збірний);
- із капусти з яблуками;
- морквяний з яблуками і сметаною;
- із помідорів з рослинною олією;
- із редису зі сметаною;
- із квашеної капусти;
- зі свіжих огірків;
- салат зелений зі сметаною.

Надзвичайно важливим є питання забезпечення організму дитини, який інтенсивно росте, *вітамінами й мікроелементами.*

Теоретично можливість забезпечити дитину всіма необхідними вітамінами та мікроелементами за рахунок виключно натуральних продуктів харчування має досить привабливий вигляд, але в реальності цього майже не можливо досягнути. На практиці дитині треба з'їсти цілий набір різноманітних продуктів, об'єм яких може перевищувати можливості її травної системи. Якщо дитина споживає свіжі овочі й фрукти, то вона отримує певну кількість вітамінів С та Р, фолієвої кислоти, β-каротину, тоді як інших вітамінів може не бути взагалі. З м'ясними продуктами дитина отримує вітаміни B_1, B_2, B_6 та B_{12}, з молочними – вітаміни А та B_2. У злаках містяться вітаміни B_1, B_2, B_6, РР, Е, у рослинних жирах – вітамін Е, у тваринних жирах – вітаміни А і D тощо.

У світі немає жодного «універсального» продукту, який би містив усі необхідні вітаміни одночасно. Тому їжа має бути різноманітною, дитина повинна отримувати її регулярно в достатньому об'ємі. Усіляка обробка харчових продуктів, їх тривале зберігання суттєво зменшують уміст корисних вітамінів, а різноманітні проблеми з боку травної системи дитини погіршують їх всмоктування

Отже, організація харчування дітей шкільного віку пов'язана з рядом особливостей розвитку: в цей період спостерігається прискорення росту, складна перебудова ендокринної системи. Цей період характеризується значним розумовим напруженням і фізичним навантаженням. Усе це висуває перед школярем підвищені вимоги, пов'язані з витратою енергії і значним споживанням харчових речовин. Тому забезпечення школярів раціональним повноцінним харчуванням є однією з головних умов гармонійного розвитку. Особливо важливе значення для зростаючого організму має достатнє надходження повноцінного білка при чому білків тваринного походження має бути не менше 50% від загальної кількості білку. При фізичному навантаженні, розумовій напрузі це співвідношення має зростати до 60%. При дефіциті білку діти нерідко виявляють порушення функцій головного мозку, легко виникає перевтома, знижується працездатність. Великі енергетичні витрати, пов'язані з умовами життя і навчанням вимагають значного надходження в організм жирів і вуглеводів. Жири рослинного походження повинні складати до 20% від загальної кількості жирів раціона.
Для забезпечення фізіологічних потреб дітей шкільного віку в загальних харчових речовинах і енергії можна рекомендувати наступний склад продуктів .

Приблизний добовий склад продуктів для дітей шкільного віку (г, мл)

Назви продуктів	Вік, років			
	7-10	11-13	14-17	
			хлопчики	дівчатка
Молоко	500	500	600	500
Сир	40	45	60	50
Сметана	15	15	20	15
Сир твердий	10	10	20	15

М'ясо	140	170	220	200
Риба	40	50	70	60
Яйце, шт	1	1	1	1
Хліб: житній пшеничний	70 150	100 200	150 250	100 200
Крупи, макаронні вироби	45	50	60	50
Мука пшенична	25	30	35	30
Цукор	60	65	80	65
Кондитерські вироби	10	15	20	15
Масло: вершкове рослинна олія	25 10	30 15	40 20	30 15
Картопля	200	250	300	250
Овочі різні	275	300	350	320
Фрукти: свіжі Сухі	150-300 15	150-300 20	150-500 25	150-500 20

Для школярів в залежності від навантаження рекомендується чотири або п'ять прийомів їжі на добу. Необхідно намагатися вироблення звички у дитини їсти в суворо фіксований час. Можна запропонувати наступні типові режими харчування для дітей, що навчаються в першу і другу зміни.

Типові режими харчування школярів

Час навчання в школі	Часи прийому їжі	Вид і місце їди
Перша зміна	7 год 30 хв – 8 год 11 – 12 год 14 год 30 хв – 15 год 30 хв	Сніданок вдома Гарячий сніданок в школі Обід вдома (або в школі для груп

	19 год – 19 год 30 хв	подовженого дня) Вечеря вдома
Друга зміна	8 год – 8 год 30 хв 12 год 30 хв – 13 год 16 год – 16 год 30 хв 19 год 30 хв – 20 год	Сніданок вдома Обід вдома (перед школою) Гаряче харчування в школі (підвечірок) Вечеря вдома

Типові режими харчування можуть застосовуватись в залежності від часу відвідування додаткових занять, спортивних секцій, гуртків.

Складаючи раціони харчування для школярів, необхідно слідкувати за правильним розподіленням продуктів і калорійності їжі протягом доби. У першу половину дня доцільно включати продукти харчування, багаті на білок, тому що в цей час дитина найактивніша і посилено витрачає енергію. Тому сніданок повинен обов'язково містити гарячю страву – сирну, яєчну, м'ясну, крупяну; в якості напою бажано гаряче молоко або кавовий напій на молоці, чай з молоком. Добрим доповненням до ранкового сніданку можуть бути свіжі фрукти або овочі. Калорійність сніданку повинна складати 25% від загальної калорійності.

До складу обіду слід включати максимальну кількість овочів, в тому числі сирих, у вигляді овочевих салатів.

Перша страва повинна бути не занадто об'ємною, на друге обов'язково включати повноцінну висококалорійну м'ясну або рибну страву з гарніром, краще з овочей. На солодке доцільно фруктовий сік, свіжі фрукти, компоти із свіжих або сухих фруктів. Калорійність обіду повинна скласти 35-40% від добової калорійності.

Вечеря звичайно складається з молочних, круп'яних, овочевих, сирних і яйцевих страв. Перед сном не рекомендуються страви з м'яса або риби, тому що багата на білки їжа діє збуджувально на нервову систему дитини і повільно перетравлюється, тому діти сплять неспокійно і погано відпочивають за ніч. При підвищених навантаженнях дитині можна дати безпосередньо перед сном стакан кефіру з хлібобулочними виробами. Калорійність вечері повинна складати 25% від добової калорійності.

При складанні раціону харчування школяра слід передбачити другий сніданок, якщо дитина навчається в першу зміну, і підвечірок – для дітей другої зміни. Калорійність повинна складати 10-15% від добової калорійності. Учні, які отримують додаткове харчування, менше втомлюються й легше вправляються із шкільним навантаженням. Сніданок (підвечірок) повинен складатися з гарячої або молочно-фруктової страви.В якості прикладу складання раціону нижче наводиться приблизне 3-денне меню.

Приблизне 3-денне меню для дітей шкільного віку

Назва страв		
1-й день	2-й день	3-й день
Сніданок		

Яєшня з ковбасою Салат з капустою Кава з молоком Хліб з маслом Фрукти свіжі	Каша молочна Морква терта Кофе з молоком Хліб з маслом і сиром Фрукти свіжі	Вареники ліниві Помідор або огірок Чай з молоком Хліб з маслом Фрукти свіжі
Другий сніданок (в школі)		
Котлета пшенична з гарбузом Салат морквинно-яблучний Молоко	Котлета з картопляним пюре Огірок свіжий із зеленою цибулею Кефір	Рулет рибний з тушкованими овочами Ікра баклажанна із зеленою цибулею Кефір
Обід		
Редька терта із сметаною Бульйон курячий з кльоцками Курка з рисом Фрукти свіжі Відвар шипшини	Салат із свіжої капусти Суп молочний з вермішелею Риба жарена з овочевим гарніром Сік фруктовий	Оселедець з вареним буряком Борщ з бобами Бефстроганов з гарніром Компот
Вечеря		
Запіканка сирна Морква терта Молоко або кефір Фрукти свіжі	Рагу овочеве Яйце Молоко або кефір Фрукти свіжі	Каша молочна Омлет з яблуками Молоко або кефір Фрукти свіжі

Особливої уваги заслуговує організація харчування школярів-спортсменів. Враховуючи, що при фізичному навантаженні виникає підвищена потреба у білках, які необхідні для розвитку мускулатури та збільшення маси м'язів їх кількість в харчовому раціоні повинно бути збільшене до 2,5 г/кг, а при інтенсивних нагрузках – до 3 г/кг маси тіла. В середньому школярям 10-13 років кількість білку збільшується до 120 г, підліткам 14-17 років – до 140 г на добу за рахунок м'ясних продуктів (яловичина, свинина, печінка), риби, молочних і молочнокислих продуктів. А ось кількість жиру в раціоні спортсмена повинна бути зменшена, співвідношення білку і жиру повинно складати 1:0,7, а не 1:1, як при звичайному раціоні дітей шкільного віку. Виключення становлять спортсмени, що займаються зимовими видами спорту та під час занять втрачають багато тепла.

При складанні раціону школяра-спортсмена важливо враховувати час проведення спортивних занять. Якщо заняття спортом проводять вранці, то енергетична цінність сніданку повинна бути підвищена до 35% від загальної добової калорійності вечері – в 1,5-2 рази. Досягається це включенням до харчування продуктів, що містять білок. Необхідно пам'ятати, що їжу слід приймати через 2,5-3 години після тренування.

Контрольні запитання

1.Яка роль білків, жирів, вуглеводів для дитячого організму?
2.Які жири краще споживати дітям? Чому?
3.На які вікові групи поділяють школярів?
4.З якими продуктами надходять в організм школярів вітаміни групи С і А?
5.Як можна збагатити раціон харчування школярів вітамінами?

Тема 5.Особливості харчування та технології КП для обслуговування іноземних туристів в ЗРГ відкритого та закритого типу.

План

1.Особливості харчування та технологія приготування страв для обслуговування туристів з Польщі, Німеччини, Австрії,Франції, Італії
2.Особливості харчування та технологія приготування страв для обслуговування туристів з Латвії, Литви, Естонії
3.Особливості харчування та технологія приготування страв для обслуговування туристів з Грузії, Вірменії
4.Особливості харчування та технологія приготування страв для обслуговування туристів з Азербайджану, Туреччини, Саудівської Аравії

1.Особливості харчування та технологія приготування страв для обслуговування туристів з Польщі, Німеччини, Австрії, Франції, Італії

1.1 Регіональні особливості польської кухні

Польська кухня є результатом багатьох впливів. Бурхлива історія країни наклала свій відбиток і на польську кухню. Як жителі Північної Європи, поляки завжди віддавали перевагу рясній, ситній й порівняно солодкій кухні. У той же час приналежність до слов'янських народів висвітлилася в пристрасті до кисло-солодких або заправленими сметаною страв.

Коли в 1333 році польським королем став нащадок династії П'ястів, Казимир III Великий, пішли й значні зміни в польській кухні. Справа в тому, що король закохався в красуню єврейку й завдяки її впливу після 1340 року в Польщу стали переселятися гнані євреї з усієї Європи. Згодом польське населення перейняло цілий ряд єврейських страв, які згодом модифікувало на свій лад. Фарширована риба, з якої ще в сирому вигляді мистецьки витягають всі кістки, сьогодні належить до святкових страв, так само як і фарширована гусяча шийка. Під впливом єврейської кухні більшість страв готується не на свинячому, а на гусячому жирі.

Через 180 років після переселення євреїв у Галичину король Сигізмунд I Старий в 1518 році одружився з Боною з міланского роду Сфорца, що внесла в кухню польської знаті елементи італійської кухні.

Тісні зв'язки із Чехією й Австрією, у відомій мірі теж за посередництвом Італії, посилили південний вплив на польську кухню. Може бути, звідси виникає й пристрасть до солодких кондитерських виробів.

Завдяки сусідству із Пруссією в Польщі поширилося оброблення картоплі. Поляки придумали й власну національну страву - картопляну запіканку.

З наполеонівських часів у вищих шарах зміцнилися зв'язки із Францією, і в країні ввійшов у моду рафінований, елегантний стиль.

У цілому ж польська кухня зберегла свій патріархально-селянський характер. Супи з буряка, капусти, помідорів, гарбуза й щавлю нерідко становлять єдину страву обіду або вечері. Ці супи неодмінно супроводжує селянський, головним чином житній хліб. При наявності м'яса воно теж кладеться в суп.

У жаркі літні дні готують холодні супи з полуниці, черешні, яблук і груш, а також з лісових ягід. Восени популярні супи з огірків і грибів. В аграрних областях дотепер існують і традиційні страви з круп, до яких додають смажену свинину, солонину або м'ясо птаха. Улюблена страва - бігос. Його назва походить від перекрученого латинського виразу, що означає "два смаки". Ця страва готується як збірна з різних продуктів, і назва, мабуть, говорить про те, що в страви складний смак від поєднання квашеної капусти зі свіжою. У бігос кладуть різного сорту м'ясо, дичину, гриби й ковбаски.

Польська кухня славиться різноманіттям варених і твердокопчених ковбас, які в гарячому й холодному вигляді входять у повсякденне харчування з ранку до вечора. З гострими стравами п'ють горілку, якій поляки незмінно вірні, особливо в холодну пору року. Поряд з пивом і молоком, якими в Польщі вгамовують спрагу, там ще з язичних часів зберігся медовий напій, як виявляється вже з назви, підсолоджений медом. Його споживання не обмежується однією Польщею, тому що він користується гарним попитом за кордоном і експортується.

Сілезька(Сілезія (Силезія, Шльонське сіл. Ślůnsk, пол. Śląsk, чеськ. Slezsko, нім. Schlesien) — область у Центральній Європі, що лежить у сучасній Польщі, Чехії та Німеччині) кухня відрізняється великою кількістю страв з картоплі. Типова для **Сілезії** страва – галушки з картопляного тіста з додаванням сирої тертої картоплі. Популярні також страви з білокачанної і червоної капусти (червону капусту зазвичай тушкують із додаванням копченої корейки). Серед солодких делікатесів на особливу увагу заслуговують сілезькі «маківки» (пол.makówki) - десерт з розтертого маку з додаванням меду, ізюму ,горіхів і сухофруктів. Солодку масу, покладену на тонкі скибочки солодкого хліба або печива, заливають гарячим молоком, потім охолоджують і подають до столу. Багато страв сілезької кухні за складом нагадують кухню великопольську. Знавці та цінителі смачної їжі мають особливу слабкість до так званих «картач» (пол.kartacz) - різновиду пельменів зі складною начинкою з м'яса з грибами або капусти з грибами.

У гірських районах **Малої Польщі**(Татри,Бескиди) популярністю користується тушкована в пиві свинина з додаванням спецій і овочів. З супів жителі району Бескид віддають перевагу «журу» на сироватці і «квасниці» - різновиду капусняка з великою кількістю свинячого м'яса, в тому числі - копченого.

Атрибутом кухні польських горян, що живуть в районі Татрі Підгалля є овечі сири «бундза» (пол.bundz) і « осципка», а також печена баранина. У цих місцях також популярна квасниця, приготовлена на бульйоні з свинячої голови, яка подається з гарячим відварною картоплею, укладеною в окремий глибокий посуд.

Мазурська та померанська кухня знамениті своїми рибними супами(пол.zupa rybna).

1.2.Регіональні особливості французької кухні

Французька кухня — це така ж визначна пам'ятка країни, як і Ейфелева вежа. Прянощі, трави, дуже смачні сири та вино змушують серця гурманів по всьому світу битися ще частіше.

Щоб познайомитися зі звичками, традиціями і менталітетом жителів іншої країни, необов'язково відправлятися в подорож на великі дистанції. Найчастіше національна кухня може розповісти про народ набагато більше.

Саме такими є справи з французькою кухнею. Завдяки своєму гастрономічного колориту, французька кухня розповідає про французів дуже і дуже багато. Вина, ароматні сири, вишукані прянощі і трави — все це вельми вдало переплітається в місцевих стравах і надзвичайно збуджує смакові рецептори.

Я зібрала для вас 20 смачних і вишуканих рецептів французької кухні, які обов'язково повинен спробувати кожен гурман.

1. Французький цибульний суп

Ароматний цибульний суп — це гордість Франції. Практично всі без винятку туристи намагаються покуштувати це блюдо в якому-небудь місцевому бістро. Втім, щоб спробувати смачний французький цибулевий суп за оригінальним рецептом, зовсім не обов'язково перетинати кордон. Якщо ви терплячі і уважні, то зможете приготувати це блюдо на своїй власній кухні.

2. Рататуй

Багато років тому рататуй можна було побачити тільки на столі у бідних селян, які готували його з усіх інгредієнтів, що попадаються під руку. Сьогодні це блюдо подають у найкращих ресторанах світу. По суті, це овочеве рагу з сезонних овочів. Спробувати варто обов'язково.

3. Кіш з грибами і шпинатом

Кіш — це популярне блюдо французької кухні. Воно являє собою відкритий пиріг зі всілякими смачними начинками. Приготуйте кіш з грибами і шпинатом за нашим рецептом. Подавати це блюдо можна як у холодному, так і в гарячому вигляді.

4. Суп "Буйабес"

У французькій кухні при приготуванні вишуканих страв часто використовуються морепродукти. Наприклад, у відомому за межами Франції супі "Буйабес". Це блюдо не тільки смачне, але і корисне, адже дари моря — це цінне джерело білка. Подавайте суп з часниковим соусом.

5. Конфі з кролика зі спеціями

Ніжне й ароматне конфі з кролика зі спеціями з легкістю можна повторити на своїй кухні. Запасіться самими свіжими і якісними інгредієнтами і терпінням. Результат вас точно порадує.

6. Кордон блю

Кордон блю наочно доводить, що Франція — це не тільки сири, супи і вино, але і дуже смачні мясні страви. В своєму класичному варіанті ця страва являє собою шніцель з телятини з начинкою з сиру і шинки, обсмажений в паніровці. Це навіть звучить до біса апетитно!

7. Яловичина по-бургундськи

Яловичина по-бургундськи, мабуть, являє собою саме насичене за смаком і ароматне блюдо французької кухні. Освоїти цей рецепт можуть навіть початківці кулінари. Поєднання яловичини з червоним вином безперечно варто всіх зусиль і часу, проведеного на кухні.

8. Філе міньйон з ревенем

Яловичий стейк можна приготувати по-різному. У Франції філе міньйон готують навіть з додаванням ревеню і пармської шинки. Виходить смачно і поживно, соковито і дуже смачно. Ділимося цікавим рецептом.

9. Півень у вині по-французьки

Французи при приготуванні м'яса або птиці найчастіше використовують в якості маринаду або соусу вино. Легендарне страва французької кухні — півень у вині — не є винятком. Збирайте гостей і готуйте це вишукане блюдо. Всі залишаться ситими і задоволеними!

10. Рибна сковорода по-марсельськи

На перший погляд може здатися, що готувати це блюдо нелегко і нескінченно довго. Насправді ж все набагато простіше. Рибну сковороду по-марсельськи можна приготувати всього лише за чверть години. Смачно, поживно і корисно!

11. Салат "Нісуаз"

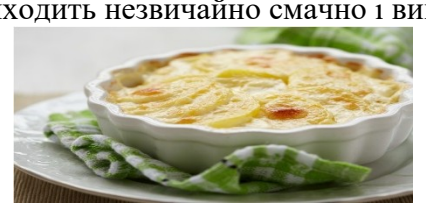
Вперше цей салат приготували в Ніцці. Саме цей факт, очевидно, і визначив смакові якості "Нисуаза" — він легкий, поживний, ситний і смачний. Всі інгредієнти у цій страві чудово поєднуються між собою. Спробуйте салат "Нісуаз" в російських широтах.

12. Курячий паштет

Франція славиться своїми ніжними і повітряними паштетами. Готують паштет в П'ятій республіці в основному з телячої або курячої печінки і обов'язково додають улюблені спеції за смаком. Приготуйте для домашніх курячий паштет.

13. Картопляний гратен

Гратен — це ситна та поживна страва з картоплі. Французи додають в нього бекон і вино. Виходить незвичайно смачно і вишукано. Повторити цей рецепт дуже легко.



14. Грибний жульєн

Грибний жульєн — це блюдо, яке нікого не залишить байдужим. Воно має дуже ніжним вершковим смаком і відмінно підійде як для обіду, так і для вечері. Смак такого жульєна ви навряд чи коли-небудь забудете.

15. Крок-мадам і крок-месьє

Французи особливо люблять страви з яєць і охоче їдять їх на сніданок. Уявіть, що ви в Парижі: прокинувшись, увімкніть французькі пісеньки, налийте чашечку ароматної кави і приготуйте класичний сніданок — крок-мадам і крок-месьє. Це хрусткі французькі сендвічі з яйцями.

16. Омлет в гуртку

Якщо мова йде про французьку кухню, то не обійтися без омлету. Це ще одне улюблене місцевими жителями блюдо з яєць. У французів омлет виходить дуже повітряним і ніжним, навіть якщо приготувати його в гуртку.

17. Сирне фондю

Сирне фондю — це прикраса французької кухні. Воно ідеально підходить для вечірніх посиденьок в компанії з друзями. Подавайте до нього багет або навіть невеликі шматочки м'яса.

18. Еклери з заварним кремом

У Франції знають толк в десертах. Чого тільки варті еклери з заварним кремом. Побалуйте себе і домашніх повітряними тістечками. Вони ідеально доповнять затишне вечірнє чаювання.

19. Клафуті

Клафуті — це нескінченно апетитний, ароматний і дуже смачний французький десерт. Це щось середнє між пирогом і запіканкою. Готують клафуті зазвичай з додаванням вишні, але існують і інші оригінальні рецепти.

20. Печиво "Мадлен"

Це печиво дуже популярна у Франції. Щоб їм поласувати, необов'язково жити в столиці моди і вина. Приготуйте "Мадлен" будинку. Незважаючи на невигадливу рецептуру, печінка виходить дуже ароматним і вишуканим

.

1.3.Регіональні особливості Італійської кухні Історія походження пасти

Історія появи пасти йде далеко до неоліту. Саме тоді, коли люди навчилися вирощувати злакові, а трохи пізніше і перетирати злаки в борошно, поява пасти стала лише справою часу. Перша паста була всього лише борошно, змішане з водою і висушене на сонці. Історичні розкопки знайшли підтвердження того, що десь в першому столітті з пшениці твердих сортів виготовлялася широка локшина, яку називали lagane. Звідти і з'явилася назва сучасної лазаньї. У той час така локшина не відварювалася, а запікалася в печах. І так тривало протягом кількох століть.

Приблизно в восьмому столітті, під час вторгнення в Європу, араби зробили дуже сильний вплив на кухню Італії. Сушена локшина, привезена ними на Сицилію, і стала основним родоначальником пасти. В оригінальному блюді в тісто додавалося дуже багато східних спецій. Можливо, саме тому на Сицилії до сих пір існує традиція додавати в тісто для пасти корицю, родзинки та інші спеції.

Традиційно словом «паста» позначають так звані макаронні вироби, які готують із суміші пшеничного борошна і води (або борошна, води і яєць), а також страви з цих виробів. Нещодавно стала популярна паста з екзотичних видів борошна: нутового, гречаного, житнього, ячмінного, пшеничного (твердих сортів) борошна грубого помелу і з висівками. Важливо відзначити, що численні види східної локшини в поняття «паста» не включаються: в технологічному сенсі вони, звичайно, до пасти близькі, але в культурному – абсолютно ні.

Розрізняють пасту свіжу і суху, яєчну і приготовлену на воді, великого та дрібного формату, а також пасту кольорову (підфарбовану, наприклад, шпинатом, морквою, буряком, чорнилом каракатиці, шафраном), пасту рігате (тобто рифлену) і пасту з начинкою.

Якщо раніше суху пасту виробляли промислово, а свіжу – виключно вдома і в невеликих ресторанчиках, то з 70-х років минулого століття було налагоджено промислове виробництво і свіжої пасти, так що і цей критерій, «фабрична – домашня», став ненадійним.

Існує досить невелике число загальноіталійських і навіть загальносвітових видів пасти, а також величезна кількість видів, характерних для окремих областей Італії.

Деякі види регіональної пасти – предмет особливої гордості всіх італійців.

Існує шість основних видів макаронів: довгі, короткі, фігурні, макарони для запікання, для супів і для начинки.

<u>До **довгих** «макаронів» відносять:</u>

- **Капелліні** – довга і дуже тонка паста товщиною 1 мм.
- **Вермішель** – тонка паста до 2 мм завтовшки.

- **Спагеті** – найвідоміша тонка паста, відрізняється довжиною до 50 см.
- **Лінгуіне** – довга, тонка, трохи сплющена паста.
- **Фетучіні** – довгі, плоскі макарони, сплетені в «гнізда».
- **Тальятелле** – такі ж «гнізда», як і фетучіні, але трохи ширші.
- **Паппарделле** – довга паста шириною 12-13 мм, також сплетена в «гнізда».

Короткі макарони:

- **Фузилли** – паста у вигляді маленьких спіральок.
- **Джірандоле** – спіральки за розміром менші і тонші, ніж фузіллі.
- **Пенне** – коротка паста з косими зрізами по діагоналі діаметром 8-10 мм.
- **Тортеліні** – коротка паста з ребристою поверхнею і прямими зрізами.
- **Маккероні** – паста у вигляді витягнутих і трохи зігнутих трубок.

Фігурні макарони:

- **Фарфалле** – невеликі макарони, що нагадують бантики або метеликів.
- **Конкільє** – паста у вигляді черепашок.

«Макарони» **для запікання**:

- **Каннеллоні** – трубочки до 30 мм завширшки і довжиною до 10 см. Макарони наповнюють начинкою і запікають.
- **Лазанья** – її використовують для приготування знаменитого італійського блюда, чергуючи листи тіста з начинкою.

Дрібні макарони **для супів**:

Для приготування супів з пастою використовують дрібні макарони у формі зірочок, кілець або маленьких ниток.

Макарони **для начинки**:

- **Равіолі** – аналог пельменів і вареників. Равіолі можуть бути як несолодкі, так і десертні, з начинкою з ягід або фруктів.
- **Тортелліні** – італійські пельмені з начинкою з м’яса, овочів або сиру.
- тортелліні.

Основні правила приготування італійської пасти

- Заповнити каструлю водою з розрахунку один літр на кожні 100 грам сухого продукту і довести до кипіння;
- Додати в киплячу воду солі з розрахунку однієї столової ложки без гірки на літр води;
- Опустити в киплячу воду суху пасту і добре розмішати, щоб уникнути прилипання до дна і злипання між собою;
- За одну хвилину до закінчення повного часу приготування, витягти шматочок і перевірити його на готовність;
- Свіжа паста вариться до готовності 3-5 хвилин;
- Для пасти використовуйте тільки макаронні вироби, виготовлені з з твердих сортів пшениці durum
- Суха паста з твердої пшениці готується від шести до п’ятнадцяти хвилин в залежності від товщини;
- Якщо в серединці зламаної пасти можна побачити тоненьку білу точку або лінію, значить вона приготувалася до стану аль денте;
- Готову пасту необхідно швидко відкинути на друшляк, додати соус і подавати до столу.
- Якщо рецепт приготування пасти передбачає використання помідор, видаліть з них шкірку, попередньо обдавши окропом.

Рецепти італійської пасти

Римські букатіні

Для приготування цієї пасти нам знадобиться:

- Паста-спагетті – 600 гр;
- Стиглі помідори – 800 гр;

- Сир моцарелла – 200 гр;
- Червона цибуля – 2 шт;
- Зелені оливки – 3 столові ложки;
- Каперси – 2 столові ложки;
- Листя орегано (свіже) – 10-12 шт;
- Зелень петрушки (подрібнена) – 2 столові ложки;
- Часник – 2 зубчики;
- Оливкова олія – 90 гр;
- Сир пармезан – за смаком;
- Сіль, перець – за смаком.

Нарізаємо моцареллу і червону цибулю тонкими скибочками. Оливки необхідно покришити, але досить крупно. Помідорчики очищаємо від шкірки і насіння (ми пам'ятаємо, як це зробити з вищеописаних порад), подрібнюємо в блендері разом з листям орегано. Часник очищаємо, розплющуємо широкою стороною ножа і дрібно рубаємо. Всі підготовлені овочі: помідори з орегано, цибуля, каперси, оливки і часник змішуємо в окремому посуді. Обов'язково посолити, поперчити і заправити оливковою олією. Наш соус готовий!

Тим часом, пасту відварюємо (знову ж нагадую, вище є рекомендації, як правильно відварити пасту). Відкидаємо готову пасту на друшляк, заправляємо нашим смачним соусом і дуже швидко все подаємо до столу. Любителі можуть доповнити готову страву тертим пармезаном.

Смачного!

Паста із соусом Болоньєзе

Спагеті Болоньєзе – це, мабуть, одне з найзнаменитіших італійських страв! У багатьох кулінарних книгах дається рада готувати соус Болоньєзе близько 3 годин. У будні дні не кожен може собі дозволити витратити таку кількість часу на приготування їжі, тому я знайшла досить швидкий, але не менш смачний варіант.

Складові:

- сіль, перець, орегано, базилік – за смаком;
- петрушка;
- сир пармезан – за смаком;
- м'ясний фарш – 600 г;
- болгарський перець – 2 шт;
- помідори у власному соку – 500 г;
- оливкова олія;
- спагетті – 250 г;
- цибуля ріпчаста – 1 шт;
- часник – 2 зубчики.

Цибулю з часником дуже дрібно нарізають і обсмажуємо на оливковій олії близько 3-5 хвилин. До нашої цибульки з часником додаємо фарш і обсмажуємо ще 10 хвилин. Перець ріжемо кубиком, помідорчики подрібнюємо в блендері, разом з соком, і все відправляємо до нашого фаршу. Не забуваємо посолити, поперчити, приправити орегано, базиліком і тушкуємо ще близько 15-20 хвилин.

Спагеті відварюємо в підсоленому окропі майже до готовності, відкидаємо на друшляк і перекладаємо в каструлю з соусом. Прогріваємо пасту, інтенсивно перемішуючи, на максимальному вогні протягом 30 секунд, розкладаємо по тарілках і відразу ж подаємо до столу, посипавши пармезаном. Паста «Болоньєзе» виходить неймовірно смачна.

В оригінальному ж рецепті, рекомендується соус тушкувати, періодично помішуючи 2-3 години, поки він не увариться.

Паста із соусом Карбонара

Кажуть, що паста Карбонара (або як її часто в народі називають спагетті Карбонара) отримала свою назву завдяки вугільникам (carbonaio – іт.), які на кілька місяців йшли працювати в гори. Вони запасалися продуктами, які могли довго зберігатися – серед них були сири твердих сортів, рослинне масло, паста і сиров'ялена свинина. Давайте спробуємо і ми цей варіант пасти.

Складові:

- 250 г спагетті;
- 150-200 г бекону;
- 50 г пармезану;
- 3 яйця;
- 2 зубчики часнику;
- рослинна олія;
- сіль;
- чорний мелений перець.

Насамперед ставимо на повільний вогонь розігріватися сковороду. Подрібнюємо часник і ріжемо соломкою бекон. У сковороду наливаємо оливкову олію, додаємо часник – обсмажуємо. Далі до часнику відправляємо бекон і смажимо ще 2-3 хвилини. В окремій мисці збиваємо з сіллю і перцем яєчні жовтки, додаємо до них натертий на дрібній терці пармезан і все ще раз збиваємо. Тепер відварюємо спагетті. Готову пасту розкладаємо на тарілки, додаємо яєчно-сирний соус і все добре перемішуємо. Подаємо пасту відразу до столу, зверху можна прикрасити її листочком базиліка і злегка посипати тертим пармезаном.

У рецепта пасти Карбонара є секрет: щоб яєчно-сирний соус був приємною шовковистою консистенції, потрібно близько хвилини потримати миску з ним над гарячою парою з каструлі зі спагеті.

Паста Фарфалле в вершковому соусі з лососем

Можна використовувати і інші макарони, але найсмачніше цей рецепт саме з фарфалле. Бантики Фарфалле бувають також різнокольоровими (червоними, помаранчевими, зеленими), що надає страві святкового вигляду.

Складові:

- Часник – 1 зубчик;
- Вершкове масло;
- 1 ст. л. протертих помідорів;
- 100 мл вершків жирністю 23%;
- Червона цибуля – 1 шт;
- 200 г філе лосося без шкіри і кісток;
- 400 г пасти фарфалле;
- Сіль і білий перець.

Очищаємо і дрібно рубаємо цибулю з часником. У глибокій сковороді розтопити 50 г вершкового масла і обсмажуємо до прозорості цибулю і часник. Рубку ріжемо невеликими кубиками і відправляємо в сковороду. Обсмажуємо ще 3-4 хвилини, щоб риба ввібрала аромати зі сковороди. Потім додаємо протерті томати, все добре перемішуємо і залишаємо гаситися на слабкому вогні. Далі вливаємо вершки і постійно помішуючи, доводимо соус до кипіння. На цьому етапі можемо присолити соус і додати меленого білого перцю. Риба повинна ніби розвариться в соусі.

Тепер відварюємо Фарфалле до стану «аль денте» в обов'язково підсоленій воді. Відкидаємо на друшляк. Заправляємо маслом й приготованим вершковим соусом. Подаємо виключно гарячим.

В даному рецепті рибу можна замінити креветками або іншими морепродуктами.

Фетучіні з шинкою і грибами у вершковому соусі

Фетучіні – один з популярних в Римі видів пасти. До складу страви входить товста локшина, аналогічна тальятелле, і різні соуси. Ми сьогодні приготуємо пасту з шинкою і грибами у вершковому соусі.

Складові:

- Паста Фетучіні – 250 г;
- Печериці – 100 г;
- Шинка – 100 г;
- Вершкове масло – 50 г;
- Вершки 20% -ві – 200 г;
- Пшеничне борошно – 1,5 столові ложки;
- Пармезан – за смаком;
- Сіль за смаком;
- Рослинна олія – 2 чайні ложки;
- Зелень.

Насамперед наріжемо красиво грибочки і відправимо в киплячу воду на 5-10 хвилин. У глибокій сковороді розтопимо вершкове масло, додаємо борошно, сіль і, помішуючи, тонким струменем вводимо вершки. Так як ми солили борошно, воно повинне добре розійтися в вершках, перемішуємо до однорідності і вливаємо гриби прямо з бульйоном

(його повинно бути небагато) і ще раз добре перемішуємо. Шинку ріжемо соломкою і відправляємо в соус.

Поки соус готується, швидко відварюємо пасту Фетучіні до стану «аль денте». Відкидаємо в друшляк. Соус знімаємо з вогню, додаємо натертий на дрібній терці сир. Пасту змішуємо з соусом, прикрашаємо нарубаною зеленню. Подається, паста Фетучіні з шинкою і грибами у вершковому соусі, гарячою.

Паста лінгуіні із соусом песто

Песто – це знаменитий соус італійської кухні на основі базиліка, горіхів пінії, сиру і оливкового масла. Напевно ви не раз чули цю назву, а може навіть і пробували. Італійці додають цей соус не тільки в пасту, а й в піцу, супи або просто кладуть на хліб.

Складові:

- Паста лінгуіні – 300 г;
- Оливкова олія – 1 ст. л;
- Базилік – 1 пучок;
- Часник – 1 зубчик;
- Горіхи кедрові – 40 г;
- Сир пармезан тертий – 50 г;
- Сіль.

Так як соус Песто готується дуже швидко, я рекомендую в першу чергу відварити пасту. Лінгуіне відправляємо в підсолену, киплячу воду і відварюємо до стану «аль денте». Чому я завжди говорю про цей пункт, «Al dente» – поняття в кулінарії, що означає ступінь готовності пасти, коли, будучи повністю готовими, вона зберігає відчутну при укусі внутрішню пружність. Саме так правильно відварювати пасту, тоді ви зможете скуштувати всю красу пасти. Коли наша паста готова, відкидаємо її в друшляк і ні в якому разі не промиваємо. Займемося соусом. У блендер відправляємо базилік, часник і кедрові горіхи, трохи солі і оливкове масло. Все подрібнюємо до стану пюре. Тепер додаємо натертий пармезан і знову перемішуємо. Пасту розкладаємо на тарілки і поливаємо соусом песто.

Тести

1. Страви якої кухні вирізняються гостротою та широким використанням часнику, цибулі, перцю червоного гіркого, селери, сирів?

1. Німецької.
2. Польської.
3. Чеської.
4. Італійської.

2. У кухні якого народу користуються популярністю бутерброди з маслом вершковим, сиром, ковбасою, рибою сирною масою та ікрою?

1. Німецького.
3. Італійського.

2. Болгарського. 4. Китайського.

3*. Вкажіть національну, розповсюджену страву Австрії.

1. Качка фаршированa.
2. Тунець тушкований з овочами.
3. Телятина смажена з овочами.

4. Яким стравам надають перевагу німецькі туристи?

1. Гострим. 2. Негострим.

5.Туристам якої країни краще подавати до борщів і супів варену картоплю, а до інших страв - пиріжки, галушки та грінки?

1. Німеччини. 3. Угорщини.
2. Швейцарії. 4. Польщі.

6.Характерною особливістю якої кухні є використання ковбас, сосисок, сардельок для приготування закусок, перших і других страв?

1. Німецької. 3. Румунської.
2. Угорської. 4. Польської.

7.У кулінарії якого народу споживають разом холодне і гаряче, солодке, гостре і кисле?

1. Французького. 3. Китайського.
2. Іспанського. 4. Турецького.

8 Як називається поширена польська страва, що готується з капусти квашеної і свіжої, тушкованої з цибулею, грибами і кількома видами м'ясопродуктів - свининою, яловичиною, телятиною, сосисками, ковбасою і копченою грудинкою?**

1. Рагу. 3. Гуляш.
2. Бігус. 4. Бефстроганов.

9. Туристам якої країни краще запропонувати страви із січеного м'яса та субпродуктів?

1. Німеччини. 3. Австрії.
2. Франції. 4. Польщі.

10. Яка перша страва є національною стравою Грузії?

1. Борщ зі свіжою капустою.
2. Суп-харчо
3. Суп картопляний з крупою.
4. Окрошка овочева.

11. У кулінарії якого народу використовується змішування різних видів борошна (житнього, вівсяного, ячного, гречаного, пшеничного) для приготування виробів?

1. Молдовського. 3. Білоруського.
2. Литовського. 4. Узбецького.

12.У харчуванні якого народу важливе місце посідає мамалига?

1. Молдовського 3. Таджицького.
2. Білоруського. 4. Естонського.

13.У кулінарії якого народу особливе місце відводиться картоплі?

1. Молдовського. 3. Латвійського.
2. Грузинського. 4. Білоруського.

14.У кухні якого народу влітку використовується айран - кисле молоко, розбавлене водою?

1. Російського. 3. Казахського.
2. Молдовського. 4. Азербайджанського.

15. Укажіть національну страву узбецької кухні.

1. Печеня з айвою. 3. Шашлик січений.
2. Ковбаса "Чу-чук". 4. Плов.

16*. Національною стравою якого народу є страва п'ячисти - нежирна свинина, баранина, запечена великими шматками (часто вся задня частина)?

1. Російського. 3. Білоруського.
2. Молдовського. 4. Казахського.

17*У кухні якого народу найбільш розповсюджено приготування бешбармаку?

1. Російського. 3. Латвійського.
2. Молдовського. 4. Казахського.

18*. Для якої національної кухні характерні "приварки", "закраси", "присмаки" "заколота"?

1. Російської. 3. Білоруської.
2. Молдовської. 4. Латвійської.

19* У кухні якого народу супи заправляються прісним або кислим молоком?

1. Молдовського. 3. Естонського.
2. Білоруського. 4. Узбецького.

20*. Коли готують та подають найкалорійніші страви узбеки?

1. На сніданок. 3. На вечерю.
2. На обід.

21*. Який напій втамовує спрагу в літню спеку?

1.Квас. 3. Йогурт.
2.Морс. 4. Чай зелений.

22*. Національною стравою якого народу є манти - великі пельмені, що варяться на пару?

1. Грузинського. 3. Казахського.
2. Молдовського. 4. Російського.

23*. Як називають у Киргизстані ковбасу із кінського м'яса з жиром?

1. "Кази". 3. "Люля-кебаб".
2. "Чу-чук". 4. "Мостоба".

24. Які види м'яса вживають таджики?

1. Свинину, яловичину.
2. Телятину, дичину.
3. Яловичину, свійську птицю.
4. Баранину, козлятину.

25. Для кухні якого народу є характерним приготування вівсяного киселю?

1. Білоруського. 3. Естонського.
2. Молдовського. 4. Таджицького.

26*. У якій національній кухні обмежено використання риби та яєць?

1. В естонській. 3. У таджицькій.
2. У молдовській. 4. В азербайджанській.

27*. З якого напою починається обіду таджиків?

1. Із морсу. 3. Із чаю зеленого.
2. Із квасу. 4. Із молока.

28. Яка м'ясна страва у таджиків є найпоширенішою?

1. Пельмені. 3. Манти.
2. Самса. 4. Шашлик.

29*. У кулінарії якого народу готують плов із рибою?

1. Молдовського. 3. Туркменського.
2. Таджицького. 4. Білоруського.

30*. Укажіть асортимент виробів із борошна у кулінарії середньоазіатських країн.

1. Млинці, розтягаї, оладки, пироги, млинчики.
2. Вареники, пельмені, ватрушки.
3. Сочні, кренделі, пишки, пончики, кулеб'яка.

4. Пельмені, манти, лагман, локшина, хошан.

Тема 6.Особливості технології виробництва та реалізації КП під час обслуговування різних видів банкетів.

План

1. Сучасні тенденції і міжнародні рекомендації у приготуванні бенкетних страв. Особливості технології виготовлення, оформлення і відпускання супів та соусів української кухні (національних кухонь) в бенкетному форматі

2.Особливості технології виготовлення, оформлення і відпускання страв з риби і нерибних продуктів моря, м'яса, птиці, субпродуктів складної технології

3. Особливості технології виготовлення , оформлення і відпускання солодких бенкетних страв, холодних та гарячих закусок

Сучасні тенденції і міжнародні рекомендації у приготуванні бенкетних страв. Особливості технології виготовлення, оформлення і відпускання супів та соусів української кухні (національних кухонь) в бенкетному форматі

Перші страви збуджують апетит, підвищують секрецію залоз органів травлення. Секрецію травних залоз збуджують екстрактивні речовини рідкої основи перших страв (бульйонів, відварів), органічні кислоти (томатів, квашеної капусти, квасів, солоних огірків, сметани та ін.), смакові ароматичні речовини (цибулі, моркви, білого коріння), пряноші та приправи.

Перші страви є важливим джерелом мінеральних і біологічно активних речовин (вітамінів, мікроелементів). Вони містять велику кількість рідини і покривають потребу організму у воді на 15 – 25 %.

Багато перших страв мають високу енергетичну цінність (борщі, супи з крупами, бобовими та макаронними виробами, молочні супи), оскільки до складу їх входять м'ясо, риба, крупи, бобові та макаронні вироби. Поживну цінність перших страв підвищують вироби з борошна (хліб, галушки, пампушки та ін.). Калорійність таких перших страв, як бульйони без гарніру, овочеві супи (крім картопляних), капусняки без м'яса, дуже низька.

Рідкою основою багатьох перших страв є бульйони. Бульйон – це відвар з м'яса, кісток, сільськогосподарської птиці, риби з додаванням білого коріння, моркви, цибулі. У бульйон з продуктів переходять екстрактивні речовини, білки, жири, мінеральні й ароматичні речовини.

Смак бульйону залежить від співвідношення в ньому води й продукту, ступеня подрібнення продукту, тривалості варіння. Кількість води для бульйону визначають за Збірником рецептур, вона коливається від 1,25 до 5 л на 1 кг продукту. Бульйон з меншою концентрацією розчинних речовин називається нормальним (на 1 кг продукту 4 – 5 л води), а з більшою – концентрованим (на 1 кг продукту 1,25 л води). Рекомендується варити концентровані бульйони, оскільки це економить паливо, дає можливість використати посуд меншої місткості. Концентровані бульйони зручно зберігати і транспортувати, оскільки вони при охолодженні утворюють желе. З 1 кг продукту виходить 1 л концентрованого бульйону. Для одержання нормального бульйону 1 л концентрованого розводять 3 – 4 л гарячої води.

Для приготування бульйонів можна використовувати бульйонні кубики. У цьому разі перші страви варять на воді без додавання солі. Кубики попередньо розчиняють у невеликій кількості гарячої води, а потім вводять у готову першу страву за 15 – 20 хв. до подавання. На одну порцію першої страви (500 г) беруть два кубики (8 г).

Перші страви класифікують за такими ознаками: характером рідкої основи, температурою подавання, способом приготування (див. рисунок).

Перші страви подають у підігрітих до температури 40 ^{0} С глибоких столових тарілках (240 мм у діаметрі), прозорі бульйони без гарніру – у бульйонних чашках (місткістю 300 – 400 см ^{3}).

Холодні перші страви подають в охолоджених до температури 12 ^{0} С глибоких столових тарілках.

Заправними називають такі перші страви, які готують на бульйонах, відварах або воді і заправляють пасерованими овочами (цибулею, морквою, білим корінням), томатом і борошном. До складу заправних перших страв входять овочі, крупи, бобові або макаронні вироби, тому ці страви набувають смаку і аромату тих продуктів, які використані для їх приготування.

Заправні перші страви поділяють на борщі, щі, солянки, капусняки, розсольники, супи (овочеві, картопляні, без картоплі).

Загальні правила приготування заправних перших страв

Бульйон або відвар проціджують і доводять до кипіння.

1. Підготовлені продукти кладуть у киплячій бульйон або воду в

певній послідовності залежно від тривалості варіння (див. таблицю), щоб вони одночасно дійшли до готовності. Після закладання кожного виду продукту бульйон повинен швидко закипати.

3. Сирими закладають свіжу капусту, картоплю, вироби з борошна, крупи, крім перлової.

4. У перші страви, в які входять картопля і щавель, солоні огірки, квашена капуста, спочатку кладуть картоплю, варять її до напівготовності, потім інші продукти за рецептурою, оскільки в кислому середовищі картопля погано розварюється.

5. Заправні перші страви, за винятком тих, що містять крупи, вироби з борошна, заправляють пасерованим борошном (розведеним бульйоном, водою або відваром), яке надає їм більш густої консистенції, поліпшує смак і запах, сприяє утриманню часток у завислому стані і збереженню вітаміну С. Капусняки, борщі можна заправити протертою картоплею.

6. Пасерованими овочами заправляють перші страви за 10 – 15 хв. до готовності, пасеровкою з борошна або протертою картоплею – за 5 – 10 хв. до закінчення варіння.

7. Для поліпшення смаку перших страв рекомендується додавати перець солодкий (20 – 40 г / нетто / на 1000 г супу), при цьому відповідно зменшується закладання інших овочів.

8. Заправні супи варять при слабкому кипінні, оскільки при сильному кипінні овочі дуже розм’якшуються, не зберігають форму і, крім того, вивітрюються ароматичні речовини.

9. Спеції (лавровий лист, перець) і сіль кладуть у перші страви за 5 – 7 хв. до готовності.

10. Зварені заправлені супи настоюють, залишаючи їх на плиті на 10 – 15 хв., щоб сплив жир. Після цього вони стають прозорішими й ароматнішими.

11. Подають заправні гарячі супи в підігрітій столовій глибокій тарілці або суповій мисці. Спочатку кладуть прогріті в бульйоні шматочки м’яса, птиці, риби (від 35 до 50 г на порцію), наливають заправну першу страву, посипають дрібно нарізаною зеленню кропу, петрушки або цибулі для збагачення її вітамінами, поліпшення аромату, смаку і зовнішнього вигляду (2 – 3 г нетто на порцію). Сметану кладуть у тарілку 10 г на порцію. Норма подавання заправної першої страви може становити 500, 400, 250 г залежно від попиту відвідувачів.

Борщ - українська національна страва. Обов’язковими складовими частинами борщу є буряки і томатне пюре. Борщі готують на кістковому, м’ясному, грибному бульйоні, бульйоні з птиці (гуски, качки) і вегетаріанські – на воді або овочевих відварах. До складу борщів також входять морква, цибуля, петрушка і зелень. Залежно від виду

борщу в нього додають капусту (свіжу або квашену), картоплю, перець солодкий, квасолю, чорнослив, гриби, галушки та ін.

Використовують кілька способів підготовки буряків для борщу – тушкування, пасерування, варіння і підпікання.

У киплячий бульйон або воду кладуть свіжу капусту, доводять до кипіння і варять до напівготовності. Потім додають тушковані буряки, пасеровані коріння (цибулю, моркву, петрушку) з томатним пюре і варять 10 – 15 хв. Заправляють пасерованим, розведеним бульйоном, борошном, кладуть цукор, сіль, спеції і варять до готовності.

Червоного кольору борщеві можна надати настоєм буряків. Для цього використовують буряки з яскравим забарвленням, нарізують тоненькими скибочками або труть на тертці. Підготовлені буряки кладуть у каструлю, заливають гарячим бульйоном або водою у співвідношенні 1 : 2, додають оцет, доводять до кипіння, настоюють на плиті 20 – 30 хв. і проціджують.

Борщ повинен мати кисло – солодкий смак, темно – червоний колір, середню консистенцію, запах варених овочів.

Подають борщ із сметаною, посипають зеленню. Окремо можна подати пиріжки, ватрушки, пампушки, крупник.

Вимоги до якості борщів

Капуста має бути нарізана соломкою або квадратиками (шашками) для борщів флотського та полтавського, або шаткована, інші овочі нарізані відповідно до форми нарізування капусти – скибочками або соломкою. Овочі м'які, зберігають форму нарізування. Колір – малиново – червоний, смак – кисло – солодкий, запах залежить від набору продуктів, які входять до складу борщу, без присмаку сирого борошна. Сметану і зелень не розмішують. Строк зберігання борщів – не більше 2 год. Збільшення строку

Солянки

Страва характерна гострим смаком і пряним ароматом.

Для її приготування використовують концентровані м'ясні, рибні і грибні бульйони з різноманітними м'ясними і рибними продуктами, свіжими або сушеними грибами

До складу солянок входять солоні огірки, цибуля ріпчаста, томатне пюре, капарці, маслини або оливки. Солоні огірки нарізують маленькими кубиками або ромбиками і припускають. Цибулю пасерують з томатом – пюре. Маслини промивають, а з оливок виймають кісточки. З лимона знімають шкірочку і нарізують кружальцями.

М'ясні продукти (м'ясо, окіст, нирки, серце, птицю та ін.) варять і нарізують скибочками або кубиками.

Рибу з хрящовим скелетом (зі шкірою без хрящів або без шкіри і хрящів) нарізують по 1 – 2 шматочки на порцію, обшпарюють, промивають. Рибу з кістковим скелетом розбирають на філе з шкірою без кісток, нарізують по 1 – 2 шматки на порцію і припускають.

Щоб надати солянці гострого смаку, перед закінченням варіння додають проціджений огірковий розсіл.

Солянка м'ясна збірна

У киплячий концентрований бульйон кладуть пасеровані цибулю і томатне пюре, припущені огірки, капарці з розсолом, підготовлені м'ясні продукти, спеції і маслини, варять 5 – 10 хв.

Перед подаванням у солянку кладуть сметану і кружальце лимона,

Посипають зеленню.

Вимоги до якості солянок

Продукти нарізані скибочками або кубиками. М'ясні і рибні продукти, цибуля і огірки зберігають форму нарізання. На поверхні – часточки жиру оранжевого кольору. Кружальце лимона без шкірочки. Смак – гострий, з ароматом капарців, пасерованої цибулі, огірків. Колір бульйону – каламутний від томату й сметани.

Консистенція м'ясних і рибних продуктів м'яка, огірків – хрумка.

Особливістю супів – пюре є те, що вони становлять однорідну масу без густого осаду, тому їх називають кулешиками і використовують у дитячому і дієтичному харчуванні.

Готують супи – пюре з овочів, круп, бобових і м'ясних продуктів, рідше з рибних.

Для приготування супів – пюре продукти піддають тепловій обробці (варінню, тушкуванню, припусканню) разом з цибулею, морквою, потім подрібнюють і розводять бульйоном, молоком, овочевим відваром. Щоб часточки продуктів не осіли, в супи – пюре (крім супів – пюре з крупами) додають розведену проціджену борошняну пасеровку і кип'ятять. Для поліпшення смаку і поживності і як додатковий загусник використовують льє зон із жовтків і молока, який додають у суп, охолоджений до 55 ^{0} С. Суп заправляють маслом, щоб він набув ніжної консистенції.

До супів – пюре окремо на тарілці подають сухі грінки (пшеничний хліб, нарізаний кубиками і підсушений у жаровій шафі) або пиріжки.

До деяких супів – пюре перед подаванням додають неподрібнений гарнір (15 – 20 г на порцію) з продуктів, що входять до складу супу.

Для приготування овочевих протертих супів використовують картоплю, моркву, цвітну капусту, зелений горошок, кабачки, гарбуз, свіжі огірки, томати, шпинат, стручки квасолі та інших овочів. Суп готують із одного або декількох видів овочів.

Перед подаванням у тарілку кладуть частину непротертих овочів, наливають суп. Окремо подають грінки.

Суп – пюре з різних овочів

Цибулю нашаткувати і спасерувати, інші овочі нарізати. Ріпу, капусту білоголову обшпарити (окремо), щоб видалити гіркість. Картоплю нарізати часточками і зварити окремо. Моркву і ріпу припустити з невеликою кількістю бульйону і вершкового масла, покласти капусту, пасеровану цибулю і припустити до готовності.

Наприкінці припускання додати зелений горошок і варену картоплю. Підготовлені овочі протерти (частину моркви, зеленого горошку, ріпу не протирати), змішати з білим соусом, розвести бульйоном або овочевим відваром до консистенції супу – пюре, заправити сіллю і варити 7 – 10 хв. Охолоджений до 70 ^{0}С суп заправити льєзоном і вершковим маслом.

Перед подаванням у тарілку покласти зелений горошок, відварені і нарізані маленькими кубиками ріпу, моркву і налити суп. Окремо подати грінки.

Суп – пюре з птиці

Заправлені тушки птиці варити до готовності, додати цибулю, моркву і петрушку. Готову птицю вийняти з бульйону, охолодити і відокремити м'якоть від кісток. Для гарніру філе птиці нарізати соломкою, залити невеликою кількістю бульйону і кип'ятити. Решту м'якоті пропустити через м'ясорубку з густою решіткою, протерти і розбавити бульйоном, з'єднати з білим соусом, посолити і прокип'ятити. Заправити льєзоном.

Перед подаванням у тарілку покласти філе птиці, нарізане соломкою, налити суп, окремо подати грінки.

Суп - пюре з печінки

Підготовлену печінку нарізують шматочками, злегка обсмажують на вершковому маслі разом з морквою, петрушкою і цибулею, вливають бульйон і тушкують до готовності.

Готові продукти пропускають через м'ясорубку з густою решіткою або протирають на протиральній машині. Протерту масу змішують з розведеною борошняною пасеровкою, розводять бульйоном, кладуть сіль і доводять до кипіння. Заправляють льєзоном і вершковим маслом. Суп наливають в тарілку, окремо можна подати грінки.

Вимоги до якості супів – пюре

Однорідна маса без грудочок борошна, яке заварилося, шматочків непротертих продуктів і поверхневих плівок. Консистенція еластична, нагадує густі вершки. Колір білий або властивий продукту, з якого приготовлений. Смак ніжний, у міру солоний.

Прозорі бульйони готують з м'яса, птиці, риби з підвищеним вмістом екстрактивних речовин. Гарнір готують з різних овочів, круп, макаронних виробів, борошна, яєць, м'яса,

риби окремо, щоб зберегти прозорість бульйону. Смак бульйонів залежить від норми закладання сировини. Приготування прозорих бульйонів відрізняється від приготування звичайних тільки тим, що їх прояснюють. Операцію прояснювання називають відтягуванням. При відтягуванні з бульйону видаляють частинки білка і жиру.

Прозорі бульйони зберігають на марміті 2 – 3 год., при більш тривалому зберіганні погіршується аромат, смак бульйонів – вони втрачають прозорість.

Бульйон з курки або індички прозорий

Прозорий бульйон з птиці варять з подрібнених кісток і заправлених тушок при слабкому нагріванні, знімаючи жир і піну. За 40 – 60 хв. до готовності в бульйон кладуть підпечені овочі. Якщо бульйон не досить прозорий, в нього слід ввести відтяжку. Для того щоб приготувати відтяжку, сирі яєчні білки з'єднують з невеликою кількістю холодного бульйону або води, добре перемішують, додають сіль і дрібно нарізану ріпчасту цибулю.

Можна також використати кістки птиці (200 г на 1000 г бульйону). Подрібнені кістки заливають холодною водою (1 – 1,5 л на 1 кг кісток), додають сіль і витримують 1 – 2 год. на холоді при температурі 5 – 7 ^{0} С, потім додають злегка збитий яєчний білок. Бульйон охолоджують до температури 50 – 60 ^{0} С, додають відтяжку, добре перемішують і варять при слабкому кипінні 1 – 1,5 год., потім проціджують.

Вимоги до якості

Бульйон прозорий, колір м'ясного бульйону – жовтий з коричневим відтінком, курячого – золотисто – жовтий, рибного – світло – янтарний. Смак у міру солоний, з добре вираженим ароматом того продукту, з якого його приготували.

Загальна характеристика соусів.

Соуси як додатки до страв виконують такі функції:

- за допомогою соусів можна посилити чи послабити смак і аромат основного продукту;
- соуси покращують харчову цінність і підвищують калорійність деяких страв;
- соуси збагачують страви поживними речовинами (молочний соус збагачує страви білками);
- соуси виготовлені на бульйонах, містять велику кількість екстрактивних речовин (це сприяє збудженню апетита, кращому виділенні шлункового соку, тобто сприяє кращому засвоєнню їжі);
- соуси дозволяють із одного і того ж продукту приготувати страви різні за смаком, тобто розширити їх асортимент;
- за допомогою соусу можна красиво оформити страву.

В залежності від того використовується борошно і крохмаль чи ні, соуси ділять:

- із загусниками;
- без загусників.

Соуси із загусниками в залежності від температури подачі діляться на холодні і гарячі.

Гарячі готуються на бульйонах (м'ясних, рибних, грибних), на молоці, сметані.

Соуси на бульйонах:

- білі;
- червоні.

До холодних соусів відносяться фруктові соуси.

Соуси без загусників:

- гарячі:
- холодні.

До гарячих відносять – яєчно-масляний соус.

До холодних – соуси на рослинній олії, на оцті, заправки на рослинній олії, масляні суміші.

Основною сировиною для виробництва соусів є борошно вищого чи першого гатунку, томатна паста і томатне пюре, м'ясні кістки,овочі, молоко сметана, приправи, спеції.

Для приготування **червоного основного соусу** червону пасеровку охолоджують до температури 70 – 80 º С, розводять теплим коричневым бульоном(1:4), пермішують, додають пасеровані овочі, томатне пюре і варять і 45 хвилин при слабкому нагріві. В процесі варіння в соус можна додати пучки зелені, сіль, цукор, лавровий лист. Соус проціджують, овочі перетирають і з'єднують із соусом, доводять до кипіння і заправляють вершковим маслом або маргарином ("защіпують").

Подають червоний соус до страв із котлетної м'ясної , рибної маси, до сосисок, копченостей, а також використовують при виробництві похідних соусів.

Характеристика асортименту похідних соусів

✓ **Червоний з вином -** кип'ятять вино мадеру, додають в соус а потім заправ ляють вершковим маслом.

✓ **Цибулевий** – цибулю нарізають соломкою і пасерують без зміни кольору, додають перець, оцет, проварюють 5 хв, додають основний червоний соус і варять 10-15 хв. Використовується для подачі страв із тушкованого м'яса, а також запеченого.

✓ **Цибулевий пікантний** – до червоного основного соусу додають дрібно нарізані і припущені огірки чи корнішони. Подають до філе, лангету або до котлет.

✓ **Цибулевий з грибами** –при пасеруванні борошна додають попередньо нарізані і припущені білі гриби чи шампіньйони, а також вино. Подають до смаженої дичини і натуральних смажених котлет.

✓ **Соус для тюфтельок** – моркву, петрушку, селеру, солодкий перець, цибулю нарізають дрібною соломкою і пасерують. Вводять до червоного основного соусу, додають духмяний перець, прокип'ячене біле сухе вино.

✓ **З грибами і помідорами** – гриби і цибулю пасерують, помідори планширу ють і знімають шкірочку, нарізають. Додають до червоного основного соусу разом із білим сухим вином. Подають до страв із смаженого м'яса.

✓ **Червоний кисло- солодкий** –очищені грецькі горіхи поєднують із ізюмом, нарізаним чорносливом, додають перець, бульйон тушкують 8-10 хв, поєднують із червоним основним соусом. Подають до страв із м'яса.

Для приготування **білого основного соусу г**арячу жирову білу пасеровку, розведену бульйоном, поєднують із пасерованою цибулею, білими корінням і варять 20-30 хв, проціджують, додають вершкове масло.

Характеристика асортименту похідних:

- **Паровий** – додають лимонну кислоту.
- **Білий з яйцем** – сирі жовтки, бульйон, вершкове масло нагрівають до температури 60-70ºС, постійно помішуючи, вводять гарячий білий основний соус і додають мускатний горіхт (порошкоподібний), проварюють і проціджують. Подають до м'ясних відварних страв, а також до припущених.
- **З естрагоном** –дрібно нарізають і вводять до білого основного соусу. Подають до відварених, припущених страв із м'яса та риби.
- **Томатний** –до пасерованих коренів і борошна додають томатне пюре, прогрівають на протязі 10-15 хвилин, додають білий основний соус, проварюють 20-25 хв, додають лимонну кислоту, вино, проціджують і заправляють вершковим маслом. Подають до страв із яєць, птиці, телятини.
- **Соус томатний з грибами** – при пасеруванні цибулі додають припущені, нарізані гриби(білі чи шампіньйони), пасерують 5-6 хв і поєднують із томатним соусом, прогрівають і вводять часник, біле вино, сіль, перець і заправляють вершковим маслом. Подають до філе, лангету, антрекоту, страв із вареного м'яса, із телятини, птиці.
- **Білий на рибному бульйоні** – аналогічно білому основному на м'ясному бульйоні.

- **Соус "біле вино"** – корінь петрушки, цибулі пасерують, додають до білого основного соусу і проварюють 30-35хв. Додають вино "Рислінг". Охолоджують до температури 70ºС, додають яєсні жовтки, проварені із вершковим маслом, сіль, лимонну кислоту, перець – проціджують. Подають до відвареної і припущеної риби.
- **Соус білий із розсолом** – в білий основний соус додають вино біле і проціджений огірковий розсіл, проварюють 8-10 хв, заправляють маслом. Подають до відварених і припущених страв із риби.
- **Раковий соус** – в білий соус додають дрібно нарізані коріння і цибулю, варять 25-30 хв, додають прокип'ячене біле вино, сіль, перць, лимонну кислоту, оливкове масло і ракове масло.Подають до припущеної риби.
- **Білий соус з яйцем** – в основний соус додають дрібно нарізані яйця, лимонну кислоту, зелень петрушки, сіль Подають до страв із відвареної риби.
- **Соус по-матроськи** – білі коріння і цибулю пасерують, додають томатний соус, відвар із шампіньйонів, проварюють 15-20 хв. Овочі протирають, поєднують із з грибами, проварюють, додають вино, перетерті анчоуси, заправляють маслом. Подають до страв із відварної та припущеної риби.

Для приготування грибного соусу гарячу червону пасеровку розводять грибним бульйоном і проварюють 10-15 хв, додають нарізані гриби, пасеровану цибулю, заправляють маслом. Подають до страв із картоплі.

- Соус грибний з цибулею і томатом – до грибного соусу додають томатне пюре. Подають до страв із картоплі та круп.
- Грибний соус кисло-солодкий – в грибний соус додають ізюм, чорнослив без кісточок, оцет, проварюють 10-15 хв. Подають до котлет, биточків, крокет.

Сметанні соуси готують натуральними і з додаванням білого основного соусу.

❖ Сметанний – в сметану, нагріту до кипіння, вводять білу пасеровку без жиру, додають сіль, перець, проварюють, проціджують, подають до м'ясних страв, а також до овочевих і рибних закусок.

❖ Сметанний з цибулею – в сметанний соус додають пасеровану цибулю. Подають до лангету і котлетам.

❖ Сметанний із томатом – в сметанний соу додають пасероване томатне пюре, пасеровану цибулю, проварюють 10-15 хв. Подають для запікання тюфтелів, голубців і бефстроганів.

❖ Сметанний з хріном – натертий хрін пасерують без зміни кольору, додають перець горошком, лавровий лист, оцет. Доводять до кипіння, додають гарячий сметанний соус, прогрівають 5-7 хв. Подають до відвареного язику, до солонини

Молочні соуси готують із молока і білої пасеровки. В залежності від використання чи призначення молочні соуси можуть бути різної консистенції: густі, середні, рідкі.

Молочний соус – білу гарячу пасеровку розводять гарячим кип'яченим молоком, розмішують, проварюють 5-7хв.

В соус середньої густоти додають сирі яєчні жовтки, а у рідкий соус кладуть цукор.

Молочний соус густий використовують як начинку для фаршированих котлет із філе курей чи дичини для крокеті .

Соуси середньої густоти використовуються в основному для запікання страв із м'яса, овочів, круп.

♦ Молочний соус солодкий – подають до солодких страв. В нього додають цукор і ванілін.

♦ Молочний соус із цибулею – цибулю пасерують, додають молочний соус, сіль, гострий червоний перець, проціджують і протирають. Подають до страв із смаженої баранини і до котлет.

♦ Молочний соус із раковим маслом – в молочний соус додають рибний бульйон, прокип'ячені вершки, гострий червоний перець, проціджують, заправляють раковим маслом. Подають до страв із відвареної і припущеної риби.

♦ Молочний соус з томатом – рожевий - в рідкий молочний соус додають прокип'ячене томатне пюре, біле вино, цукор, сіль, проварюють, проціджують. Подають до гарячих овочевих та круп'яних страв.

До групи соусів без борошна належать соуси, приготовлені на вершковому маслі, олії, оцті.

До яєчно-масляних соусів належать Польський, Голландський, сухарний та ін.

Яєчно-масляні соуси готують з вершкового масла, яєць, (для соусу Голландського – жовтки) з додаванням лимонного соку або лимонної кислоти (1-2 г на 1 кг). Для того щоб листки не зсілись, необхідно перед проварюванням влити у суміш холодну воду (відповідно до розкладки).

Під час проварювання температура соусу повинна бути не вища за 70 0С. Соус слід проварити на плиті або на водяній бані, безперервно помішуючи.

- **Соус голландський** – сирі яєчні жовтки з'єднують з холодною кип'яченою водою, розмішують у посуді з товстим дном, додають шматочки масла вершкового(1/3 частини), проварюють на водяній бані (температура не вища за 70 0С при безперервному помішуванні до загущення. При цьому злегка збивають до утворення однорідної, злегка густої, суміші. Потім додають розтоплене вершкове масло, що залишилося. Після утворення однорідної маси додають сіль, лимонну кислоту, готовий соус проціджують.

Щоб зменшити вміст жиру і надати соусу більшої стійкості, його готують з білим соусомПодають до страв з вареної риби, овочів (цвітної , брюссельської капусти, спаржі).

- **Голландський соус з оцтом** – Перець, лавровий лист заливають 9%-ним оцтом і кип'ятять. Проціджують і цю суміш вливають у соус Голландський. Подають до страв із смаженого м'яса.
- **Голландський соус з вершками** – в готовий соус додають збиті вершки.

Подають до страв із відварених овочів і риби .

- **Голландський соус з томатом** – в готовий соус додають уварене томатне пюре, сіль, лимонну кислоту. Подають до страв із риби.
- **Голландський соус з гірчицею** – в готовий соус додають столову гірчицю.

Подають до страв із смажено риби осетрових порід.

- **Соус Польський** – в розтоплене вершкове масло додають дрібно січені відварені яйця, сіль, лимонну кислоту, дрібно нарізану зелень петрушки або кропу. Подають до страв з нежирної відвареної риби.
- **Соус сухарний** – Сухарі пшеничного хліба розмелюють, просіюють і підсмажують при помішуванні до світло-золотистого кольору. Масло вершкове прогрівають до утворення світло-коричневого осаду. Потім масло проціджують і вводять в нього підготовлені сухарі, сіль, лимонний сік або кислоту, перемішують. Подають до страв із відварених овочів(цвітної, брюссельської капусти, спаржі, артишоків).

Масляні суміші

Використовуються для бутербродів, як приправу до страв з яєць і овочевих

гарячих страв. Вони складаються з вершкового масла розтертого з різними продуктами (зеленню петрушки, гірчицею і т.д.), сформовані й охолоджені. Перед подаванням масляні суміші нарізають невеликими шматочками масою 10-15 г. для поліпшення смаку додають лимонний сік. Шматочки масляної суміші можуть мати різноманітну форму: кружальце, прямокутник, ромб, горішок, кулька або квітка.

✓ **Масло зелене** – розм'якшене вершкове масло з'єднують з дрібно насіченою зеленню петрушки, лимонною кислотою, перемішують, формують у вигляді батона, охолоджують і нарізають. Подають до антрекота, риби фрі, можна використати для приготування бутербродів.

✓ **Масло кількове** – філе кільки протирають крізь сито, з'єднують з розм'якшеним вершковим маслом і добре збивають, формують і охолоджують. Подають до відвареної картоплі, млинців , а також використовують для приготування бутербродів.

✓ **Масло з гірчицею** – розм'якшене масло з'єднують з готовою гірчицею, надають форми брусочків і охолоджують. Використовують для сандвічів, канапе і оформлення страв.

✓ **Масло сирне** - розм'якшене масло з'єднують з тертим сиром рокфор і збивають лопаткою, формують і охолоджують. Використовують для закусок, бутербродів і оформлення страв.

✓ **Рожеве масло** – вершкове масло з'єднують з томатним пюре і збивають. Використовують для бутербродів.

✓ **Паста жовткова** – жовтки варених яєць відокремлюють від білків, протирають і з'єднують з розм'якшеним вершковим маслом і сіллю, можна додати збиті вершки. Використовують для бутербродів, сандвічів і канапе, а також для оформлення бенкетних страв, закусок, яєць.

Соуси холодні готують на олії або оцті, желе –міцному концентрованому бульйоні. Подають їх до м'ясних, овочевих страв, використовують для приготування салатів, вінегретів, бутербродів.

До групи холодних соусів входять соус майонез, овочеві маринади, заправи до салатів та оселедців, хрін з оцтом.

Соус майонез. Сирі яєчні жовтки ретельно відокремлюють від білків, додають готову гірчицю, сіль, цукор і добре перемішують дерев'яною лопаткою. У суміш при безперервному збиванні вводять тонкою цівкою охолоджену до температури 16-18 0С рафіновану олію і продовжують збивати до повного з'єднання олії з сумішшю. Потім додають оцет. перемішують. Майонез після цього стає світлішим.

Майонез – це однорідна емульсія, в якій олія знаходиться у вигляді дрібних жирових кульок, що утворилися під час збивання. у разі недостатнього збивання і тривалого зберігання кульки жиру з'єднуються між собою і виступають на поверхні майонезу. Цей процес називається відмаслюванням. Розрашування емульсій може наступити в процесі збивання, якщо олія буде теплою (олія краще емульгує, якщо її охолодити до температури 16-18 0 С), а також під час зберігання майонезу у відкритому посуді. Майонез, що відмаслився, можна відновити. Для цього треба розтерти жовтки з гірчицею і при безперервному збиванні ввести охолоджений майонез, що відмаслився. Збивають майонез вручну або у збивальній машині. При збиванні в машині емульсія буде стійкішою.

У майонез можна додати охолоджений білий соус. Для цього соусу , борошно пасерують без жиру так, щоб воно не змінило кольору, охолоджують, потім розводять сумішшю холодного бульйону та оцту, доводять до кипіння, охолоджують і проціджують. Замість борошна можна використати картопляний або кукурудзяний крохмаль.

Подають до холодних і гарячих м'ясних і рибних страв, використовують для заправляння салатів і приготування похідних соусів.

Соус майонез зі сметаною В майонез додають сметану і перемішують.

Подають до холодних страв, риби, заправляють салати.

Похідні соусу майонез

Соус майонез з хріном – Хрін дрібно натирають на терці, , ошпарюють окропом, охолоджують, додають у майонез і перемішують.

Подають до фаршированої риби, вареного м'яса, холодцю.

Соус майонез із желе. Желе м'ясне або рибне розтоплюють до рідкого стану, додають в майонез і на холоді збивають до утворення напівгустої маси.Використовують для приготування заливних страв, а також для оформлення страв з м'яса, риби**,** птиці.

Соус майонез з корнішонами – огірки мариновані (корнішони) дрібно нарізають, з'єднують з майонезом, додають соус Південний і перемішують.Подають до холодних і гарячих страв з м'яса і риби.

Соус майонез із зеленню. Шпинат, зелень петрушки,кропу припускають у закритому посуді при сильному кипінні. Готову зелень охолоджують, протирають крізь сито, з'єднують з соусом. У майонез додають соус Південний і перемішують.Подають до холодних і гарячих страв з м'яса і риби.

Заправки – це нестійкі емульсії, в яких олія емульгована в розчин оцту. Щоб приготувати заправки, слід з'єднати олію з оцтом, сіллю, цукром, перцем і збити в суміш. Інколи заправки готують з гірчицею. Емульгатором у цьому разі є гірчиця і мелений перець. Крім гірчиці, в заправки додають жовтки сирих і варених яєць, такі заправки стійкіші.

Заправки використовують для поливання салатів із свіжих овочів, вінегретів, а також оселедців. Зберігають 1-2 доби при температурі 10-12 о С в посуді, який не окислюється.

Заправка для салатів. Оцет з'єднують з цукром, сіллю, меленим перцем, все добре перемішують і додають олію. Для того щоб заправка мала однорідну консистенцію, перед поливанням страви її слід ретельно збовтати.

Заправка гірчична. Гірчицю розтирають з сіллю, цукром, меленим перцем, жовтками і поступово розводять оцтом, проціджують, вливають олію і все збовтують. Використовують для вінегретів, оселедців, холодних гарнірів.

Овочевий маринад готують з коренеплодів – моркви, петрушки, селери і додають багато ріпчастої цибулі.Маринад готують на рибному бульйоні з томатом і без нього. Коріння для маринаду, щоб надати йому привабливого вигляду , нарізають соломкою, кружальцями, зірочками, у вигляді шестерень.

Маринадом заливають смажену або відварну рибу. Іноді рибу, залиту маринадом, прогрівають, щоб вона краще просочилась маринадним соком.

Гарячим маринадом рекомендується заливати рибу з різким запахом. У цьому випадку маринад пом'якшує смак риби, послаблює її різкий запах і надає їй аромату пасерованого коріння

Маринад овочевий з томатом – моркву, цибулю, коріння петрушки и селери, нарізають соломкою і пасерують на рослинній олії додають томатне пюре, пасерують 5-7 хв. Додають оцет і рибний бульйон, спеції, приправи, сіль, цукор, лавровий лист, перець горошком, гвоздику, корицю,проварюють 15-20 хв, охолоджують. Використовують для приготування риби під маринадом.

Маринад овочевий без томату - Цибулю нарізають кільцями, півкільцями, а коріння – соломкою або фігурно і пасерують на олії до напівготовності.. У пасеровані овочі вливають рибний бульйон, оцет і варять 15020 хвилин. Потім кладуть сіль, цукор, лавровий лист, запашний перець, гвоздику, корицю. Для загустіння в кінці варіння додають картопляний крохмаль або борошно, розведене холодною водою, і доводять до кипіння.

Маринад можна готувати з додаванням відварного, нарізаного соломкою буряку.

Желе рибне. Желатин заливають холодною кип'яченою водою (1:8), розмішують, щоб він не прилип до дна посуду, витримують для набухання протягом 1-1,5 год.

Готують прояснений бульйон**.** У гарячий бульйон кладуть желатин і розмішують до повного розчинення, додають сіль, оцет або лимонну кислоту. Охолоджують до температури 50-60 ОС, вводять відтяжку, кладуть коріння, цибулю, доводять до кипіння і варять 15 хв. на маленькому вогні. Потім витримують на краю плити в посуді із закритою кришкою ще 15 хв., щоб воно стало прозорим. Желе проціджують крізь густу тканину і охолоджують.

Рибне желе готують для заливної риби або застигле желе розрізають і додають до складного гарніру для холодних рибних страв.

Желе м'ясне. Желатин замочують у холодній кип'яченій воді. Варять бульйон, проціджують, видаляють жир, готують відтяжку з білків яєць.

У гарячий бульйон додають желатин, розчиняють, а потім – оцет або лимонну кислоту, після того за 2 рази вводять відтяжку при температурі бульйону не вищій за 50-70 ОС. Желе доводять до кипіння протягом 15 хв. Потім витримують на краю плити в посуді з

закритою кришкою ще 15 хв., щоб припинився процес відтягування. Желе можна використовувати для приготування заливних м'ясних страв, язика, яєць, гарніру до холодних страв. На 1 л желе потрібно 40 г желатину і 1 кг харчових кісток.

Соус хрін. Обчищений і промитий хрін дрібно натирають, заливають окропом і охолоджують, накривши кришкою. Додають оцет, цукор і розмішують. Зберігають у посуді, який не окислюється, закривши кришкою.

Подають до м'ясних і рибних холодних страв. У готовий соус можна покласти варені і натерті буряки.

Соус хрін зі сметаною. Коріння хріну підготовляють так само, як і для соусу хрін з оцтом, з'єднують зі сметаною, сіллю, цукром, перемішують.Подають до відварного поросяти, холодцю та інших страв з м'яса.

Гірчиця звичайна. Просіяний порошок гірчиці заливають окропом,

перемішують до утворення густої маси. Гірчицю, що набухла, заливають холодною кип'яченою водою і витримують протягом 12 годин до зникнення специфічної гіркоти. Воду зливають, заправляють цукром, сіллю, олією, ароматизованим оцтом, відваром з кориці і гвоздики, добре перемішують. Для поліпшення якості гірчиці дають дозріти протягом доби. Подають як приправу до м'ясних страв, можна додавати до соусів і заправ.

Страви з риби та нерибних морепродуктів

Енергетична цінність страв з риби надзвичайно велика. До складу риби входять необхідні для людини поживні речовини: білки, легкозасвоюваний жир, вітаміни А, О, Е і вітаміни групи В, мінеральні речовини, в тому числі мікроелементи, особливо калій, фосфор, йод. Вживання, наприклад, 100 г філе тріски задовольняє добову потребу людини у йоді. Екстрактивні речовини риби збуджують апетит.

М’язова тканина риби порівняно з м’ясом м’якша і ніжніша, оскільки колаген (білок сполучної тканини риби) менш стійкий проти нагрівання і швидше переходить у глютин.

Вміст жиру у стравах залежить від виду риби. Найбільше жиру у стравах, які готують з риби з хрящовим скелетом, а також з оселедцевих, кефалі, палтуса, камбали. Відповідно до кількості жиру в рибних стравах необхідно правильно добирати гарнір і соус до них.

Різні види риби відрізняються за смаком і вмістом поживних речовин.

Ніжне і м’яке м’ясо риби, смак і аромат, велика кількість приправ, спецій, прянощів, соусів – все це сприяє приготуванню широкого асортименту страв. Для приготування рибних страв необхідно визначити спосіб кулінарної обробки, що дасть змогу не тільки приготувати смачну страву, а й зберегти у ній цінні поживні речовини.

Залежно від способів теплової обробки рибні страви поділяють на відварні, припущені, смажені, тушковані і запечені.

У процесі теплової обробки риба зазнає складних фізико – хімічних змін. Під час варіння і смаження білок зсідається. Цей процес починається при нагріванні риби до 35 ^{0} С і закінчується після досягнення 65 ^{0} С . Зсілі білки у вигляді піни з’являються на поверхні при варінні риби. Неповноцінний білок колаген, який міститься у рибі, менш стійкий при нагріванні, ніж колаген м’яса, тому риба швидше набуває готовності, ніж м’ясо. При температурі 40 ^{0} С він зсідається і переходить у глютин, клейку речовину, яка легко розчиняється у гарячій воді, завдяки чому насичені рибні бульйони при застиганні утворюють желе.

Жир риби легкоплавкий, зберігається в рідкому стані при досить низьких температурах, тому він засвоюється набагато легше, ніж яловичий і баранячий жир. Завдяки цьому рибні страви використовують і холодними. Жир, який міститься у рибі, під час теплової обробки частково втрачається, спливаючи на поверхню бульйону.

Екстрактивні речовини при варінні переходять у відвар, надають бульйонам доброго смаку і збуджують апетит.

Від теплової обробки тканина риби розм'якшується, змінюється її смак. При цьому гинуть хвороботворні бактерії і токсини, а засвоюваність білків риби підвищується до 97 %.

Гарячі рибні страви готують у соусному цеху. Для цього використовують каструлі, сотейники, рибні казани довгастої форми, в яких варять, припускають рибу, листи, сковороди, фритюрниці для смаження, порційні сковороди для запікання, різний інвентар (лопатки, шумівки, друшляки, кухарські голки та ін.).

Рибні страви подають на підігрітих малих столових тарілках, металевих, порційних сковородах, у круглих або овальних баранчиках. Температура подавання рибних страв має бути не нижчою за 65 ^{0} С . Маса риби на порцію 75, 100 або 125 г.

Для варіння можна використовувати всі види риби. Проте хек сріблястий, оселедець, карась, окунь, навага, вобла у вареному вигляді менш смачні, ніж смажені.

Рибу варять порційними шматками, цілими тушками і кругляками. Для варіння порційними шматками використовують філе з шкірою і кістками, філе з шкірою без кісток і шматки – кругляки. Підготовлену рибу укладають у глибокі листи або рибні казани в один ряд шкірою догори, заливають гарячою водою так, щоб вона на 2 – 3 см покривала рибу (2 л на 1 кг), Для поліпшення смаку додають біле коріння, ріпчасту цибулю, моркву, сіль, лавровий лист, перець горошком, доводять до кипіння і варять при слабкому нагріванні (температура 95 – 90 ^{0} С) 10 – 15 хв., знімаючи з поверхні зсілі білки. Готовність визначають за зовнішнім виглядом, куштуючи рибу на смак.

Якщо риба має приємний запах, то при варінні не додають перець і лавровий лист.

Морську рибу, що має специфічний запах (тріску, пікшу, зубатку, камбалу та ін.) варять у пряному відварі. Для цього у воду кладуть коріння, цибулю, сіль, перець запашний, гіркий, лавровий лист і проварюють 5 – 7 хв., після чого кладуть рибу і варять до готовності.

Під час варіння тріски, ставриди, сома, лина чи іншої риби для пом'якшення смаку і послаблення специфічного запаху іноді додають огірковий розсіл. М'ясо при цьому набуває більш ніжної консистенції.

Спеції під час варіння додають з розрахунку на порцію, г: солі – 3, перцю горошком – 0,01, лаврового листа – 0,01, коріння – згідно з рецептурою. Варену рибу зберігають у бульйоні і використовують протягом 30 – 40 хв. Втрати маси становлять 20 %.

Судака, форель, лососину, білорибицю, щуку, нельму, стерлядь варять цілими. Підготовлену тушку перев'язують шпагатом і укладають черевцем донизу на решітку рибного казана. Заливають холодною водою так, щоб вона на 3 см покривала рибу, солять, додають цибулю, корінь петрушки, доводять до кипіння і варять при слабкому нагріванні, знімаючи з поверхні піну. Велику рибу варять 1 – 1,5 год., малу – 30 – 45 хв. Під час варіння форелі, лососини для збереження кольору і консистенції додають оцет (10 г на 1 л води).

Готовність риби визначають проколюванням кухарською голкою в най товщій частині. У місці проколювання має виділятися прозорий сік; якщо сік рожевий, то рибу слід доварити.

Пласти риби з хрящовим скелетом, підготовлені для варіння, укладають на решітку рибного казана. Великі пласти білуги нарізають на шматки по 2 – 3 кг. Пласти укладають шкірою донизу, заливають холодною водою і варять так само, як цілі тушки риби. Для збереження смаку й аромату риби з хрящовим скелетом при варінні спеції і коріння кладуть у невеликій кількості. Час варіння залежить від виду і величини пластів.

Севрюгу варять, як правило, 45 – 60 хв., осетра – 1,5 – 2 год. Готовність визначають так само, як і цілої риби. Втрати маси становлять 15%.

Варену рибу охолоджують у бульйоні, перед подаванням виймають і змивають згустки білків, зачищають від хрящів, укладають на лотки. Охолоджені пласти риби з хрящовим скелетом використовують для холодних закусок, для гарячих страв рибу нарізають на порційні шматки, прогрівають у бульйоні до 70 ^{0} С. Рибні бульйони проціджують і використовують для приготування соусів і перших страв.

Як гарнір до відвареної риби використовують картоплю відварну, картопляне пюре, овочеве рагу, кабачки і гарбуз припущені. Додатково подають солоні або мариновані огірки, свіжі томати, салат з капусти, салат зелений, а також відварні ракові шийки. Соус подають у соуснику (в ресторані) або поливають ним рибу. Найчастіше використовують такі соуси: Голландський, Польський, Голландський з лимонним соком або капарцями, білий з капарцями, сметанний з хріном, соус хрін з оцтом; до морської риби із специфічним смаком – томатний або соус розсіл.

До назви страви з відварної риби входить назва риби і соусу, в якому її припускали. Наприклад: “ Лосось відварний з соусом Голландським “, “ Тріска відварна з соусом Польським “.

Характеристика асортименту

Рибу варять, як описано вище. Картоплю обточують у вигляді бочечок або кульок і відварюють до готовності. На прогріте металеве блюдо або тарілку кладуть гарнір – картоплю відварну обточену або картопляне пюре, поряд шматок відварної риби, шкіркою догори.

Гарнір поливають розтопленим вершковим маслом, а рибу – бульйоном. У соуснику подають соус Польський, білий основний, томатний, сметанний.

Бенкетні страви з вареної риби

Для бенкетів використовують рибу цінних порід (судак, севрюга, осетр, стерлядь, форель).

У стерляді після варіння видаляють спинні “ жучки “ і нитку, якою була прикріплена голова до хвостового плавника.

Варену цілу рибу кладуть на підігріте овальне або кругле блюдо, поряд викладають гарнір – картоплю варену, обточену бочечками, грушками, прикрашають зеленню петрушки, вареними раками, лимоном, грибами.

Окремо в соуснику подають соус.

Припускання – найпоширеніший вид теплової обробки, під час якого у бульйон переходить менше поживних речовин, ніж при варінні. Цим способом готують рибу, що має найбільшу енергетичну цінність, з ніжною шкірою і м’якоттю. Рибу припускають у невеликій кількості рідини.

Припускають рибу цілою, пластами, порційними шматками, нарізаними з філе із шкірою і чистого філе.

Невелику рибу (форель, судак, стерлядь, щуку, рибу фаршировану) припускають цілою, пластами – рибу з хрящовим скелетом масою 2 – 3 кг, порційними шматками – камбалу, палтуса, налима, тріску, вугра, сига, судака, щуку, морського окуня та ін.

Рибу припускають у рибних казанах з решіткою при закритій кришці.

Підготовлену рибу кладуть у посуд в один ряд. Пласти – шкірою донизу, а порційні шматки – шкірою донизу або тією частиною, де була шкіра, для того щоб більш товста частина шматка була занурена у воду. Пласти і цілу рибу можна перев’язати і прикріпити шпагатом до решітки.

Рибу заливають водою або рибним бульйоном (0,3 – 0,5 л на 1 кг) так, щоб рідина покрила рибу на 1/3. Пласти і цілу рибу заливають холодною, а порційні шматки – гарячою водою, додають біле коріння, ріпчасту цибулю, спеції. Для надання ніжності і специфічного смаку під час припускання додають біле вино, лимонну кислоту, відвар із шампіньйонів, огірковий розсіл. Тріску, камбалу, зубатку, палтуса, сома, щуку часто припускають у пряному відварі, лососину, форель припускають обов’язково з додаванням оцту або лимонної кислоти.

Посуд з рибою щільно закривають кришкою, доводять до кипіння і припускають при слабкому вогні протягом 10 – 15 хв. – порційні шматки і 25 – 50 хв. – цілу рибу, фаршировану і пластовану. Внутрішні шари риби повинні прогріватися до температури не нижче – 0^{0} С.

Цілу рибу укладають на блюдо, кладуть гарнір і прикрашають, подають на бенкетах. Пласти риби з хрящовим скелетом охолоджують, нарізають порційними шматками, знову заливають бульйоном і доводять до кипіння. Порційні шматки подають гарячим або зберігають на марміті у бульйоні в посуді із закритою кришкою не більш як 25 – 30 хв.

Основний гарнір до страв з припущеної риби – картопля відварна, картопляне пюре або овочі відварні з жиром, додатковий – огірки свіжі, помідори свіжі або солоні, шампіньйони, білі гриби, ракові шийки або краби, лимон.

Припущену рибу залежно від її виду подають з різними соусами. Найчастіше до припущеної риби подають соуси: білий основний, паровий, біле вино, розсіл, томатний.

Назва більшості припущених рибних страв, так само як і відварних, залежить від виду соусу. Наприклад: “ Риба парова “ (риба припущена з соусом паровим), “ Риба в розсолі “

(риба припущена у соусі розсіл).

Втрати маси під час припускання становлять 18 – 20 %.

Порційні шматки риби припускають з додаванням грибів. На овальне металеве блюдо кладуть відварену картоплю, обточену у вигляді бочечок, або картопляне пюре. Збоку розміщують шматок припущеної риби, на неї – відварені гриби, зверху рибу поливають паровим соусом, приготовленим на бульйоні, у якому припускали рибу. Страву прикрашають зеленню, креветками або крабами, обчищеним і нарізаним лимоном. Гарнір поливають маслом.

Риба припущена з соусом білим з розсолом

Порційні шматки риби або пласти з хрящовим скелетом припускають у бульйоні з додаванням огіркового розсолу, селери, петрушки. На відварі готують білий соус з розсолом, додають відварені білі гриби або шампіньйони, припущені солоні огірки, зачищені від шкірки і насіння.

Перед відпусканням рибу кладуть на блюдо, на неї – гриби, нарізані скибочками огірки, варені хрящі риби, все заливають соусом з розсолом.

Зверху розміщують скибочку лимона і посипають зеленню.

Гарнір – варена картопля або картопляне пюре.

Судак або щука фаршировані

Для фарширування цілого судака випотрошують через спинку, у щуки шкіру знімають “ панчохою “. Після зняття шкіри щуку випотрощують і промивають.

М’якоть відділяють від кісток, з голови видаляють очі і зябра, з м’якоті готують фарш. Пшеничний хліб розмочують у молоці, м’якоть риби нарізають на шматочки, з’єднують з хлібом і пропускають через м’ясорубку. Потім додають дрібно нарізану пасеровану цибулю, часник, перемішують, і ще раз пропускають через м’ясорубку. У фарш додають сирі яйця, сіль, мелений перець, молоко, вершкове масло або маргарин. Масу добре вимішують і вибивають. Щоб маса була пухкою, білки яєць можна збити.

Шкіру щуки акуратно зачищають і добре промивають, наповнюють фаршем так, щоб вона набула форми риби, біля хвоста роблять прокол для видалення повітря, пришивають голову (якщо її відокремили) або залишають отвір, через який рибу наповнюють фаршем.

Рибу загортають у марлю або пергамент, перев’язують шпагатом та укладають на решітку рибного казана, спинкою догори. Рибу заливають холодною водою так, щоб вона вкрита на 1/3, додають петрушку, селеру, ріпчасту цибулю і сіль.

Припускають рибу з закритою кришкою на плиті при слабкому кипінні протягом 30 – 50 хв. залежно від величини риби. За 5 – 10 хв. до готовності додають перець і лавровий лист. Готову рибу трохи охолоджують, знімають марлю і витягують нитки. Для бенкетів рибу подають цілою або нарізаною на порційні шматки у вигляді кругляків.

На підігріте блюдо або тарілку кладуть відварену гарячу картоплю, картопляне пюре або відварні овочі з жиром, поряд шматок риби, поливають соусом паровим або томатним, прикрашають зеленню.

Страв із припущеної риби

Припущену рибу з кістковим скелетом подають порційними шматками без кісток, з шкірою або без неї, рибу з хрящовим скелетом – без хрящів і шкіри, малу – цілою.

На поверхні риби допускаються згустки зсілого білка, тому для поліпшення зовнішнього вигляду страви рибу поливають соусом, прикрашають лимоном, грибами, раковими шийками, крабами. Гарнір розміщують поряд з рибою або окремо. Смак ніжний, трохи кислуватий, консистенція – м'яка.

Для смаження використовують рибу майже всіх видів. Риба смажена має чітко виражений смак завдяки утворенню на поверхні підсмаженої кірочки, містить велику кількість цінних поживних речовин. Калорійність риби підвищується, оскільки вона поглинає певну кількість жиру.

Для смаження використовують цілу дрібну рибу, а велику нарізають на порційні шматки, розроблені на філе з шкірою і реберними кістками, на філе з шкіркою без кісток і чисте філе. Рибу з хрящовим скелетом смажать пластами або порційними шматками.

Рибу можна смажити у невеликій кількості жиру або використовуючи багато жиру (у фритюрі), а також на решітці або рожні.

Рибу смажать на листах сковородах, електросковородах, у фритюрницях. Втрати маси становіть 16 – 18 %.

Для смаження використовують олію (найкраще соняшникову), кулінарний жир (фритюрний). Фритюр складається із суміші харчовою саломасу (60 %) і олії (40 %), оскільки цей жир при високих температурах мало змінюється. Крім того, риба, підсмажена у такому жирі, має гарний зовнішній вигляд і добрий смак. В разі смаження риби у фритюрі повністю занурюють у жир (4 : 1), нагрітий до 180 ^{0} С, смажать 3 – 5 хв., доводять до готовності у жаровій шафі.

Якщо рибу використовують для холодних закусок, її смажать тільки на олії.

Пласти риби з хрящовим скелетом смажать основним способом. Для цього їх укладають на лист з жиром шкірою донизу, змащують сметаною, посипають сіллю, перцем і поливають жиром. Смажать 30 – 40 хв. у жаровій шафі до утворення рум'яної кірочки, поливаючи соком, що виділився, після чого накривають промасленим папером і доводять до готовності.

Для смаження на решітці гриля використовують запанірovані і незапанірovані шматки риби, які укладають на змащену шпиком решітку і смажать з обох боків, внаслідок чого на шматках риби залишаються смуги темно – золотистого кольору.

Порційні шматки з пласта риби без шкіри і хрящів нарізають під прямим кутом, смажать у мангалі або електрогрилі, нанизаними на шпажки. Шматочки риби змащують розтопленим вершковим маслом і смажать протягом 8 – 10 хв.

Для гарніру до смаженої риби використовують відварну або смажену картоплю, картопляне пюре, розсипчасті каші, тушковані овочі. Додатково до гарніру можна подати огірки свіжі, солоні, мариновані томати, салат з капусти (50 г на порцію).

Перед подаванням рибу поливають жиром або до неї подають соус (окремо або підливають його до риби), прикрашають скибочкою лимона.

Характеристика асортименту

Риба смажена

Порційні шматки риби нарізають під кутом 30 ^{0} або дрібну цілу рибу посипають сіллю, перцем і панірують у борошні, укладають на добре розігріту сковорідку або лист з олією шкірою донизу і смажать з обох боків до утворення підсмаженої золотистої кірочки протягом 5 – 10 хв. при температурі 140 – 160 ^{0} С. Доводять до готовності у жаровій шафі 5 – 7 хв. при температурі 250 ^{0} С, всередині риба має прогрітися до 85 – 90 ^{0} С.

Готовність риби визначають за наявністю на її поверхні маленьких повітряних бульбашок.

Перед подаванням на тарілку або порційне блюдо кладуть гарнір із смаженої або відварної картоплі, картопляне пюре. Поряд розміщують гарячу смажену рибу, поливають

розтопленим вершковим маслом. Окремо у соуснику подають соус томатний або томатний з овочами чи майонез з корнішонами. Прикрашають гілочками зелені петрушки, лимоном.

Риба, смажена з цибулею по – ленінградськи

Страву готують із судака, тріски, ставриди, скумбрії, морського окуня.

Характерною особливістю страви є спосіб приготування гарніру і велика кількість смаженої цибулі при подаванні.

Картоплю варять у лушпинні, охолоджують, нарізають кружальцями і підсмажують з обох боків. Ріпчасту цибулю нарізають кружальцями, панірують у борошні і підсмажують у фритюрі до золотистого кольору. Рибу смажать основним способом, як описано вище.

Перед подаванням на середину порційної сковорідки кладуть смажену рибу, навколо – картоплю, смажену кружальцями, зверху на рибу – смажену цибулю.

Піджарка з риби

Порційні шматки без шкіри і хрящів (риба осетрових поряд) або філе без шкіри і кісток (риба з кістковим скелетом) нарізають по 3 – 5 шматків на порцію, посипають сіллю і перцем, панірують у борошні і смажать разом з дрібно нарізаною цибулею.

При відпусканні на тарілку кладуть шматочки риби з цибулею з одного боку, а з другого – гарнір: картоплю смажену, овочі відварні.

Риба, смажена у фритюрі

Підготовлену цілу рибу або порційні шматки посипають сіллю, перцем чорним меленим, панірують у борошні, змочують в льє зоні, обкачують у мелених сухарях, кладуть у розігрітий до температури 180 ^{0}С фритюр і смажать 5 – 10 хв. до утворення на поверхні золотистої кірочки. Потім рибу виймають шумівкою, дають стекти жиру, доводять до готовності в жаровій шафі.

Перед відпусканням на підігріту тарілку або блюдо кладуть смажену картоплю, нарізану брусочками, збоку – рибу, яку поливають розтопленим маслом. Страву прикрашають зеленню петрушки, підсмаженою у фритюрі, скибочками лимона. Окремо у соуснику подають соус томатний або майонез з корнішонами.

Риба, смажена в тісті

Рибу розбирають на чисте філе, нарізають брусочками 1 – 1,5 см завтовшки, 5 – 6 см завдовжки, посипають сіллю, перцем, додають дрібно нарізану зелень петрушки, олію, лимонну кислоту, перемішують і ставлять на 20 – 30 хв. у холодне місце для маринування.

Шматочки риби після маринування наколюють на кухарську голку, занурюють у тісто кляр, швидко опускають у фритюр і смажать 3 – 5 хв. Коли риба спливе на поверхню фритюру, її виймають шумівкою і дають стекти жиру.

Для приготування тіста клір борошно з'єднують з молоком або водою (температура 20 – 30 ^{0}С), розмішують, додають олію, жовтки яєць, сіль. Перед смаженням у тісто додають збиті білки і перемішують. Консистенція тіста – сметаноподібна.

На кругле блюдо або тарілку кладуть різану паперову серветку, на неї – гіркою смажену рибу. Страву прикрашають гілочками петрушки, підсмаженої у фритюрі, скибочками лимона, окремо подають гарячий томатний соус або холодний – майонез з корнішонами.

Риба, смажена під зеленим маслом

Підготовлений напівфабрикат у вигляді стрічки або вісімки панірують в льє зоні і сухарях, смажать у фритюрі. При відпусканні рибу кладуть на підігріте блюдо або тарілку, поруч укладають гарнір: смажену картоплю (із вареної) або складний гарнір, на рибу кладуть кружечок зеленого масла, оформляють лимоном, овочами, гілочками зелені. Окремо подають соус томатний або майонез з корнішонами.

Зрази донські

Із підготовленого філе риби без шкіри і кісток або без шкіри і хрящів нарізають тонкі широкі шматки, злегка відбивають до товщини 0,5 – 0,6 см, солять, перчать, а потім в них загортають фарш і надають виробу продовгуватої форми.

Сформовані зрази панірують у борошні, в льє зоні, а потім – в сухарях і смажать в жирі.

Для фаршу: злегка пасерують нарізану цибулю, додають сухарі із пшеничного хліба, яйця дрібно нарізані варені, зелень петрушки, сіль, перець, все перемішують.

Зрази відпускають по 2 шт. на порцію, з гарніром, поливають жиром. На гарнір дають смажену картоплю, картопляне пюре, припущені овочі.

До страви подають соус томатний або майонез.

Риба, смажена на решітці гриля

Філе лосося, свіжого оселедця, нельми або іншої нежирної риби нарізають на порційні шматки під кутом 30^0 і маринують, посипавши сіллю, перцем, збризкують олією і оцтом або лимонним соком, протягом 25 – 30 хв. Мариновану рибу смажать, не паніруючи.

Судака, рибу – капітан, палтуса нарізають на порційні шматки. Солять, змочують розтопленим маслом і панірують у білій паніровці.

Підготовлену рибу кладуть на змащену шпиком решітку і смажать з обох боків. На поверхні риби при цьому утворюються смуги темно – золотистого кольору.

На гарнір подають мариновану цибулю, помідори, зелену цибулю, дольки лимона. Можна відпускати із смаженою картоплею.

Вимоги до якості. Смажену рибу подають одним шматком з шкірою і кістками, зі шкірою без кісток; дрібну рибу – цілою; осетрову – без хрящів, з шкірою або без неї.

Риба і вироби з риби повинні зберігати форму, мати рівномірну добре підсмажену кірочку від золотистого до світло – коричневого кольору.

Смак страв – специфічний, властивий певному виду риби, без стороннього присмаку, з запахом риби, начинки.

Консистенція – м'яка, соковита. У риби і виробів, смажених у фритюрі, поверхнева кірочка злегка хрустка, але не суха, без відставання паніровки. Колір на розрізі – від білого до сірого. Риба полита жиром. Гарнір укладений акуратно. Страва прикрашена зеленню петрушки фрі, лимона.

Правила тушкування риби. Тушковані рибні страви мають приємний смак, аромат, соковиту консистенцію, оскільки їх готують з додаванням нашаткованої моркви, петрушки, ріпчастої цибулі, томатного пюре, оцту, олії, цукру, рибного бульйону.

Для надання рибі особливого аромату і смаку за 10 – 15 хв. до закінчення тушкування додають спеції, прянощі: сіль, перець чорний горошком, лавровий лист, гвоздику, корицю.

Тушкувати рибу можна сирою або попередньо підсмаженою. Тушковані страви з підсмаженої риби смачніші. Для тушкування використовують цілу дрібну рибу, порційні шматки – кругляки, порційні шматки, нарізані з філе зі шкірою і кістками.

Рекомендується тушкувати солону вимочену рибу і морську рибу з різким специфічним запахом і смаком (камбалу, зубатку, тріску, палтуса та ін.).

Тривалість тушкування порційних шматків – 45 – 60 хв.

Готовність риби визначають за м'якістю кісток.

Тушковану рибу подають разом з овочами, з якими вона тушкувалася, посипають подрібненою зеленню.

Риба, тушкована з цибулею і томатами

Філе риби зі шкірою без кісток нарізають на порційні шматочки, заливають бульйоном або водою, додають нашатковану цибулю, томати або томатний сік, вершкове масло, солять і тушкують 45 – 60 хв. до готовності. Рибу виймають, а з бульйону, що залишився після тушкування овочів, готують соус. Овочі протирають, додають бульйон і доводять до кипіння.

Подають рибу з соусом, в якому вона тушкувалася, гарнір – картопляне пюре, картопля відварна.

Риба, тушкована у томаті з овочами

Рибу розбирають на філе зі шкірою без кісток, нарізають на порційні шматочки, укладають у сотейник двома – трьома шарами, чергуючи з шаром нашаткованих овочів

(моркви, петрушки, селери, ріпчастої цибулі), Знизу і зверху повинен бути шар овочів. Додають сіль, цукор, оцет, томатне пюре, олію і заливають бульйоном або водою, тушкують з закритою кришкою до готовності 45 – 60 хв. За 5 – 7 хв. до закінчення тушкування додають перець, лавровий лист, гвоздику, корицю.

Подають рибу з гарніром – картоплею вареною або картопляним пюре, поливають соусом з овочами, який утворився у процесі тушкування.

Правила запікання риби. Запечені страви готують з різних видів риби. Дрібну запікають цілою (карась, лящ, короп, лин). Велику рибу нарізають на порційні шматочки без кісток.

Запікають рибу в основному з гарніром – картоплею вареною або смаженою (з сирої), картопляним пюре, картоплею смаженою (з вареної), капустою тушкованою, розсипчастою гречаною кашею, макаронами відварними під соусом білим основним, паровим, молочним, сметанним, томатним, майонезом. Можна запікати рибу сирою, припущеною або смаженою. Сиру рибу запікають з вареною картоплею під білим соусом; припущену – під паровим або молочним соусом з вареною картоплею або макаронами; смажену – під соусом сметанним або томатним з цибулею і грибами, майонезом, смаженою картоплею або розсипчастою гречаною кашею.

Рибу запікають на листах і сковородах, які змащують жиром, інколи додають частину соусу. Для утворення при запіканні рум'яної кірочки рибу і гарнір, залиті соусом, посипають тертим твердим сиром або сухарями і збризкують розтопленим вершковим маслом.

Запікають рибу в жаровій шафі при високій температурі (250 – 280 ^{0} С) до утворення на поверхні рум'яної кірочки (15 – 20 хв).

Втрати маси при запіканні становлять 15 – 18 %.

Риба, запечена з картоплею по – російському

Порційні шматки сирої риби нарізають на філе зі шкірою без кісток або порційні шматки риби з хрящовим скелетом солять і посипають перцем. Кладуть на змащену жиром порційну сковорідку, политу частиною білого соусу, який готують на рибному бульйоні. Навколо розміщують варену картоплю, нарізану скибочками або кружальцями. Страву поливають рештою соусу, посипають тертим твердим сиром або сухарями, збризкують розтопленим вершковим маслом і запікають у жаровій шафі 15 – 20 хв. до утворення рум'яної кірочки. Соус повинен злегка загуснути, але не підсохнути і не википіти, після цього рибу виймають, ставлять на плиту і прогрівають протягом 3 – 5 хв. до готовності. Подають у цій самій порційній сковороді.

Риба, запечена у сметанному соусі з грибами (по – московськи)

Порційні шматки риби підсмажують основним способом. Відварену картоплю нарізають кружальцями і обсмажують. Гриби відварюють, нарізають скибочками і обсмажують. Ріпчасту цибулю нарізають соломкою, пасерують і з'єднують з грибами. Яйця відварюють, нарізають кружальцями. Зачищений твердий сир подрібнюють на тертці. Готують сметанний соус.

Порційну сковороду змащують жиром, наливають на неї трохи сметанного соусу, потім кладуть шматок смаженої риби, а навколо – картоплю. На рибу кладуть цибулю з грибами, якщо риба осетрова, то варені хрящі, зверху - кружальце вареного яйця.

Підготовлену страву заливають сметанним соусом, поливають розтопленим вершковим маслом або маргарином. Запікають у жаровій шафі при температурі 250 ^{0} С.

Готовність визначають за підрум'яненою поверхнею страви і запустінням соусу. Подають страву в цій самій порційній сковороді, посипають зеленню.

Риба, запечена у сметанному соусі

Нарізану рибу порційними шматками посипають сіллю, перцем, панірують у борошні і смажать основним способом. Для гарніру використовують гречану розсипчасту кашу або картоплю відварну, смажену з вареної, нарізану кружальцями.

Порційну сковороду змащують жиром, кладуть заправлену маслом гречану кашу, посередині роблять заглиблення і поміщають рибу. Страву заливають сметанним соусом середньої консистенції, посипають тертим твердим сиром, поливають розтопленим жиром і запікають у жаровій шафі. Страву можна приготувати із смаженою картоплею, яку слід викласти перед запіканням навколо смаженої риби.

Подають у порційній сковорідці.

Риба, запечена під молочним соусом

Порційні шматки риби зі шкірою без кісток припускають у невеликій кількості води. Макарони відварюють і заправляють вершковим маслом. Готують молочний соус середньої густоти. Цибулю ріпчасту після пасерування з'єднують з соусом і доводять до кипіння. Твердий сир зачищають і натирають на терці з маленькими отворами.

Порційну сковороду змащують жиром і викладають на неї макарони, посередині роблять заглиблення і кладуть порційні шматки припущеної риби. Страву поливають гарячим молочним соусом, посипають твердим сиром, збризкують маслом і запікають у жаровій шафі.

Солянка з риби на сковороді

Рибу розбирають на філе без шкіри і кісток, з хрящовим скелетом – без хрящів, нарізають на шматочки масою 25 – 30 г (по 3 – 4 на порцію) і припускають. Готують тушковану капусту. З огірків обчищають шкіру і видаляють насіння, нарізають тоненькими скибочками, цибулю – соломкою.

З рибних харчових відходів готують рибний бульйон, проціджують. Цибулю пасерують.

Підготовлені огірки, капарці, пасеровану цибулю, томатне пюре, спеції припускають у невеликій кількості рибного бульйону протягом 8 – 10 хв. і з'єднують з припущеною рибою.

Порційну сковороду змащують жиром і кладуть на неї половину тушкованої капусти, на капусту – припущену рибу з гарніром. Зверху кладуть шар тушкованої капусти, поверхню вирівнюють, посипають тертим твердим сиром, збризкують вершковим маслом і запікають у жаровій шафі протягом 15 – 20 хв. до утворення підсмаженої кірочки. Перед подаванням запечену солянку прикрашають маринованими плодами, ягодами, маслинами, кружальцями лимона, огірками, зеленню петрушки.

Солянку подають на порційній сковорідці.

Риба, запечена в червоному соусі з грибами

Порційні шматки риби, нарізані на філе зі шкірою без кісток, посипають сіллю, перцем, панірують у борошні і смажать.

На підготовлену сковороду кладуть рибу, навколо скибочками розміщують відварну картоплю, поливають соусом червоним з цибулею і грибами, посипають тертим твердим сиром, збризкують жиром і запікають.

Подають у цій самій порційній сковороді.

Вимоги до якості запечених страв

На поверхні страви повинна бути тонка глянцева рум'яна кірочка. Страва соковита. Соус густий, але без ознак висихання. Не допускається наявність кісток, крім страв із запеченої цілої дрібної риби, а також підгорання риби і гарніру. Готують страву у міру попиту, зберігають не більше 45 хв.

Страви з січеної натуральної риби і котлетної маси.

Для приготування січеної натуральної і котлетної мас використовують рибу, розроблену на філе без шкіри і кісток, або філе зі шкірою без кісток. Страви смажать, варять, тушкують і запікають. Готують котлети , биточки, зрази, рулети, тюфтельки та інші вироби.

Котлети або биточки рибні

З підготовленої котлетної маси формують котлети овально – приплюснутої форми з загостреним кінцем і биточки округло - приплюснутої форми 2 см завтовшки. Вироби

панірують у сухарях або білій паніровці, обсмажують з обох боків основним способом до утворення рум'яної кірочки (8 – 10 хв.) і доводять до готовності у жаровій шафі протягом 5 хв. Готовність котлет визначають за появою на їхній поверхні світлих повітряних бульбашок.

Подають на порційному блюді або тарілці, збоку кладуть гарнір: картоплю смажену або відварну, картопляне пюре, зелений горошок, овочі, припущені в маслі. Перед відпусканням гарнір поливають маслом. Биточки можна полити соусом томатним або червоним основним, сметанним або сметанним з цибулею. До котлет можна подавати окремо соус томатний, сметанний або підливати його на тарілку поряд з котлетами.

Тюфтельки рибні

З котлетної маси з додаванням ріпчастої цибулі формують кульки (3 – 5 шт. на порцію), панірують їх у борошні, укладають на лист, підсмажують основним способом, заливають червоним, томатним або сметанно – томатним соусом і тушкують до готовності 10 – 15 хв.

Перед відпусканням на підігріту тарілку кладуть відварну картоплю, рис або картопляне пюре; поряд – готові тюфтельки. Гарнір поливають маслом, тюфтельки – соусом, в якому їх тушкували, страву посипають подрібненою зеленню.

Зрази рибні

З рибної котлетної маси формують коржі завтовшки 1 см, посередині кожного кладуть фарш, надають їх овальної форми, обкачують у сухарях.

У фарш для зраз додають смажені гриби, пасеровану ріпчасту цибулю, дрібно нарізані варені яйця, сіль, перець.

Сформовані зрази смажать основним способом.

Подають з картопляним пюре, смаженою картоплею. Припущеними овочами; поливають розтопленим маргарином, соусом томатним. Основним червоним.

Зрази у формі півмісяця (тільне)

Цю страву готують так само, як і зрази з рибної котлетної маси, але надають форми півмісяця. Сформований виріб змочують у льє зоні і панірують у сухарях, обсмажують у фритюрі протягом 3 – 4 хв. до утворення добре підсмаженої кірочки, виймають, дають стекти жиру.

Обсмажений виріб кладуть на сковороду і доводять до готовності у жаровій шафі при температурі 250 ^{0} С протягом 4 – 5 хв. Готовність визначають за появою на поверхні виробу маленьких повітряних бульбашок.

Подають на порційному блюді по 2 шт. на порцію з картопляним пюре, смаженою картоплею або складним гарніром, поливають розтопленим маргарином, посипають зеленню. Соус томатний можна подати в соуснику окремо.

Фрикадельки рибні

У котлетну масу додають дрібно посічену пасеровану цибулю, яйця (у масу з нежирної риби додають маргарин) і все перемішують, формують кульки масою 15 – 18 г, припускають у воді або бульйоні 10 – 15 хв.

Подають на порційній тарілці з відварним рисом або картоплею, картопляним пюре, відварними овочами, поливають соусом томатним, сметанним або сметанним з томатом.

Рулет з риби

Котлетну масу викладають на мокру полотняну серветку шаром 1,5 – 2 см. На середину вздовж кладуть фарш. Краї серветки з'єднують так, щоб утворився суцільний шов.

Сформований рулет перекладають на змащений жиром лист швом донизу. Поверхню змащують льєзоном і запікають.

У фарш для рулету додають пасеровану ріпчасту цибулю, дрібно нарізані варені яйця, пасеровані гриби, сіль, перець або відварні макарони, заправлені яйцем, омлет, яйця варені.

Перед відпусканням рулет нарізають по 2 – 3 шматки на порцію. Відпускають з картоплею відварною, смаженою і соусом томатним, сметанним з цибулею.

Шніцель рибний натуральний

Філе риби без шкіри і кісток нарізають на шматки, додають ріпчасту цибулю і пропускають через м'ясорубку. В підготовлену котлетну масу додають перець чорний мелений, воду або молоко, сіль, формують вироби овальної форми, панірують в яйця і сухарях. Смажать основним способом, кладуть у жарову шафу на 4 - 5 хв.

Відпускають з картоплею відварною, смаженою, овочами, припущеними з жиром, поливають маслом вершковим або маргарином.

Ковбаски рибні

Рибу розбирають на чисте філе, пропускають два рази через м'ясорубку з додаванням шпику і часнику, заправляють сіллю, перцем, перемішують і вибивають, формують ковбаски, панірують у льє зоні, сухарях і смажать в жирі до готовності.

Подають із складним гарніром. Поливають жиром.

Вимоги до якості страв із січеної натуральної і котлетної мас

Страви із січеної натуральної і котлетної мас повинні зберігати форму, як правило, вони за паніровані і вкриті тоненьким шаром сухарів або борошна (тюфтельки).

Поверхня смажених страв – з рум'яною кірочкою, без тріщин. Колір на розрізі – від білого до сірого, вироби соковиті, пухкі. Не допускається відставання паніровки. Маса однорідна, без шматків хліба і м'якоті риби.

З морепродуктів можна приготувати різноманітний асортимент страв, закусок і кулінарних виробів як у натуральному вигляді, так і в поєднанні з овочами, картоплею, крупами й іншими продуктами. Морепродукти багаті повноцінними білками, мінеральними речовинами (кобальт, марганець, цинк, кальцій, фосфор, йод, натрій та ін.), вітамінами РР, С, О, групи В. Вони містять незначну кількість жиру, мають хороший смак.

Краби з **рисом і соусом.** Краби (консерви) вивільняють від пергаменту, разом із соком викладають **у** сотейник, доводять до кипіння.

Перед подаванням на підігріту тарілку кладуть рис припущений, зверху — краби, окремо подають соус томатний з овочами.

Морський гребінець варений, з **соусом.** У киплячу підсолену воду кладуть розморожене філе, додають моркву, петрушку, перець чорний горошком (на 1 кг філе — 2л води, 60 г солі) і варять 10-15 хв.

Перед подаванням охолоджене філе нарізують скибочками, заливають бульйоном і доводять до кипіння.

Подають з гарніром і соусом. Гарнір — картопля варена або картопляне пюре Соус — томатний чи сметанний.

Креветки з підливою. Варені креветки розбирають на м'якоть, відділяючи шийку і знімаючи панцир (великі креветки нарізують на шматочки), заливають бульйоном і доводять до кипіння. Якщо використовують креветки консервовані, після відкривання банок їх перекладають у посуд і доводять до кипіння.

Подають креветки з гарніром і соусом. Гарнір — картопля варена або овочі варені з жиром. Соус — томатний, молочний.

Креветки запечені під сметанним або молочним соусом. На порціонну сковороду, змащену жиром, укладають половину картоплі вареної, нарізаної скибочками, на неї — варену м'якоть креветок або креветки-консерви, навколо укладають решту картоплі, заливають молочним чи сметанним соусом, посипають тертим сиром, збризкують розтопленим маргарином і запікають у жаровій шафі.

Кальмари у томатному або сметанному соусі. Підготовлені кальмари варять у киплячій підсоленій воді (на 1 кг кальмарів — 2л води і 20-40 г солі) 5 хв з моменту закипання. Довго варити їх не слід, оскільки вони стають твердими. Зварені кальмари охолоджують у відварі, потім нарізують соломкою, заливають соусом і доводять до кипіння.

Подають з гарніром — картоплею вареною або смаженою.

Асортимент і технологія кулінарної продукції з м'яса та субпродуктів

Грудинка теляча с соусі біле вино. Телячу грудинку готують видаливши реберні кістки, промивають і припускають 30-40хв із додаванням м'ясного бульйону, лимонної кислоти , пасерованої ріпчастої цибулі, петрушки , селери, солі, та спецій. Готову телятину нарізають по одному на порцію в вигляді широких шматків, зберігають в гарячому бульйоні. Для приготування соусу вершкове масло кип'ятять при помірному нагріванні до абсолютного видалення вологи, додають борошно і пасерують, далі додають невеликими порціями теплий м'ясний бульйон, проварюють, проціджують, вливають доведенне до кипіння сухе біле вино. Припущену телячу грудинку перекладають у соус і прогрівають 15 хв. Подають грудинку з цим же соусом й овочевим гарніром.

Баранина відварна з овочами. Готують страву із баранячої грудинки з додаванням м'якоті лопаткової частини. М'ясо нарізають по 1-2 на порцію, додають воду, сіль, цибулю, моркву, петрушку і варять до готовності. Потім до баранини додають нарізані кубиками сирі овочі (картоплю, ріпу, моркву, пасеровану цибулю), спеції і варять до готовності овочів. Готову страву заправляють часником. Перед подаванням у баранчик кладуть овочі разом із соусом, зверху - м'ясо, посипають зеленню.

Котлети парові із свинини або телятини. Готують із реберної частини корейки, м'ясо нарізають по одному шматку на порцію порібриною, реберну кістку на одну третину зачищають, м'ясо відбивають, додають солі, перцю, і припускають в бульйоні з грибним відваром і сухим білим вином близько 30 хв. Подають на підігрітій тарілці кладуть котлету, зверху- варені печериці, кружечок очищеного від шкіри лимона, посипають зеленню петрушки. Навколо розкладають гарнір з відварних і свіжих овочів. Соус паровий готують заздалегідь, подають окремо в соуснику або підливають під котлету.

Сирокопчені окіст, бекон, корейка, грудинка відварюється у тому вигляді, у якому випускають підприємства м'ясної промисловості. Корейку і бекон варять 30-40 хв, грудинку – 1год, окіст 1,5-2год у мінімальній кількості рідини при повільному кипінні без спецій та ароматичного коріння. Варені свинокопченя (без шкірки, кісток, хрящів) нарізають поперек напрямку м'язових волокон на порціонні шматки по 2-3 на порцію і подають із квашеною капустою, зеленим горошком, рисом ,квасолею та іншими гарнірами.

Язик відварний. Язики , що пройшли гідромеханічну обробку , кладуть у посуд , заливають холодною водою (1:1), нагрівають. Після закипання й видалення піни додають сіль, цибулю , ароматичне коріння і варят при повільному кипінні. Готові язики перекладають у холодну воду і швидко знімають з них шкіру. Зберігають їх у відварі, а потім порціонують так само, як відварне м'ясо.

Мозок відварний. Неушкоджений мозок промивають, замочують у холодній воді на 1,5-2 год , потім не виймаючи з води видаляють із поверхні мозку плівку. Варять близько 20 хв при слабкому кипінні, додаючи сіль, цибулю, спеції, оцет. Оцет сприяє ущільненню мозку і полегшує його порціонуванню. Варений мозок перекладають на підігріту тарілку , поливають паровим або білим соусом, гарнірують вареними грибами, свіжими помідорами, маринованими огірками, лимоном тощо.

Рубці в соусі . Шлунки великої й дрібної худоби, які надходять обробленими , їх розрізають на великі шматки , вимочують в холодній воді з оцтом 8 годин. Кожні 2-3 години воду змінюють, потім рубці бланшують свіжим окропом 5 хв , ретельно зачищають, промивають, заливають свіжою водою й варять до готовності 5годин. За годину до закінчення варіння кладуть сіль, цибулю, ароматичне коріння. Іноді перед варінням рубці згортають рулетом і перев'язують шпагатом. Після варіння шпагат видаляють , рулет нарізають порціями, складають у посуд, заливають підсоленим м'ясним бульйоном, доводять до кипіння і зберігають на марміті при 75-80С. Подають рубці під

соусами: червоним, цибулевим, томатним, сметанним з хроном – з відварними й припущеними овочами.

Вим'я перед варіням розрізають на шматки масою 0,5кг , вимочують у холодній воді з оцтом, потім заливають свіжою водою і варять 3 години , додаючи сіль, ароматичне коріння, спеції. Готове вим'я нарізають на 2-3 шматки на порцію, складають у посуд, заливають готовим соусом, прогрівають. До вим'я використовують такі соуси, як наприклад: червоний, цибулевий, цибулевий з гірчицею, червоний із цибулею й огірками, сметанний із хроном. Гарніри – відварні і припущені овочі, заправлені маслом або молочним соусом.

М'ясо, тушковане великим шматком. М'ясо готують із зовнішнього, бічного шматків тазостегнового відрубка яловичої туші, м'якоті задньої ноги, лопаткової частини й грудинки туш малої худоби. До великих шматків м'яса (1-1,5кг) додають сіль, перець , обсмажують на розтопленому свинячому або яловичому жирі, перекладають у каструлю, потім у цій же сковороді обсмажують цибулю, моркву, ароматичне коріння, з'єднують їх із м'ясом додають до м'яса бульйон, червоне сухе виноградне вино, пюре спеції. Рідина має повністю покривати м'ясо. Нагрівання підсилюють , після кипіння, щільно накривають кришкою і поміщають у жарову шафу з температурою 150-160С. Тушкують яловичину 2години , баранину й свинину -близько 1 години. Готове м'ясо виймають із бульйону, нарізають на порції, кладуть в гастроємкість . Бульйон проціджують , овочі протирають, додають пасероване борошно, проварюють і проціджують. Отриманим соусом заливають нарізане м'ясо , прогрівають, доводять до кипіння. Подають м'ясо з соусом. На гарнір використовують смажену картоплю , смажені, тушковані, відварні і припущені овочі, овочеві рагу.

М'ясо тушковане в пиві. М'ясо нарізають у вигляді порціонних шматків, додають сіль, перець, обсмажують , кладуть у посуд , заливають гарячою сумішшю червоного соусу і світлого пива, й тушкують до готовності на протязі 1 години. Подають із смаженими овочами, макаронними виробами.

М'ясо духове готують із яловичини, баранини й свинини. М'ясо нарізають поперек м'язових волокон на порціонні шматки , розпушують, додають сіль, перець, панірують у борошні , обсмажують з обох боків, викладають у посуд , додають пасеровану цибулю, томатне пюре, бульйон і тушкують до готовності. Картоплю, моркву, баклажани нарізають кубиками, обсмажують , кладуть на м'ясо , додають дрібно нарізану зелень і тушкують до готовності. Перед подаванням в баранчик викладають гіркою овочі , на них м'ясо із соусом , посипають із зеленню. Томатне пюре у цій страві можна замінити свіжими помідорами.

Зрази відбивні готують із яловичини або свинини. Нежирну м'якоть нарізають у вигляді широких, добре відбивають їх, вирівнюючи по товщині , на середину кладуть фарш , загортають у вигляді ковбасок, обсмажують і складають у посуд, додають бульйон, пасеровану цибулю, моркву петрушку, томатне пюре і тушкують 40 хв. Бульйон зливають , готують на ньому соус, ним заливають зрази, проварюють 15 хв. Подають як страву із соусом по 2 шт. на порцію з гарніром або без нього, або як гарячу закуску (по1 шт.). Для приготування фаршу дрібно нарізану ріпчасту цибулю пасерують до готовності на розтопленому маслі, додають дрібно нарізані варені гриби, сухарі, зелень петрушки, сіль, перець.

Баранина тушкована з баклажанами, її готують у керамічних горщиках із кришками по 3 шматка на порцію, грудинку рубають із реберними кістками, додають сіль, перець, обсмажують на курдючному жирі або маслиновій олії. Баклажани нарізають кубиками , помідори , цибулю - часточками , овочеву квасолю – квадратиками. Баранину викладають у горщики, додають бульйон, зелень пряну, закривають кришками, тушкують у жаровій шафі протягом години. Готову страву подають в горщиках і розкладають на тарілки столовою ложкою. Окремо подають насічену зелень кропу.

Гуляш, готують із яловичини , баранини ,свинини. М'ясо нарізають шматочками плоско квадратної форми масою 30 г, додають сіль, перець, обсмажують, викладають у посуд, додають пасеровану цибулю, томатне пюре бульйон і тушкують до повного розм'якшення м'яса . Потім кладуть пасероване борошно, сметану, перець горошком, лавровий лист і проварюють 15хв. Гуляш подають із різноманітними гарнірами. Без гарніру гуляш можна подавати як гарячу закуску.

Рагу готують із баранини і свинини. Грудинку після видалення грудної кістки січуть на шматки масою 40 г, м'якоть лопаткової частини ріжуть шматочками масою 30г. Послідовність приготування рагу така сама, як і гуляшу, але після готовності м'яса додають обсмажені овочі (цибулю, моркву, картоплю, петрушку) і тушкують до готовності овочів. Подають м'ясо з овочами і соусом.

Азу готують із яловичини, з м'якоті тазостегнового й лопаткового відрубів. М'ясо нарізають широкими шматками, поперек м'язових волокон, розпушують їх, після чого нарізають брусочками , перетином 1см, завдовжки 3-4 см, потім його солять, додають перцю, , обсмажують на розтопленому маслі або яловичому жирі, викладають у посуд, додають пасеровану цибулю, томатне пюре, бульйон і тушкують до готовності. Потім додають пасероване борошно , солоні огірки, проварюють15хв,кладуть обсмажену картоплю,, часточки свіжих помідорів і тушкують до готовності картоплі. Наприкінці тушкування додають лавровий лист. Подають м'ясо з овочами і соусом, посипають дрібно нарізаною зеленню, посіченим часником.

Плов готують із яловичини, баранини , додаючи рис, цибулю, моркву, олію, сіль, спеції. Використовують м'якоть тазостегнового відрубка, від баранячого – будь-яку частину, м'ясо подрібнюють на шматочки масою 30-40 гр. Рис шліфований круглий , перебирають, промивають теплою водою. Цибулю ріпчасту шаткують півкільцями. Моркву ріжуть довгою соломкою. Обов'язково дотримуються наступних пропорцій між м'ясом, рисом, цибулею, морквою та олією – 1:1: 0,5:1: 0,5. Вода витрачається з розрахунку 2л на 1 кг рису.

Плов – національна страва народів Середньої Азії, його готують у казанах сферичної форми. У нашому посібнику опис приготування цієї страви викладено стосовно звичайних підприємств ресторанного господарства, де у гарячому цеху яких є плити і жарові шафи.

У сухий казан наливають олію, нагрівають її до початку димоутворення. Якщо олія нерафінована, то димоутворення має тривати кілька хвилин, пртягом якого вигорають смакоароматичні речовини, характерні для олії даного виду. В олію кладуть нашатковану цибулю, смажать, періодично перемішуючи шумівкою до золотавого забарвлення. Потім викладають м'ясо , попередньо змішане з сіллю, спеціями (зіра, чорний і червоний мелений перець, хмелі-сунелі, мелений коріандр, порошок мускатного горіха тощо). М'ясо смажать при інтенсивному нагріванні й періодичному перемішуванні. Коли вода ,що виділилась від м'яса , википить і з'явиться запах смаженого м'яса , нагрівання зменшують і на м'ясо викладають шар нашаткованої моркви, додають сіль і накривають кришкою, нагрівають декілька хвилин. Потім роблять проколювання широким лезом ножа і по ньому на дно посуду підливають гарячу воду для утворення водяної подушки, щоб запобігти підгорянню плову. Після цього на моркву викладають підготовлений рис , розрівнюють, роблять численні проколи ножем, по лезу якого рис заливають гарячою підсоленою водою. У результаті цього шар води над рисом не повинен перевищувати 20 мм. Нагрівання підсилюють, домагаючись рівномірного кипіння вмісту казана. Коли вода з поверхні рису всотається, посуд закривають кришкою і переносять у жарову шафу з t 200^0 С. Через кожні 10-15 хв посуд із шафи виймають і перевіряють готовність рису. У разі необхідності в рисі роблять поглиблення і доливають гарячу воду. У готовому плові рис має бути розсипчатим.

У літературі описано чимало способів приготування плову . Крім моркви . до плову можна додавати родзинки, часник, айву, нут і т.д.

Біфштекс, філе, лангет – порціонні страви , що готують із вирізки.

Біфштекс нарізають із головної частини вирізки, додають сіль, перець. смажать з обох боків, подають із овочевими гарнірами. Біфштекс поливають вершковим маслом. Різновидом цієї страви є біфштекс по-гамбургському, коли на смажене м'ясо кладуть яєчню з одного яйця, біфштекс по-селянські , коли на смажене м'ясо кладуть ріпчасту цибулю, смажену у фритюрі.

Філе нарізають із середньої частини вирізки, додають сіль, перець, , обсмажують з обох боків, перед подаванням поливають маслом, подають з овочевим гарніром. Філе у соусі подають у баранчику: на підсмажену скибочку хліба кладуть смажене м'ясо , на м'ясо варені гриби, смажені помідори, підсмажену шинку (й бекон), поливають червоним соусом ,обкладають овочевим гарніром.

Лангет нарізають по 2 шматки на порцію із хвостової (тонкої частини) вирізки, злегка відбивають, додають сіль, перець, обсмажують з обох боків. Перед подаванням лангету можливі два варіанти: з гарніром, соус подають окремо; у соусі та з гарніром.

Антрекот нарізають з товстого, тонкого краю розпушують , додають сіль, перець, смажать з обох боків . Подають зі складним овочевим гарніром , до складу якого входить струганий корінь хрону. На м'ясо кладуть шматочок зеленого масла, що заміняє соус.

Ромштекс - панірований смажений виріб з яловичини. З верхнього або внутрішнього шматка тазостегнового відрубка нарізають по одному шматку на порцію, м'ясо добре розпушують , додають сіль, перець ,змочують в льєзоні і панірують в сухарях, смажать з обох боків , досмажують 5-7 хв у жаровій шафі при 250-270С. Ромштекс поливають розтопленим вершковим маслом і подають зі складним овочевим гарніром.

Котлети з реберною кісточкою готують із реберної частини корейки у двох варіантах: натуральні й відбивні (панірovані). Край реберної кісточки завдовжки 2-3см зачищають, м’якоть котлети відбивають і вирівнюють по товщині , додають сіль, перець, обсмажують з обох боків. На котлету кладуть шматочок зеленого масла й подають з овочевими гарнірами. Готуючи відбивні котлети, підготовлену м’якоть змочують у яєчному льєзоні , панірують в сухарях , смажать на розтопленому маслі . Перед подаванням поливають розтопленим маслом, соуси до котлет подають окремо. Довжина реберної кісточки в котлеті має становити 12 гр, свинячої й телячої – 20гр. Втрати маси при смаженні котлет становлять 36-37%, відбивних-27%.

Ескалоп готують із свинин, баранини, телятини. Із ниркової частини корейки нарізають по2 шматки на порцію, відбивають їх, додають сіль, перець, смажать з обох боків, , на розтопленому маслі або відповідному розтопленому жирі. Подають ескалоп зі складним овочевим гарніром, м'ясо пливають розтопленим вершковим маслом. Ескалоп зі свинини подають зі смаженими помідорами. Ескалоп у соусі подають у баранчику, на смажене м’ясо кладуть варені гриби, смажені нирки й помідори, поливають соусом червоним з вином або червоним з естрагоном. У всіх трьох варіантах м'ясо викладають на крутон підсмаженого хліба.

Шніцель відбивний готують зі свинини ,баранини, телятини з м’якоті окостів, лопаткової частини а від свинячих туш – м’якоть шийної частини. М'ясо нарізають по одному шматку на порцію , розпушують і вирівнюють по товщині , додають сіль, перець, змочують у яєчному льє зоні і панірують в сухарях. При подачі готовий шніцель поливають розтопленим вершковим маслом, подають зі складним овочевим гарніром, лимоном і зеленню. Втрати маси шніцеля : свинина й телятина-27%, баранина-30%..

Дрібно шматкові м’ясні страви

Бефстроганов готують із яловичої вирізки, тонкого й товстого країв. М'ясо нарізають на тоненькі шматочки (завтовшки 5мм) , відбивають або розпушують , нарізають у вигляді брусочків ,додають сіль, перець. Тоненько нашатковану ріпчасту цибулю смажать на розтопленому маслі , докладають м'ясо і смажать при інтенсивному нагріванні, постійно перемішуючи лопаткою. Коли вся вода з м’яса випариться і з’явиться запах смаженини, додають сметану, томатне пюре, пасероване борошно, перець горошком,лавровий лист,

добре перемішують і нагрівають до закіпання. Подають зі смаженою у фритюрі картоплею або як самостійну гарячу закуску без гарніру.

Піджарку готують ,використовуючи підлопаткову частину, товстий, тонкий край яловичої туші, баранячої і свинячої туш – м'якоть окосту, лопаткової частини. М'ясо нарізають тоненькими широкими шматками, розпушують або відбивають , після чого шаткують брусочками перерізом 5х5 мм, масою 10-15 гр, додають сіль, перець. Спочатку смажать тоненько нашатковану цибулю , потім закладають підготовлене м'ясо , продовжують смажити, , періодично перемішуючи. Наприкінці смаження додають томатне пюре. Подають піджарку з різними овочевими гарнірами або без гарніру як гарячу закуску.

Шашлик готують із яловичини, свинини, баранини. Використовують частини туші ,що містять ніжне м'ясо . Від яловичої туші беруть вирізку, тонкий і товстий краї; від баранячої і свинячої – корейку. окіст, лопаткову частину. М'ясо піддають жилкуванню, видаляючи плівки і зайвий жир і нарізають поперек м'язових волокон , квадратним розміром ,розпушують їх. Тривалість смаження 20-25хв.

Існує багато рецептів приготування і подачі шашлика, особливо це стосується фірмових підприємств (закусочних-шашликових, чебуречних тощо). Коли шашлики готують масово, практикують маринування м'яса .Як маринад використовують суміш сухого виноградного вина з водою (1:1), суміш лимонного соку й води (1:1)або винний 3-% оцет для ароматизації додають пряноароматичну зелень, цибулю, сіль із розрахунку 1,3 % до маси м'яса . Готовий шашлик подають до столу на шпажках, на підсобному столику офіціанти знімають м'ясо зі шпажок у заздалегідь порцелянові тарілки з гарніром з лимона, зелені , свіжих помідорів, огірків. Окремо до шашлику подають соус ткемалі.

Контрольні запитання

1. Чим цінні страви з м'яса?
2. Які зміни відбуваються у м'ясі під час теплової обробки?
3. Які правила смаження м'яса?
4. В якій послідовності обробляють велику осетрову рибу?
5. Як підготувати рибу для фаршірування у цілому вигляді, кругляками, філе
6. Які соуси й гарніри включають до складу страв з відварного м'яса ?
7. Що входить до асортименту страв з тушкованого м'яса?

Тема 7. Особливості технології виробництва та асортименту КП для різних форматів обслуговування та контингентів споживачів у ЗРГ

План

1.Особливості технології виробництва та реалізації КП під час обслуговування учасників з'їздів, конференцій, на пасажирському транспорті тощо.

2.Особливості технології виробництва та реалізації КП під час обслуговування споживачів у підприємствах швидкого обслуговування, через торгові автомати.

1.Особливості технології виробництва та реалізації КП під час обслуговування учасників з'їздів, конференцій, на пасажирському транспорті тощо

1.1. ***Харчування пасажирів авіатранспорту***

Для виконання своїх функцій аеропорт використовує аеродром, аеровокзал, привокзальну територію, наземні споруди, обладнання і залучає обслуговуючий персонал. На території аеропорту розташовані підприємства, які надають послуги з організації обслуговування та повноцінного харчування як на землі, так і у повітрі.

Обслуговування пасажирів авіатранспорту харчуванням здійснюється на борту літака при тривалості рейсу понад 1,5 год. і в ЗРГ, розміщених в аеровокзалах.

Основними типами закладів ресторанного господарства в аеровокзалах є: ресторан, кафе, буфет, службова їдальня для льотного складу. Місткість їх залежить від пропускної спроможності аеровокзалів.

Ці заклади працюють у режимі функціонування аеровокзалів. Час обслуговування в них споживачів: у ресторані - 40 хв., у кафе із самообслуговуванням - 20, у буфеті - 10, у службовій їдальні - 20 хв.

Для обслуговування у ресторанах пасажирів можуть бути використані бенкетні зали. Причому для прискорення процесу обслуговування тимчасово вводиться спрощене меню, більшу частину залу відводять для тих, хто бажає одержати комплексний обід (вечерю). У кафе з обслуговуванням офіціантами пропонують спрощене і комплексне меню, організовують обслуговування за типом "шведського столу".

У кафе із самообслуговуванням допускається максимальне збільшення місць навіть за рахунок тимчасового зниження рівня комфорту. Широко застосовують реалізацію комплексних видів харчування, скомплектованих на тацях.

У буфетах збільшується виробництво буфетної продукції і кількість буфетників, які відпускають її. Забезпечується безперебійне постачання буфетів продукцією. Організовується широкий продаж дорожніх наборів. По можливості облаштовують додаткові спеціалізовані буфети, чайні столи, пересувні буфети на візках з продажем гарячих напоїв, наборів бутербродів, кондитерських виробів, морозива, соків, кисломолочної продукції.

Організація харчування та обслуговування пасажирів на повітряному транспорті значно відрізняється від наземного через те, що:

- між підприємством ресторанного господарства та пасажирами (кінцевими споживачами) немає прямого зв'язку, тому воно укладає угоди з авіакомпанією, яка надає послуги з перевезення пасажирів;
- кожна авіакомпанія пропонує свої специфічні послуги харчування залежно від національних, регіональних особливостей, країни, в яку летить повітряне судно;
- частота харчування залежить від дальності польоту повітряного судна: чим триваліший переліт, тим більше пасажир споживає продукції, різної за асортиментом. Наприклад, переліт до Америки триває 10 год., тому авіакомпанія пропонує пасажирам декілька раціонів харчування: сніданок, обід і другий обід-вечерю; переліт до Москви триває 1 год. 40 хв., тому пропонуються тільки обіди;
- залежно від типу повітряного судна на борту може бути представлене харчування як у гарячому, так і холодному вигляді. Так, на літаках типу Боїнг-327, Як-42, Іл-410, Ан-24, Фалкон-20, Се8па-20 відсутні духові шафи, тому авіакомпанія замовляє холодне харчування для пасажирів та членів екіпажу;
- виробництво, постачання страв та організація харчування на борту повітряного судна повинні відповідати міжнародним та вітчизняним стандартам і вимогам організації обслуговування пасажирів в аеропортах та на літаках;
- асортимент страв і вид харчування залежить від вартості авіаквитка та рівня обслуговування під час перельоту. Залежно від цього авіаперевізники поділяють пасажирів на три групи: пасажири першого класу, бізнес-класу та еко-ном-класу. Вартість харчування включається у ціну авіаквитка;
- виробництво та реалізація готових страв залежить від розкладу польотів;
- частота, раціон харчування залежать від фізичних можливостей пасажирів, пов'язаних з їх фізіологією, станом здоров'я, особистих побажань. Наприклад, людина, хвора на шлункові захворювання або страждає на цукровий діабет, не може вживати певні продукти. Представник авіакомпанії під час замовлення харчування враховує ці моменти, наприклад: до Стокгольма на наступний день заброньовано 10 квитків бізнес-класу, 100 квитків економ-класу, з них у бізнес-класі летить один пасажир діабетик і три пасажири,

які не вживають м'яса. У такому разі їм буде замовлене спеціальне харчування відповідно до їхньої дієти.
Таким чином, харчування на повітряних суднах можна класифікувати за певними ознаками: раціоном харчування, контингентом споживачів, замовником.
За раціоном харчування виділяють: сніданки, обіди, обіди-вечері, а також звичайний та дієтичний раціон.
За контингентом споживачів розрізняють: харчування для пасажирів та екіпажу. До складу екіпажу входять капітан, перший помічник, штурман та стюардеси. Залежно від типу повітряного судна команда може бути і більшою. Раціон харчування екіпажу відрізняється від страв, які пропонуються пасажирам, крім того, для капітана передбачений окремий набір продуктів.
За замовником харчування поділяється на харчування, яке замовляється авіакомпанією, та харчування, що надається пасажирам (екіпажу) чартерного рейсу.
Функції та перелік послуг, які може надавати підприємство при організації бортового харчування, значно відрізняються від тих, що пропонуються звичайними закладами ресторанного господарства, за методами організації, обсягом робіт і тривалістю. До їх складу входить:
- прийняття замовлення на харчування від представників авіакомпаній;
- приготування харчування згідно із замовленням;
- обслуговування повітряного судна;
- обслуговування пасажирів після зльоту.
Вимоги пасажирів до організації бортового харчування та обслуговування:
1. Своєчасність передавання на борт літака харчування.
2. Бездоганне виконання комплектності замовлення, його оформлення.
3. Постійна висока якість продукції та сервісу обслуговування.
4. Забезпечення гігієни та чистоти.
5. Індивідуальний сервіс по всьому світу.
6. Швидке вирішення проблем, пов'язаних з організацією харчування.

1.2.Харчування пасажирів залізничного транспорту організовують на залізничних вокзалах і в дорозі.

На вокзалах функціонують різного типу заклади: ресторан, кафе, їдальня, буфет. Останнім часом на вокзалах широко застосовують заклади швидкого обслуговування. Режим їх роботи підпорядкований ритму роботи вокзалу: загальною особливістю, що відрізняє їх від загальнодоступних, є швидке обслуговування споживачів. У всіх закладах (за винятком буфетів) пасажирам можуть бути запропоновані комплексні види харчування.

У ресторанах при вокзалах організовують столи для обслуговування транзитних пасажирів за попереднім замовленням і пасажирів з дітьми. Тут їх обслуговують офіціанти, в інших закладах застосовується самообслуговування.
Харчування пасажирів у дорозі організовують у вагонах-ресторанах, вагонах із купе-буфетами, вагонах-кафе самообслуговування. Перші є в потягах, тривалість рейсу яких більше доби, а також в туристських потягах спеціального призначення; інші - тривалість рейсу яких менше доби. Якщо кількість відпочиваючих (туристів) 400-450 осіб, то до складу потяга включають три вагони-ресторани.

Купе-буфет реалізує наступний асортимент товарів: чай, каву, безалкогольні напої, фрукти, соки, хлібобулочні та кондитерські вироби, дорожні набори, тютюнові вироби. Обслуговує пасажирів буфетник, розносну торгівлю у вагонах здійснює його помічник - буфетник-розносник. У буфеті для подавання страв в основному використовується одноразовий посуд.

Вагон-ресторан складається з торгової зали на 48 місць, кухні та мийної столового посуду. Буфетна стійка винесена в торговельний зал. Зал розміщується у двох салонах, в яких встановлені 12 складних чотиримісних столи чотирикутної форми, які торцевим

боком упираються в стіну вагона навпроти вікна. Над кожним столом у нижній частині віконної рами вмонтована невелика решітка з чотирма комірками для пляшок, навколо столів розміщують напівм'які стільці. Столи накривають скатертинами або індивідуальними серветками. При реалізації комплексних обідів до попереднього сервірування включають пиріжкову тарілку, столові набори, фужер, паперові серветки, набори для спецій, квіти. У вечірні години сервірування доповнюється закусочними тарілками.

У ресторані готують гарячі страви (перші і другі), холодні закуски, реалізують кисломолочні продукти, мінеральну і фруктову воду, кондитерські вироби, дорожні набори. Буфетну продукцію та дорожні набори доставляють пасажирам в купе. За їхніми заявками можуть бути доставлені також гарячі страви. В основному ж споживачів обслуговують у залі вагона-ресторану.

Вагон-ресторан самообслуговування має зал на 27 місць, причому 24 з них для споживання їжі стоячи. Столи упираються торцевим боком у роздавальну стійку, яка оснащена охолоджуваними шафами, вітринами, полицями, висувними ящиками, а також мають ніші для візків.

Графік роботи вагона-ресторану: з 9.00 до 11.00 - сніданок з 13.00 до 16.00 - обід з 19.00 до 21.00 - вечеря

Кафе-самообслуговування займає половину пасажирського вагона і має зал на 20 місць. У залі встановлена роздавальна стійка зі вставними охолоджуваними та не охолоджуваними шафами, висувними ящиками, кавоваркою і касовим апаратом. Кафе має виробниче приміщення, оснащене необхідним тепловим та холодильним обладнанням, столами, а також мийним відділенням. У меню кафе - гастрономічні товари та вироби з них (бутерброди), кисломолочні продукти, салати, яйця варені, сосиски, м'ясні другі страви з гарніром, гарячі напої, соки, дорожні набори.

При обслуговуванні туристських потягів харчування організовують за меню денного раціону. Це сприяє прискоренню процесу обслуговування. Пасажирів забезпечують триразовим харчуванням. Додатково за готівку вони можуть придбати продукцію у буфеті. Під час стоянок на період тривалих екскурсій туристам виділяється набір продуктів (дорожні набори).

1.3. Харчування учасників форумів, конференцій, нарад, ділових зустрічей

Обслуговування учасників форумів, конференцій, нарад, ділових зустрічей, складається з комплексу заходів, спрямованих на повне і всебічне задоволення споживачів у послугах ресторанного господарства, який включає підготовчий період обслуговування і заключний період обслуговування.

До обслуговування заходу підготовка починається з моменту надходження розпорядження або офіційного листа від організації-улаштовувача спеціального заходу. Відповідно до отриманого документа приступають до упорядкування плану обслуговування заходу, де уточнюють терміни і режим роботи учасників спеціального заходу, їхня кількість, місце проживання і проведення наради, перелічують підприємства ресторанного господарства, відповідальні за організацію обслуговування за місцем проживання, в обідній час і в період роботи наради.

Учасники форумів, нарад, конференцій обслуговуються харчуванням за місцем роботи і проживання.

При підготуванні до обслуговування узгоджуються з представником замовника всі питання, що стосуються організації обслуговування. Погоджується асортимент буфетної продукції за місцем роботи наради, У закладі, що обслуговує учасників комплексним обідом, представник організації-замовника бере участь в узгодженні меню на період наради, їх кількості, вартості, часу обіду, способу розрахунку (готівковий, безготівковий, із попереднім або наступним розрахунком). У підприємстві ресторанного господарства за місцем проживання (у готелях) погоджується порядок забезпечення учасників заходу сніданками і вечерями.

Відповідно до плану-меню роблять розрахунки, складають заявки постачальникам на товари з указівкою доставки їх на підприємства, що організовують комплексні види харчування, за місцем проведення самої наради і за місцем проживання, а також підприємства, де буде дана урочиста вечеря або офіційний прийом. У заявці вказується не тільки асортимент товарів і їх кількість, але також вид упаковування і графік завезення товарів.

Розраховують необхідну кількість посуду, інвентарю, столової білизни. Відповідно до розробленого плану обслуговування формують бригади офіціантів із числа кваліфікованих працівників.

Необхідність одночасного обслуговування великої кількості людей, що мають у своєму розпорядженні невеликий відрізок часу, вимагає швидкості і чіткості роботи офіціанта. Тому в ці дні переглядають графік виходу на роботу обслуговуючого персоналу, щоб забезпечити максимальну присутність працівників у період сніданку і обіду. Кількість обслуговуючого персоналу розраховують, виходячи з норми обслуговування: один офіціант може обслужити одночасно не більше восьми відвідувачів. Для збору посуду виділяють підсобні працівники, що дозволяє офіціантам займатися тільки подачею блюд і розрахунками з відвідувачами.

Найзручніше працювати офіціантам, коли за кожним учасником делегації закріплено певне місце за столом, а столи сервіровані наперед.

До сніданку, наприклад, відповідно до замовлення ставлять чашку для чаю або кави, підставки для яєць, розетки з джемом, цукор, кисломолочні продукти. Для прискорення обслуговування на стіл можна подавати чай у чайниках, а каву — в кавниках, з розрахунку на те, що гості самі наливатимуть ці напої. Хліб також нарізують наперед і укладають на тарілки або в хлібники, ставлять на столи і накривають серветкою. Наперед сервірують столи і до обіду: офіціанти ставлять на них пляшки з мінеральною і фруктовою водою, фрукти, хліб, закуски на тарілках або в салатниках, десертні блюда (компот, кисіль, мус, крем, желе). Сприяє прискоренню обслуговування пристрій додаткових роздач у залі. Це може бути мармі т для супів, встановлюваний у тій частині роздачі, яка безпосередньо виходить до залу, охолоджувані вітрини для напоїв, обладнані в залі. Організація харчування за безготівковим розрахунком учасників з'їздів (конференцій) припускає видачу книжок з талонами, розділеними перфоратором на частини: «холодна закуска», «друге блюдо», «гарячий напій», «буфет». Талони на обід складаються з п'яти частин: «холодна закуска», «супи», «друге блюдо», «солодке», «буфет». Якщо талони, що одержуються від клієнтів, розділені на частини і мають грошові достоїнства, то офіціант розраховується з касиром цими талонами як грошима. Розрахунок з кухнею і буфетом за відпущені блюда проводиться касовими чеками. Якщо харчування учасників даних заходів організоване за готівковий розрахунок, то офіціант проводить розрахунок у звичайному порядку.

Оскільки під час обслуговування учасників з'їздів, конференцій і нарад потрібна швидка подача закусок, страв, напоїв, щоб у короткі терміни обслужити одночасно велику кількість відвідувачів, бажано виключити грошові розрахунки з офіціантом.

Для прискорення обслуговування служить і такий захід, як попереднє ознайомлення клієнтів з меню сніданків, обідів, вечерь. Меню розкладають на столах. Клієнти можуть відзначити в них страви, які вони хочуть замовити на завтра. Метрдотель повідомляє замовлення і передає їх завідувачу виробництвом, що скорочує час на сніданок до ЗО хв., на обід — до 45 хв.

Сніданки, обіди і вечері проводяться в певний час. Вони наперед узгоджуються з організацією, що відповідає за обслуговування учасників цих заходів. Також узгоджується меню з урахуванням виділених для цих цілей сум грошей.

При обслуговуванні за варіантом «буфет» завчасно у вестибюлі і холах установлюють столи, які покривають скатертинами, як для банкету-фуршету.

Сервірування залежить від розташування столів і їх виду. Якщо столи встановлені пристінно, то застосовується одностороннє сервірування. У такому випадку воду, кисломолочну продукцію, фужери розміщають у вигляді трикутника, основа якого проходить уздовж сторони столу, зверненої до стіни.

Між трикутниками розміщають блюда (лотки), вази з бутербродами, пиріжками, тістечками. На торцях столу встановлюють соки, по краю столу — стопками закусочні тарілки, виделки і ножі.

Якщо столи встановлені по середині приміщення, то застосовується двостороннє сервірування. Продукцію в пляшках, келихи, чарки розміщають посередині столу рядами або ялинкою.

Між ними розташовують в асортименті пиріжки, бутерброди, кондитерські й інші вироби власного виробництва.

Чайні, кавові столи розташовують ближче до виробничих помешкань, тому що необхідно часто носити використаний посуд у мийну, доставляти чистий у зал, поповнювати самовари окропом. Термостати, самовари і чайники заварні ставлять на окремому столі, тут же розміщають чашки з блюдцями, вазочки з нарізаним лимоном, вазочки або цукорниці з грудковим цукром.

Асортимент виробів для чайних столів дещо відрізняється від столів зі змішаним асортиментом: виключена кисломолочна продукція, мінеральна і фруктова вода, збільшено асортимент і кількість кондитерських виробів.

Столи з реалізації гарячих сосисок розташовують по краях залу біля стін. На підсобних столах розміщують сосисковарки. Поруч розташовують фуршетні столи для прийняття їжі, виставляють на них безалкогольні напої, спеції, столові набори. При обслуговуванні офіціант кладе на тарілку відварні сосиски, хліб і соління.

Відмітною рисою столів з реалізації кисломолочної продукції є те, що на такі столи виставляють різноманітний асортимент кисломолочної продукції і кондитерських виробів, фрукти.

Іноді на окремих столах виставляють у глечиках соки 3-4 найменування). При обслуговуванні їх порціонують, наливаючи у фужери або склянки. Якщо в асортименті є томатний сік, то на стіл ставлять також бутерброди. Всі види продукції мають цінники. Кожний стіл довжиною 4 м звичайно обслуговують 3 офіціанти-буфетники.

Обслуговування здійснюється таким способом: у порядку самообслуговування відвідувачі підходять до столів-буфетів, вибирають страви, напої, кондитерські й інші вироби і розраховуються з офіціантом-буфетником. Гарячі сосиски варить і відпускає офіціант-буфетник, що обслуговує стіл-буфет з реалізації сосисок. Офіціанти стежать за порядком на столах, забирають використаний посуд, поповнюють столи-буфети продукцією і посудом.

Старший офіціант у групі, що обслуговує один стіл, після закінчення роботи здає гроші, інвентар, посуд і столову білизну матеріально відповідальним особам.

2.Особливості технології виробництва та реалізації КП під час обслуговування споживачів у підприємствах швидкого обслуговування, через торгові автомат

Вендінг — це сфера комерційної діяльності, заснована на торгових автоматах і автоматичних продажах без участі людини. У країнах з високою вартістю трудоресурсів вендінг одержав широкий розвиток — через торгові автомати продається практично будь-який товар — від квітів до мобільних телефонів.

Рентабельність автоматів становить в середньому 200 і більше відсотків залежно від асортименту та місця встановлення.

Торговими автоматами називають пристрої, які в автоматичному режимі (без оператора) здійснюють процес обміну товару на гроші або замінюючі їх жетони чи інші грошові еквіваленти.

Усі торгові автомати, що випускаються в даний час для продажу товарів можна розділити на такі типи:

— *автомати для продажу рідких товарів дозами* (дозуючі автомати) — для приготування і продажу рідких товарів;

— *автомати для продажу штучних товарів*;

- *комбіновані автомати*.

Основні вузли і механізми торговельних автоматів

Корпус автомата служить для розміщення основного і допоміжного устаткування, механізмів і сполучних комунікацій автомата. Виконується він у вигляді шафи з дверима, що мають запірні пристрої (шафові автомати) чи у виді несучого каркаса, закритого з лицьової і бічної сторін облицювальним матеріалом (панельні автомати)

Завантажувально-накопичувальний пристрій, призначений для приймання і резервного накопичення напівфабрикатів і товарів

Транспортні системи призначені для транспортування напівфабрикатів в зону товарної обробки і товару в систему видачі продукції покупцеві. Рідкі продукти транспортуються за допомогою трубопроводів, штучні товари – стрічковими, ланцюговими, вакуумними та іншими транспортуючими машинами

Система товарної обробки призначена для дозування, змішання та інших операцій, у результаті проведення яких напівфабрикати перетворюються в готовий товар. Як правило, такій обробці піддаються рідкі напівфабрикати. Найбільш простою і найпоширенішою операцією є дозування готових до продажу рідких продуктів

Система видачі товару …

Розрахунковий (монетний) вузол призначений для прийому грошей чи грошових еквівалентів, перевірки їхньої дійсності і подачі сигналу виконавчим пристроям на видачу товару. Опущені в монетний механізм недоброякісні чи монети іншого достоїнства, а також усі диски, що імітують монети (сурогати), відсіваються і направляються в нішу повернення

Система забезпечення режиму зберігання товару служить для охолодження чи нагрівання продовольчих товарів у процесі їхнього збереження, приготування і видачі. Вони являють собою холодильні агрегати, нагрівальні елементи, які монтуються в ємностях збереження товару, ізометричних шафах, спеціальних пристроях – охолоджувачах

Система автоматичних пристроїв забезпечує заданий режим роботи. Залежно від функціонального призначення пристрої автоматики можуть бути розділені на пристрої автоматичного управління, регулювання, контролю, сигналізації та обліку

Допоміжне устаткування призначене для виконання додаткових функцій, обумовлених призначенням автомата й асортиментом товарів. До цих функцій відносяться: видача здачі, подача стаканчиків у нішу видачі товару, підсвічування реклами, інформаційних і сигнальних пристроїв та ін.

Автомати для продажу гарячих напоїв

Популярність цього виду вендінгу пов'язана з декількома чинниками. В першу чергу це висока затребуваність гарячих напоїв, які можна одержати швидко і без черг. Другою причиною популярності кавових автоматів стала простота їх обслуговування і зручність роботи з ними. Кавові торговельні автомати (кавомати) готують не тільки каву, але і гарячий шоколад, молоко або чай. Часто кавові автомати готують різні гарячі напої з порошків: вершки, шоколад, бульйон, чай тощо.

Новітні кавові апарати оснащені досить зручними системами платежів, підтримують як розрахунок монетами або жетонами, паперовими купюрами або пластиковими картками, так і всіма цими способами оплати одночасно. Завдяки тому, що пристрій вендінгових автоматів має модульну структуру, досить просто додавати той або інший модуль розрахунків, а у разі поломки - просто замінити той, що вийшов з ладу. Що стосується швидкості роботи, то кавові апарати досить швидкі, і час, який витрачається на приготування напою, обмежується тільки технологією приготування і рідко перевищує одну хвилину.

Автомати для продажу гарячих напоїв, як правило, складаються з таких вузлів: контейнера із зерновою кавою, кавомолки з можливістю настройки тонкості помелу і кількості кави на порцію, бункерів з розчинними продуктами (молоко, цукор, шоколад, бульйон тощо, кількість найменувань залежить від моделі), бойлерів для приготування гарячої води, міксерів з системою трубочок, диспенсера склянок (якщо видача склянок проводиться автоматично), пристрою для видачі розмішуючих паличок (ложок) і т.д. У простіших моделей склянки, цукор (пакетований) і палички (ложки) можуть бути у вільному доступі в спеціальних відділеннях поряд з автоматом.

Апарат можна підключити до водопроводу або використовувати стандартні бутлі з водою. На лицьовій стороні автомата містяться такі вузли: панель з кнопками вибору напоїв та інгредієнтів (перелік пропонованих продуктів і цінники);

— дисплей замовлення (відображає час, дату, найменування і вартість);

— платіжна система (монетоприймач або пристрій для роботи з магнітними картками).

Одне завантаження автомата, залежно від моделі розраховане на 200-700 порцій напою. У повністю автоматизованих апаратах після натиснення необхідних кнопок на панелі включається кавомолка, вариться кава, дозуються і піняться інгредієнти (наприклад, молоко або шоколад), видається склянка, ложечка, засипається цукор, наливаються приготований напій і вибрані добавки тощо. При цьому запахи і частинки різних напоїв у

вигляді порошку або краплин не перемішуються завдяки автономному підведенню різних компонентів і повному зливу їх з трубок.
Вендінговий кавомат Saeco SG 500 Guarzo — нова і сучасна модель вендінгових машин із збільшеним об'ємом бункерів (рис. 46). Кава готується методом еспресо — під тиском, із свіжомелених зерен. Апарат самостійно розмелює зерно, наповнює еспресо камеру точною дозою меленої кави і утрамбовує з правильним зусиллям. Окрім кави, торговий автомат може готувати: гарячий шоколад, шоколад з молоком, подвійний шоколад, молоко, молочний шоколад, чай,бульйон.

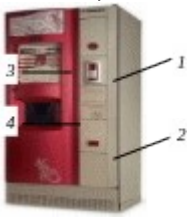


Рис. 1. Кавовий автомат Saeco SG 500 Guarzo
1 — монетоприймач; 2 — вікно видачі здачі; 3 — панель вибору напою; 4 — ніша видачі напою в одноразову склянку
Торговий автомат автоматично видає склянку, цукор і ложечку. Прийшовши з своєю чашкою, можна скасувати подачу склянки. Кількість цукру на напій передбачено, але за бажанням замовника можливо змінювати ступінь солодкості за допомогою кнопок «цукор +» і «цукор -».

Автомати для продажу штучних товарів

Торгові автомати, призначені для реалізації штучних товарів в упаковці називаються снековими апаратами.
Залежно від призначення автомати для продажу штучних товарів ділять на універсальні, призначені для продажу товарів довільної геометричної форми, і спеціалізовані. Товари в автоматах цього класу, упаковані в пакети, коробки, пляшки, металеві банки, пачки тощо, розміщують у завантажувальних пристроях різних типів. Тип завантажувального пристрою визначається виглядом і фізичним станом товару, розмірами упаковки, умовами зберігання та іншими особливостями.
Залежно від конструкції автомати для продажу штучних фасованих товарів можна підрозділити на чотири типи: *касетні, транспортні, коміркові (поличні) і бункерні*.
У к*асетних* автоматах товар (одного розміру і в однорідній упаковці) укладається у вертикальні або горизонтальні касети штабелем або в ряд впритул один до іншого. При видачі одиниці товару товар, що залишився в касеті, зміщується на відрізок, рівний своїй товщині. Автомати можуть використовуватися для продажу цукерок, печива, морозива, сипких товарів в пакетах, напоїв у баночках і бутлях тощо.
У *транспортних* автоматах дном секції є нескінченна стрічка, що приводиться в рух електроприводом. На неї вкладається однорідний товар різних сортів. Кількість стрічок в автоматі може бути різною. Автомати можуть відпускати напої в металевій, полімерній і скляній тарі та інші фасовані продукти.
У *коміркових автоматах* одиниці товару довільної форми містяться відособлено одна від одної в комірках (полиці, розділені перегородками, секції транспортерної стрічки, відділення барабана), переміщуваних електроприводом у вертикальному або горизонтальному напрямах. При видачі товару кожного разу відбувається переміщення його на розмір комірки. Автомати використовуються для продажу бутербродів, тістечок, хлібобулочних виробів та інших товарів (включаючи товари без упаковки).

Автомати для продажу гарячих страв

Останнім часом популярності набувають автомати для продажу гарячих страв. Ці автомати, які ще мають назву *автомати-кафе*, дозволяють продавати готові страви як у розігрітому вигляді, так і охолодженими (другі страви, сандвічі, салати, торти, напої і багато чого іншого, всього, що продається в звичайному кафе). У подібних торгових автоматах є санітарний контроль, який «стежить» за термінами придатності продукції. За допомогою автомата гарячої їжі клієнти вже через півтори хвилини можуть одержати своє замовлення, їжа з автоматів не поступається за якістю стравам у закусочній. Продукти, які оператор завантажує в торговий автомат, повинні бути впізнанні всіма: для фастфуду — гамбургери, сандвічі, біляші, шаурма тощо. Для других страв: картопля з котлетою, курка з рисом і т.п.

Як правило, йдеться про наперед приготовані гамбургери, хот-доги, піци, які автомат лише підігріває перед видачею. Але зустрічаються і більш екзотичні апарати, як, наприклад, автомат з продажу гарячої картоплі. Машина протягом 45 секунд підсмажує персонально для вас порцію картоплі-фрі і видає її в акуратній картонній коробочці, інший «картопляний» автомат готує картоплю-пюре з напівфабрикату і видає в акуратній одноразовій вазі.
Принцип роботи апарата дуже простий. Покупець вибирає страву з меню на дисплеї (у меню є зображення страви, інформація про використовувані продукти і ціна). Після того, як вибір зроблений, страва автоматично прямує з холодильника в піч — процес приготування займає всього 90 секунд. Поки страва готується, клієнт може одержати здачу. А для того, щоб покупці не нудьгували, їх у цей час розважають музика і відео на екрані автомата.
Торговий автомат Gourmet фірми *Jofemar* **(**Іспанія) практично сьогодні не має аналогів. Нагрівальний модуль, установлений в апараті дозволяє йому продавати приготовані м'ясні страви, піцу, гарячі сандвічі (рис. 47). Автомат також може продавати прохолодні напої. Вперше на українському ринку з'явився автомат, який може замінити справжнє кафе.
На відміну від автоматів, що продають каву, сухі фасовані продукти, бутильовані напої, він є компактним пристроєм в максимальному ступені що забезпечує повноцінне гаряче харчування з широкого асортименту перших і других страв, а також випічки.
Автомат дуже простий і зручний як для покупців так і в обслуговуванні. Унікальність його полягає в тому, що тепер одночасно можна продавати як холодні продукти різні салати, молочну продукцію (питні йогурти), напої в банках/коробці (сік, газовані напої і т.д.), торти так і всілякі гарячі бутерброди, гамбургери, сандвічі, шаурму, пиріжки, міні-піца. Ще один важливий момент — час приготування і температура розігрівання від 10 до 95°С, може задаватися на кожен вид індивідуально. Автомат оснащений двома нагрівальними системами (за вибором замовника апарата можуть бути дві мікрохвильові печі або мікрохвильова піч і гриль).

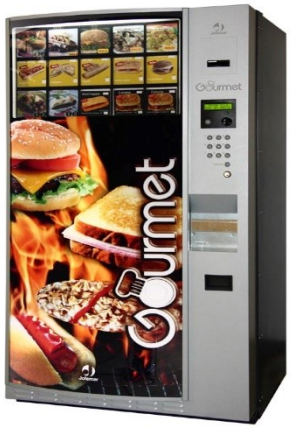


Рис. 2. Торговельний автомат Gourmet
1 — інформаційне табло завантаженої продукції; 2 — купюроприймач; 3 — індикатор; 4 —кнопки вибору страв; 5 — вікно видачі страв; 6 — вікно здачі
Всередині розташована холодильна камера з горизонтальними поличками, які в свою чергу оснащені каналами (від 2 до 5 на поличці). У холодильній камері витримується температура від 0,5 до 9 °С. На полички холодильної камери завантажуються інгредієнти для реалізації. На внутрішніх дверях міститься мікрохвильова піч з індивідуальним часом розігрівання вибраного продукту. Після цього розігрітий продукт поступає у віконце видачі.
У автоматі програмується термін зберігання, після закінчення якого система санітарного контролю блокує продаж простроченого продукту.
Торговий автомат оснащений телеметричними функціями, які відстежують статистику продаж, сигналізують про випадки відмов різних вузлів автомата в on-line.
Комбінованої автомати
Автомати цього типу поєднують у собі снековий автомат і автомат з продажу гарячих напоїв. Одним із сучасних представників автоматів цього класу є торговий автомат «Diamante» італійської фірми Saeco (рис. 48), який призначений для продажу гарячих

напоїв і швидкопсувних упакованих продуктів (сандвічів, йогуртів, газованих напоїв, шоколаду, чіпсів тощо), зберігання яких не вимагає сильного охолоджування, але підтримка постійної температури бажана. Автомат готує до 8 різних гарячих напоїв високої якості: каву-еспресо, капучіно, каву-лате, мокачіно, каву з молоком, а також гарячий шоколад, збите молоко, чай і бульйон. Автомат може готувати напої на основі розчинної і натуральної меленої кави. Машина автоматично видає склянку, цукор і ложечку. За допомогою зовнішньої панелі управління можна, прийшовши зі своєю чашкою відмінити подачу склянки або включити режим «стоп-цукор».

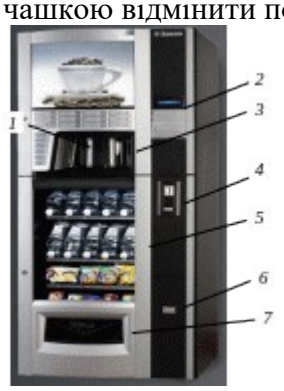


Рис. 3. Комбінований торговий автомат Saeco «Diamante»
1 — панель управління; 2 —банкнотоприймач автомату приготування напоїв; 3 — ніша видачі напоїв ; 4 - монетоприймач автомату для продажу снекони.х товарів; 5 - вітрина снекових товарів; 6 — вікно видачі здачі; 7 — ніша видачі снекових товарів
Верхні полиці автомата не охолоджуються і призначені для нешвидкопсувних продуктів (наприклад чіпсів, шоколадок тощо). Продукти завантажуються в лотки, забезпечені спіралями різних діаметрів, спіраль рухається і бажаний продукт падає в спеціальне вікно видачі, доступне користувачу. Апарат можна настроювати на температуру від +6 до +15°С.

Контрольні запитання

1. Які існують основні форми обслуговування учасників конференцій залежно від тривалості перерв?
2. У чому полягає специфіка розрахунку площі приміщення для організації фуршету на 200+ осіб?
3. Як організувати логістику подачі страв, щоб уникнути черг під час 15-хвилинної кава-паузи?
4. Які вимоги висуваються до асортименту страв **"finger food"** (їжа «на один укус») для ділових заходів?
5. Чому при складанні меню для міжнародних з'їздів важливо враховувати концепцію Inclusive Catering (релігійні, дієтичні та етнічні обмеження)?
6. Які переваги дає використання **термобоксів** та мобільного теплового обладнання при обслуговуванні на виїзних локаціях?
7. Які особливості сервірування столів для кава-брейку порівняно з класичним бенкет-фуршетом?
8. Яких температурних режимів необхідно дотримуватися при викладці сендвічів та десертів на відкриті лінії роздачі?
9. У чому полягає суть методу **Cook & Chill** та чому він є основним для бортового харчування?
10. Яку роль виконує Цех бортового харчування (Catering Facility) у ланцюжку постачання страв на літак?
11. Чому при розробці рецептур для авіаменю кухарі використовують більше спецій та підсилювачів смаку (наприклад, для соусів)?
12. Які існують класи обслуговування (Economy, Business, First) та як змінюється технологія подачі страв залежно від них?
13. Які функціональні зони повинні бути виділені у **вагоні-ресторані** для забезпечення повного циклу обслуговування?
14. У чому різниця між асортиментом страв у вагоні-ресторані та вагоні-буфеті (кафе)?
15. Як організовується доставка гарячого харчування безпосередньо до пасажирського місця за системою попереднього замовлення?
16. Як забезпечується критичний температурний ланцюг при транспортуванні їжі від стаціонарної кухні до борту транспортного засобу?

Тема 8. Особливості технології виробництва та реалізації КП з урахуванням прогресивних форм обслуговування споживачів (обслуговування по системі кейтеринг, приготування страв у присутності споживача тощо).

План

1.Особливості технології виробництва та реалізації КП з урахуванням прогресивних форм обслуговування споживачів (обслуговування по системі кейтеринг).

2.Особливості технології виробництва та реалізації КП з урахуванням прогресивних форм обслуговування споживачів (приготування страв у присутності споживача тощо).

1.Особливості технології виробництва та реалізації КП з урахуванням прогресивних форм обслуговування споживачів (обслуговування по системі кейтеринг).

Кейтеринг відноситься до одного з напрямів виробничо-торговельної діяльності підприємств харчування і полягає у виїзному (поза місцем розташування закладу харчування) ресторанному обслуговуванні споживачів, а також наданні послуг обслуговування виїзного заходу та реалізації готової продукції, товарів споживачам. Сьогодні близько 60 підприємств Львова надають послуги кейтерингу. Водночас недостатньо розробленими залишаються проблеми класифікації послуг кейтерингу, знання якої є важливою умовою ефективного управління процесом створення і надання зазначених послуг, організації системи їх облікового відображення, що, безумовно, позначається на якості інформаційного забезпечення управління кейтерингом і зумовлює актуальність проведеного дослідження.

Слово «кейтеринг», як додаткова послуга чи окремий вид діяльності, увійшло в ужиток працівників сфери ресторанного господарства України порівняно недавно, що пояснює недостатній розгляд його загальноекономічної сутності, недостатню опрацьованість нормативно-правового забезпечення, відсутність класифікації кейтерингу з метою розробки обліково-аналітичного забезпечення для управління даним видом послуг

Термін «кейтеринг» (catering) (у перекладі з англійської означає «громадське харчування»), утворилося від англійського слова «cater», яке означає «обслуговування клієнта», «поставка провізії», «прагнення принести задоволення».

Засновником кейтерингу вважають Жан Франсуа Вателя, який організовував бенкети і розваги ще при дворі Людовіка XIV.

На Заході послуги у сфері кейтерингу існують понад сотню років, проте в Україні кейтеринг – порівняно молода галузь бізнесу, їй не більше 10 років. Перша кейтерингова компанія «Обід-доставка» з'явилася в Україні лише в 1995 р., пізніше була перейменована в «Український смак». Водночас обсяг ринку кейтерингу в нашій державі стабільно збільшується, темпи зростання досягають до 20% на рік. Експерти відзначають розвиток кейтерингу в світі на рівні близько 13% щорік, а обсяг світового ринку оцінюють в 70 млрд доларів США. Сьогодні український кейтеринг представлений як приватними підприємцями, що доставляють обіди декільком клієнтам, так і відомими ресторанами і представництвами крупних міжнародних компаній. Першим зарубіжним підприємством, яке з'явилося на вітчизняному ринку кейтерингу, стала німецька компанія «Дуссман-Україна», що вийшла на ринок в 1999 р. До найбільш відомих закладів, які надають послуги кейтерингу в Україні, на сучасному етапі є: «Два гусаки», «Засіки», «Гетьман-фуршет», «КиївКейтеринг», Royal Catering Service та інші. Практично всі крупні кейтерингові компанії мають власні базові кухні, а також складські та підсобні приміщення, в яких працюють кухарі та інший обслуговуючий персонал сфери громадського харчування.

Перші зачатки кейтерингу з'явилися в Україні в середині 1990-х. Ідея ощасливити «голодуючі» фірми прийшла скоріше всього, не з Заходу (як більшість нових видів бізнесу), а зародилася в широких верствах населення як відповідь на вимогу часу. Паралельно зі стихійно виниклим «нецивілізованим» ринком кейтеринг-послуг з'явилися і перші великі

спеціалізовані фірми. У 1996 році на арену вийшла вітчизняна компанія «Гетьман – Фуршет», що стала на деякий час монополістом у цій галузі. У 2002 році була заснована компанія «Фігаро-Кейтеринг». З моменту її створення почалося формування культури кейтерингу в Україні. У 2005 році була заснована компанія «Best Events Catering» яка стала кейтеринг-партнером дипломатичного корпусу та представництв іноземних місій в Україні

Загальновизнаним є те, що цивілізований розвиток будь-якої сфери бізнесу неможливий без дієвого економіко-правового забезпечення. Проте багато питань, що мають важливе значення для подальшого розвитку кейтерингу, залишаються поза правовим полем законодавства України. Зокрема, у нормативно-правових документах, які регулюють діяльність в сфері ресторанного господарства, не наведено визначення кейтерингу, не закріплені основні вимоги до підприємств ресторанного господарства, які надають послуги виїзного ресторанного обслуговування. Зазначені прогалини потребують швидкого вирішення та закріплення на законодавчому рівні термінів і понять, пов'язаних з кейтерингом.

Поняття «кейтеринг» згадується лише в ДСТУ 4281:2004 «Заклади ресторанного господарства. Класифікація». У стандарті кейтеринг включено до групи 4.4 «Постачання їжі, приготованої централізовано, для споживання в інших місцях», яка охоплює такі види підприємств ресторанного господарства: 4.4.1 фабрику-заготівельню, 4.4.2 фабрику-кухню, 4.4.3 домову кухню, 4.4.4 ресторан за спеціальними замовленнями (catering). У стандарті «ресторан за спеціальними замовленнями (catering)» трактується як заклад ресторанного господарства, призначений готувати і постачати готову їжу та організовувати обслуговування споживачів в інших місцях за спеціальними замовленнями. Також у стандарті зазначено, що такі заклади можуть обслуговувати банкети, фірмові прийоми, ділові зустрічі, весілля та інші свята у залах, офісах, на природі, під тентами тощо. Таким чином, у стандарті кейтеринг визначено як окремий вид підприємства ресторанного господарства, а не як додаткову послугу закладу.

На думку Т. Сушальської, кейтеринг – це виїзне ресторанне обслуговування, яке включає в себе вміння не лише смачно приготувати, красиво оформити, але й ефективно подати страви та напої в будь-який час та в будь-якому місці, на яке вкаже клієнт. За словами президента Асоціації ресторанного бізнесу Ісая Фельдмана: «Кейтеринг – це ресторанне обслуговування заходів на природі або в приміщеннях, які не є ресторанами».

Автор Р. А. Браймер зазначає, що кейтеринг – це обслуговування, найчастіше за межами приміщень підприємства харчування. Таким чином, в економічній літературі акцентується увага на тому, що кейтеринг належить до послуг, які надаються підприємствами ресторанного господарства. Проте і в стандарті, і в економічній літературі основною ознакою кейтерингу є те, що обслуговування проводиться поза межами закладу ресторанного господарства, у місцях, обраних замовниками кейтерингових послуг. Проаналізувавши наведені визначення, під кейтерингом пропонуємо розуміти самостійний вид підприємницької діяльності чи додаткову послугу закладу ресторанного господарства, яка полягає в наданні сервісу з організації харчування, виїзного обслуговування заходів різного призначення, роздрібного продажу готових страв і напоїв, у місцях, обраних замовниками.

Основні вимоги щодо роботи суб'єктів господарської діяльності, що здійснюють діяльність на території України у сфері ресторанного господарства, закріплено в Правилах роботи закладів (підприємств) ресторанного господарства № 219, розроблених відповідно до Законів України «Про захист прав споживачів» і «Про безпечність та якість харчових продуктів». Оскільки в ДСТУ 4281:2004 «Заклади ресторанного господарства. Класифікація», кейтеринг віднесено до підприємств ресторанного господарства, Правила роботи закладів (підприємств) ресторанного господарства № 219 поширюються і на діяльність підприємств кейтерингу. Зокрема, до основних вимог, наведених в правилах і які безпосередньо мають виконуватися підприємствами кейтерингу, чи ресторанами, які надають послуги кейтерингу, відносять:

♠ розрахунки за продукцію й надані послуги в закладах ресторанного господарства здійснюються за готівку та/або в безготівковій формі із застосуванням реєстраторів розрахункових операцій або зареєстрованих у встановленому порядку розрахункових книжок;

♠ при прийманні попереднього замовлення на обслуговування суб'єкти господарської діяльності зобов'язані гарантувати виконання його замовлення в узгоджені із замовником строки;

♠ усі працівники, зайняті в ресторанному господарстві, повинні мати особові медичні книжки, професійну спеціальну освіту та повинні бути забезпечені на робочих місцях технологічними картами;

♠ на торговельно-технологічне обладнання, інвентар і посуд суб'єкт господарської діяльності повинен мати сертифікат відповідності;

♠ при виготовленні продукції повинні додержуватися технологічні режими виробництва продукції, визначених нормативною документацією (збірниками рецептур страв, кулінарних, борошняних кондитерських і булочних виробів, затвердженими в установленому порядку, державними стандартами, технічними умовами, а також Санітарними правилами);

♠ забороняється встановлювати мінімум вартості замовлення й пропонувати споживачу обов'язковий асортимент продукції, а також виготовляти продукцію з продовольчої сировини, наданої замовником.

До особливостей кейтерингу відносять сезонність. В залежності від сезону потреба в таких послугах може змінюватись. Адже одними з важливих факторів є погодні умови та свята, що відзначаються в конкретний період року. Зима та весна вважаються найприбутковішими сезонами. Це пов'язано з проведенням випускних вечорів, весіль, корпоративних заходів на відкритому повітрі, святкуванням Нового року та Різдва Христового.

З кожним роком послуги кейтерингу збільшують свій попит в нашій країні. Вимоги до проведення заходів все зростають, і організаторам ділових зустрічей, конференцій, семінарів, церемоній нагородження також необхідно відповідати цим вимогам, тому вони надають перевагу кейтерингу, який дозволяє спростити процес організації, а також зекономити час та витрати на самостійне приготування їжі та напоїв, підвищити привабливість заходу в очах відвідувачів. Також сподіваємось, що цей вид ресторанних послуг допоможе ресторанному бізнесу з мінімальними негативними наслідками вийти з сьогоднішніх складних умов.

2.Особливості технології виробництва та реалізації КП з урахуванням прогресивних форм обслуговування споживачів (приготування страв у присутності споживача тощо).

Сьогодні існує багато варіантів оформлення ресторанних приміщень. Окрім роботи із зоною прийому їжі, дизайнери приділяють багато уваги кухонним приміщенням та їх оформленню.

Один з особливих типів оформлення кухонних зон – відкритий. В цьому випадку кухарі працюють не за закритими дверима, а на очах у клієнтів. Способи втілення такого проєкту можуть бути різними. Є контактні та безконтактні варіанти. Обидва мають свої переваги та нюанси.

В чому ж їх головні особливості? Чим вони відрізняються? І в яких випадках такі кухні будуть доречними?

Відкрита контактна кухня в ресторанах

Відкритий контактний варіант кухонного приміщення – це оформлення робочої зони таким чином, щоб між кухарем та клієнтом було мінімум перешкод. У багатьох випадках кухар готує страву прямо поруч зі стійкою, за якою сидять відвідувачі. Розділення на зони проводиться за допомогою універсальних столів з варильними поверхнями та технікою. Контактне кухонне оформлення має багато переваг.

По-перше, воно чудово підходить для створення невимушеної та дружньої атмосфери в ресторані. Його оформлення чимось нагадує квартиру-студію, де мінімум стін.

По-друге, контактна кухня значно підвищує рівень довіри клієнтів. Відвідувачі бачать всі процеси, всі продукти та сам персонал. Вони повністю довіряють кухарю та із задоволенням приводять в такі ресторани своїх друзів.

Також варто відзначити, що подібна організація простору дозволяє підкреслити концепцію закладу. Контактні кухні чудово підходять для:

- сімейних ресторанів;
- вегетаріанських закладів та кафе здорового харчування;
- ф'южн-кухні;
- ресторанів екзотичних національних кухонь;
- кондитерських, пекарень та кав'ярень.

Є, звичайно ж, і певні нюанси.

По-перше, дизайн контактної кухонної зони повинен бути максимально безпечним для клієнтів. Ні гарячий жир, ні пара не повинні виходити за межі витяжок. Також варто прослідкувати, щоб гості не могли порушити санітарні норми на кухонній зоні.

Другий момент – зовнішній вигляд та дизайн. Якщо закриті приміщення можуть мати просто чистий охайний вигляд, то контактний варіант буде продовженням оформлення всього залу. В цьому випадку перед очима відвідувачів буде кожна дрібниця, кожна деталь. Все повинно бути ідеально чистим та красивим.

І останній момент – робота персоналу на такій кухні. Не всі люди готові працювати на виду у відвідувачів, тому доводиться ретельно підбирати співробітників. Також доведеться слідкувати за їх зовнішнім виглядом та станом форми.

Особливості відкритої безконтактної ресторанної кухні

Відкрите кухонне приміщення не обов'язково передбачає контакт гостей та персоналу. Щоб гості могли спостерігати за приготуванням страв, але не мали доступ до кухонної зони, існують безконтактні відкриті кухні.

Спосіб організації простору простий. Робочу зону оформлюють так, щоб гості бачили всі процеси, але в той же час була присутня розділення кухні та залу. Зонування відбувається за допомогою скляних прозорих перегородок або ж інших інструментів. Найпростіший та популярний варіант – кухня-акваріум. Співробітники працюють за скляними глухими стінами. Такий дизайн має свої плюси.

По-перше, сторонні запахи і пар не проникають в зону відпочинку. В ізольованому при допомозі шкла приміщенні все це успішно виходить при допомозі витяжки.

По-друге, в залі зберігається комфортна температура и чисте повітря.

Ще один момент – це можливість легко дотримуватись всіх санітарних норм. Можна не переживати, що гості якимось чином порушать гігієну кухні. При цьому всі процеси відкриті для спостереження.

Безконтактна кухня підходить для всіх закладів без виключення. Її легко організувати на великих та середніх площадках. Звичайно, в роботі з невеликими компактними кондитерськими можуть виникнути труднощі. Але все залежить від особливостей та кількості процесів, які відбуваються на кухні.

Переваги відкритих кухонь

Відкриті кухонні простори – це дуже сучасний та оригінальний тип зонування ресторанного простору. Вони допомагають підвищити рівень довіри відвідувачів. Також варто відзначити, що такі кухонні приміщення відіграють роль своєрідної розваги. Вони привертають увагу та запам'ятовуються. Відкриті кухні скорочують дистанцію між персоналом та гостями, роблять людей ближче.

Будь-яка кухня повинна відповідати всім санітарним нормам та бути комфортною для співробітників. Саме в ній народжуються кулінарні шедеври та кращі страви ресторану. Тому при виборі типу кухонного простору важливо враховувати всі нюанси та особливості закладу.

Тестові завдання:

1 Слово «кейтеринг» походить від англ. дієслова «cater», яке в перекладі означає

1) поставляти провізію, обслуговувати споживачів;
2) ресторанне господарство;
3) ресторанний бізнес

2 «Publice catering» - це

1) ресторанне господарство;
2) обслуговування споживачів;
3) поставка провізії.

3 «Catering trade» - це

1) ресторанне господарство;
2) обслуговування споживачів;
3) ресторанний бізнес.

4 Суть кейтерингового обслуговування полягає в тому, що кейтерингова компанія

1) забезпечує замовнику доставку готової продукції ресторанного господарства в зазначене місце;
2) забезпечує замовнику приготування, доставку готової продукції ресторанного господарства в зазначене місце, ресторанне обслуговування святкового заходу;
3) забезпечує послуги харчування замовнику

5 Кейтерингове обслуговування споживачів на вітчизняному ринку ресторанного господарства почало бурхливо розвиватися

1) у 70-х рр. XX ст.;
2) у 80-х рр. XX ст.;
3) у 90-х рр. XX ст.

6 Найбільш популярний в індустрії харчування

1) кейтеринг поза рестораном;
2) кейтеринг в приміщенні;
3) соціальний кейтеринг.

7 До корпоративних клієнтів відносять

1) фірми, установи, підприємства;
2) спілки, фірми, установи;
3) асоціації, спілки, фірми.

8 За повнотою наданих послуг кейтерингове обслуговування поділяється на

1) напівсервісне, повноцінне;
2) сніданок, обід, вечеря;
3) повносервісне, обслуговування готовими продуктами.

9 При кейтеринговому обслуговуванні готовим продуктами

1) обслуговування готовими стравами в місці замовлення;
2) ресторан виготовляє і реалізує страви, але не бере участі в обслуговуванні;
3) обслуговування фаст-фудом.

10 Недолік ресторанного виїзного обслуговування полягає в тому, що цей вид послуг, несе

1) великі витрати з оплати лізингу (приміщення, обладнання), страховки, накладних та виробничих витрат;
2) високі витрати на транспортні засоби та спеціальне обладнання для зберігання та доставки страв, кулінарних і кондитерських виробів, напоїв;
3) великі витрати на комунальні послуги.

Тема 9.Охолоджені та швидкозаморожені страви та кулінарні вироби, страви з харчових концентратів

План

1.Технологічні особливості приготування, споживання та зберігання охолоджених та швидкозаморожених страв та кулінарних виробів.

2. Страви з харчових концентратів

1.Технологічні особливості приготування, споживання та зберігання охолоджених та швидкозаморожених страв та кулінарних виробів.

Виробництво охолодженої та швидкозамороженої продукції здійснюється на великих заготівельних підприємствах з високою механізацією праці та прогресивною організацією технологічного процесу відповідно до ТІ, ТУ та санітарних правил.

Рецептури охолодженої та швидкозамороженої продукції розроблені на основі діючих у системі громадського харчування норм відходів та втрат при механічній та тепловій обробках продуктів.

Вітчизняний та зарубіжний досвід використання охолоджених та швидкозаморожених страв у громадському харчуванні свідчить про їх високу економічну ефективність.

Широке використання цієї продукції в громадському харчуванні дозволяє:

• збільшити реалізацію кулінарної продукції майже вдвічі без розширення матеріально-технічної бази або скоротити виробничі площі та обладнання, зберігши колишній обсяг реалізації продукції; в результаті при новому будівництві та реконструкції підприємств громадського харчування питомі капітальні вкладення скорочуються на 35…37 %;

• скоротити більш ніж у два рази чисельність працівників за рахунок скорочення трудомісткості продукції, що реалізовується, значно скоротити чисельність висококваліфікованих кухарів;

• стабілізувати ціни та якість страв;

• раціональніше використовувати автотранспорт за рахунок створення перехідного запасу страв у місцях їх реалізації;

• на більш тривалий період планувати меню з урахуванням максимальної різноманітності харчування по днях тижня;

• повніше використовувати виробничі потужності харчової промисловості на користь подальшого розвитку громадського харчування населення за місцем роботи, навчання, відпочинку;

• знизити втрати сировини при зберіганні за рахунок максимальної переробки його в сезон заготівель, більш ефективно утилізувати харчові відходи.

При виборі асортименту страв та кулінарних виробів для вироблення в охолодженому чи замороженому вигляді керуються необхідністю забезпечити гарні органолептичні та мікробіологічні показники якості їжі, а також високу харчову цінність її після зберігання та розігрівання.

Особливість технологічного процесу виробництва охолодженої і швидкозамороженої продукції

Головною особливістю технологічного процесу виробництва швидкозамороженої та охолодженої кулінарної продукції є її швидке охолодження відразу після приготування до низьких плюсових температур (2…4 °С) або швидке заморожування до температури -18 °С і нижче. Залежно від виду виробу та глибини охолодження продукція може зберігатися від 2 днів до декількох місяців. У місцях споживання продукцію піддають нескладній короткочасній обробці: швидкозаморожені супи та гарячі страви розморожують та розігрівають; закуски та солодкі страви реалізують без додаткової обробки.

Для вироблення швидкозамороженої та охолодженої кулінарної продукції використовують доброякісні продукти, що відповідають вимогам стандартів та технічних умов, що відповідають підвищеним санітарно-гігієнічним вимогам за загальним мікробним обсіменінням. До підприємств, що виробляють цю продукцію, також пред'являють підвищені санітарні вимоги. Це пояснюється тим, що деякі страви використовують у їжу після зберігання без теплової кулінарної обробки, а супи та інші

страви у місцях їх споживання піддають короткочасній тепловій обробці. Зазначені особливості враховують також за умови організації технологічного процесу на підприємствах - виробниках цієї продукції.

Для підготовки охолодженої та швидкозамороженої продукції до реалізації (розпакування, розморожування, розігрівання, порціонування) не потрібно застосування кваліфікованої праці, можна використовувати обладнання, що серійно випускається для підприємств громадського харчування.

Технологічний процес виробництва та пакування охолодженої продукції

Технологія охолоджених страв включає наступні операції**:** механічну обробку сиру, теплову кулінарну обробку напівфабрикатів і приготування страв, розфасовування страв, швидке (інтенсивне) охолодження страв, зберігання охолоджених страв при 0…4 °С в їдальні - доготовочної, розігрівання страв.

Головна особливість технології охолоджених страв – швидке охолодження їх від 80…70 °С до 10 °С.

За способом упаковки охолоджені страви поділяють на дві групи: у функціональних ємностях та герметизованих м'яких полімерних пакетах.

Це підвищує універсальність продукції, забезпечує можливість використання охолоджених страв за відсутності спеціалізованого теплового обладнання для їх розігріву.

Свіжоприготовлені страви у гарячому стані розфасовують у пакети з полімерної плівки по 5…10 порцій, пакети герметично закупорюють за допомогою термозварювальної машини та охладжують до 10…12 °С зануренням у водопровідну воду з додаванням льоду у літню годину. Тривалість охолодження не більше 1 години. Витягнуті з води пакети поміщають у холодильну камеру для подальшого охолодження та зберігання при 0…4 °С.

Функціональні ємності з гарячою їжею закривають кришками та поміщають для охолодження в камеру або холодильний шафа з примусовою циркуляцією охолоджуючого повітря. Загальна тривалість охолодження їжі від 75…80 °С до 10…12 °С не повинна перевищувати 2 години. Це досягається точним виконанням технологічної інструкції щодо типу функціональної ємності, рекомендованої для розфасовки даної страви, і толщини кулі продукту.

Стабілізація якості охолодженої продукції залежить від умов:

• свіжоприготовлена продукція швидко, не більше 2 років, охолоджується до 10 °С; висока інтенсивність охолодження дозволяє швидко долати температурний інтервал, найбільш сприятливий для зростання мікроорганізмів, а також знижувати негативний вплив високих температур на органолептичні показники якості готової їжі;

• охолоджена продукція зберігається при температурі 0…4 °С від одних до кількох діб в залежності від її виду; допустимі рядки зберігання страв та виробів конкретного найменування встановлені експериментально на підставі фізико-хімічних, мікробіологічних досліджень та органолептичної оцінки;

• у місцях споживання продукція розігрівається до досягнення температури в товщі виробу 85°, що забезпечує її санітарно-епідеміологічну безпеку.

З метою забезпечення високої якості страв, підвищення продуктивності праці та більш ефективного використання обладнання змінено окремі технологічні операції приготування страв , призначених для інтенсивного охолодження та подальшого холодильного зберігання.

Так, для приготування салатів та вінегрету картопля, моркву та буряк ріжуть на кубики у сирому вигляді, після чого піддають тепловій кулінарній обробці до готовності (припусканням або варенням на пару). Форма кубика прийнята як більш раціональна (порівняно зі скибочками) з точки зору збереження форми шматочків і забезпечення гарного зовнішнього вигляду страв. Лук ріпчастий додають у салат і вінегрет у вигляді маринаду; для його приготування в 2 %-ному оцті розчиняють сіль, сахар, додають олію, суміш нагрівають до 80 °С, перемішують з нашинкованим луком і доводять до кипіння. При використанні в салаті сирої цибулі погіршуються органолептичні показники страв у

процесі зберігання. При розфасовці у функціональні ємності компоненти салату не перемішують, їх кладуть у ємність кулями послідовно: солоні огірки, картопля, м'ясо (риба, птиця). Заправляють майонезом і перемішують салат перед порціонуванням. Зазначені зміни технологічних операцій необхідні для забезпечення добрих мікробіологічних показників салатів при зберіганні.

Змінено також технологію приготування супів . У супах, що реалізуються на підприємствах громадського харчування, близько 60 % маси становить рідка частина, яку охладжувати, транспортувати та зберігати недоцільно. У технології охолоджених супів передбачено вироблення так званої супової основи . У заправних супах основа – вся тверда частина супу (гарнір), доведена до повної готовності з невеликою кількістю концентрованого кісткового бульйону. Охолоджені супи - пюре являють собою протерту пастоподібну гомогенну масу. Спеції при приготуванні супової основи не додають, їх кладуть до деяких супів при розігріві перед реалізацією.

Для варення кісткового концентрованого бульйону подрібнені кості попередньо обсмажують у духовці при 250 °С протягом 1 год. Після варення бульйон проціджують і упарюють до щільності 1,02…1,04/см³.

У технологію гарячих страв також внесено ряд змін. Так, при приготуванні тушкованої свинини з капустою замість муки додають білий соус. При приготуванні м'ясних тушкованих страв не відокремлюють бульйон від тушкованого м'яса, а тушкують м'ясопродукти в бульйоні з сolью, спеціями та томатом; при розфасовці у пакети закладають м'ясо, після чого заливають гарячий (70…80 °С) білий соус та герметизують пакети.

2. Страви з харчових концентратів

Страви з харчових концентратів — це продукти швидкого приготування, що не потребують тривалої обробки (5–10 хв або лише окріп) та економлять час. Асортимент включає перші страви (супи, борщі) другі страви (каші, макарони) солодкі страви (киселі, муси, пудинги, креми) та борошняні напівфабрикати. Вони вирізняються високою калорійністю та поживністю.

Основні види страв з харчових концентратів:

- **Перші обідні страви:** Сухі супи, борщі, харчо, супи-пюре які часто потребують лише короткого варіння (15–20 хв).
- **Другі обідні страви:** Каші (вівсяна, гречана, рисова) макаронні вироби з соусами, картопляне пюре які часто можна приготувати заливши окропом на 5–10 хвилин.
- **Солодкі страви:** Киселі, муси, желе, пудинги, какао, кава, солодкі креми (заварні та желейні на агарі).
- **Борошняні напівфабрикати:** Суміші для випікання кексів, тортів, печива, млинців, оладок а також напівфабрикати для пельменів.
- **Сухі сніданки:** Вівсяні пластівці, кукурудзяні палички, сухі сніданки, що не потребують кулінарної обробки.

Переваги:

- **Швидкість:** Можливість приготування страв за 5–10 хвилин.
- **Тривале зберігання:** Звільнені від води мають малий об'єм і масу.
- **Зручність:** Висока концентрація поживних речовин при мінімальній потребі в додаткових інгредієнтах

Рис. 2.1. Класифікація харчових концентратів

Асортимент харчових концентратів обідніх страв наведений на рис. 2.2.

Рис. 2.2. Асортимент харчових концентратів обідів

Основні напрямки розвитку харчоконцентратної галузі

Напрям	*Характеристика*	*Зображення*
I	*Харчові концентрати загального призначення з високими споживчими якостями, в тому числі швидкого приготування в упаковці одноразового використання*	
II	*Харчові концентрати з використанням сухого картопляного пюре для дитячого харчування на овочевій і фруктовій основах, сніданків, перших і других обідніх страв, а також круп, які не потребують варіння*	

III	*Харчові концентрати для лікувально-профілактичного харчування, направленого на попередження професійних захворювань, пов'язаних із специфікою праці, і на поповнення енерговитрат*	
IV	*Харчові концентрати довготривалого зберігання із заданим складом мікрофлори на основі молочної і плодово-овочевої сировини*	

В цілях розвитку галузі розроблені заходи, направлені на підвищення технічного рівня (переоснащення, реконструкцію цехів, ділянок) і використання нових видів тари і упаковки для покращення зовнішнього вигляду готової продукції.

Під час характеристики харчових концентратів як продуктів харчування навмисно не використовується термін «***харчова цінність***», так як харчову цінність концентратів правильно порівнювати з харчовою цінністю звичайної їжі після приготування з них страви.

Тести

1. Харчові концентрати характеризуються:

1.високою засвоюваністю харчових речовин, здібністю тривало зберігатися без втрати якості;

2.високим вмістом цукру-піску і жиру, швидкістю та простотою приготування;

3.легким транспортуванням і високим вмістом вологи;

4. дрібними розмірами і різноманітною формою.

2. До основної сировини, що використовується у виробництві харчових концентратів, відносяться:

1.пшеничне борошно, яєчний порошок, какао-боби, сушені гриби;

2.крупи, сухе молоко, сушені овочі, жолуді і каштани;

3.бобові продукти, варення, концентровані томат-продукти;

4.цукор, кукурудзяна крупа, меланж, жир, макаронні вироби.

3. В харчовій технології застосовують переважно способи видалення вологи з продуктів:

1.механічні;

2.теплові;

3.фізико-хімічні;

4.зверх високочастотні.

4. Кількість вихідної сировини, яка безповоротно витрачається в процесі виробництва продукції:

1.це відходи;

2.це втрати;

3.це затрати;

4.це сума втрат та витрат сировини.

5. Сублімаційне сушіння продуктів засноване на:

1.видаленні вологи із заморожених продуктів шляхом безпосереднього переходу льоду в пару, минаючи рідку фазу, в умовах глибокого вакууму;

2.на переносі тепла від джерела енергії шляхом електромагнітних коливань крізь середовище, прозоре для теплового випромінювання;

3.безпосередньому контакті матеріалу з потоком нагрітого газу;

4.підведенні енергії до об’єкту від генераторів інфрачервоного випромінювання.

6. До харчових концентратів відносять такі групи страв:

1.обідні страви, продукти дитячого та дієтичного харчування, вівсяні дієтичні продукти, сухі сніданки, кава та кавові напої;

2.обідні страви, вівсяні дієтичні продукти, сухі сніданки,кава та кавові напої, концентрати для профілактичного харчування;

3.обідні страви, продукти дитячого та дієтичного харчування, вівсяні дієтичні продукти, сухі сніданки, кава та кавові напої, концентрати для профілактичного харчування;

4.здобні булочні вироби, обідні страви, продукти дитячого та дієтичного харчування, вівсяні дієтичні продукти, сухі сніданки, кава та кавові напої, концентрати для профілактичного харчування.

7. Якість та смакові властивості харчових концентратів залежать від таких факторів:

1. способу приготування з них готової страви;

2.рецептури;

3.технологічної схеми їх виробництва;

4.якості сировини, її складу і співвідношення за рецептурою.

8. Як називається спосіб сушіння, який заснований на розміщенні шару продукту на гарячій поверхні?

1. радіаційний спосіб сушіння;

2.кондуктивний спосіб сушіння;

3.сублімаційний спосіб сушіння;

4.конвективний спосіб сушіння.

9. Якої загальної вимоги необхідно дотримуватися при складанні рецептур харчових концентратів?

1.в рецептурі вказують кількість і температуру сировини, передбачену на 100 кг борошна;

2.в рецептурі вказують масу продукту, яку взяли після відповідної обробки розрахунок рецептур ведуть в кілограмах і витрати сировини отримують в кілограмах на 1 т незагорнутої продукції;

3.всі показники рецептур по витраті сировини і напівфабрикатів виражають в двох значеннях: в натурі і в перерахунку на суху речовину;

4.в рецептурі вказують кількість готових виробів (по масі) одержано із 100 кг суміші.

1-1; 2-2; 3-2; 4-2; 5-1; 6-3; 7-4; 8-2; 9-2

<u>Література навчальна</u>

1.Архіпов В.В.Ресторанна справа: Асортимент,технологія і управління якістю продукції в сучасному ресторані: навч. посіб.,2007

2.Грищенко І.М.Дієтичне та дитяче харчування: навч.пос.,2003

3.Доцяк В.С. Технологія приготування їжі з основами товарознавства. Підручник, 2014

4. Доцяк В.С. Українська кухня. Підручник, 2014

5.Дорохіна М.О.Технологія продукції харчування у таблицях і схемах: навч.пос.2008

6. Стахмич Т.М. Кулінарна справа. Технологія приготування їжі. Підручник, 2020