

УДК 664

ПУТИ СНИЖЕНИЯ ЭНЕРГОЁМКОСТИ ХОЛОДНОГО СУПА «ОКРОШКА С МЯСОМ»

*Данькина Ю. С., студентка 4 курса ФАЗРиПП
Научный руководитель – Ерисанова О.Е., д.с.-х.н., профессор
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: окрошка, мясо, овощи, квас, калорийность, энергоёмкость.

В статье раскрыта важность знаний специалистов-технологов общественного питания, основанных на современном научном учении рационального питания и, представлены способы повышения и снижения энергоёмкости блюда «Окрошка с мясом».

В условиях современного производства кулинарной индустрии технолог общественного питания должен обладать определенными знаниями и необходимыми практическими навыками. Среди знаний и умений можно выделить: знание основ рационального питания, знание правил приготовления основных блюд, условия приготовления и контроля качества. Как свидетельствуют множественные литературные источники по физиологии питания и технологии приготовления блюд повысить пищевую и биологическую ценность ежедневных рационов возможно благодаря разнообразию первых блюд- супов. А правильно организованное и построенное на современных научных основах рациональное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранение здоровья человека. Уже один только перечень суповых блюд свидетельствует о больших возможностях каждой организации по общественному питанию разнообразить основное меню и меню бизнес - ланчей в течение недели или месяца. Причём, рекомендуется включать в меню один раз в неделю - бульон, два раза - супы с крупами и макаронными изделиями, а в остальные дни желательнее готовить холодные супы с овощным гарниром [1; 2].

Основываясь на ингредиентном составе, который представлен в технологической карте на мясную окрошку, был проведен подсчёт калорий для нескольких заправок окрошки.

Так, окрошка на квасе имеет энергетическую ценность всего 47 ккал на 100 грамм, на воде ещё меньше – 30 ккал. Заправка на майонезе может варьироваться от 170 до 350 ккал. Показатели довольно внуши-

Таблица 1 - Окрошка, калорийность на 100 грамм

Вид окрошки	Угле- воды	Белки	Жиры	Калорийность (ккал) на 100 грамм	Калории в 1 порции
На айране	3,8 г	3,7 г	2,7 г	55 ккал	138 ккал
На сыворотке	4,75 г	3,6 г	2,0 г	53 ккал	133 ккал
На кефире 1%	4,7 г	4,8 г	2,6 г	65 ккал	162,5 ккал
На ряженке 4%	4,8 г	4,8 г	4,3 г	78 ккал	195 ккал
На бульоне	3,15 г	4,2 г	2,3 г	50,3 ккал	126 ккал

тельные, и чтобы снизить планку энергоемкости летнего супа есть только один выход, приготовить похлебку без майонеза. Более детально изучалась калорийность классической окрошки с разными заправками, результаты представлены в таблице 1.

Таким образом, из данных таблицы следует, что в ассортимент блюд заведений общественного питания можно включить новый вид продукции – окрошка на минеральной воде, которая среди множества заправок является рекордсменом по самому низкому уровню калорийности летнего варианта супа, и позволит добиться снижения затрат, на сырье. Кроме того, можно делать очень вкусную и легкую в плане килокалорий заправочную смесь из обезжиренного кефира с газированной минеральной водой. Такая окрошка получается очень вкусная и полезная, и самое важное – это без сомнения диетическое, сбалансированное блюдо, соответствующее требованиям рационального и здорового питания.

Библиографический список:

1. Каленик, Т.К. Возможности оптимизации питания / Т.К. Каленик, Д.В. Купчак // Пищевая промышленность. – 2010. – № 4. – С. 50-51.
2. Крикун, А.А. Совершенствование способа производства супов / А.А. Крикун, Б.А. Барранов // Пищевая промышленность. – 2013. – № 12. – С. 50-51.

**WAYS OF REDUCING THE ENERGY INTENSITY OF
COLD SOUP «OKROSHKA WITH MEAT»**

Dankina YU. S.

Key words: *soup, meat, vegetables, beer, calorie, consumption.*

The article reveals the importance of the knowledge of specialists-technologists of public catering, based on the modern scientific doctrine of rational nutrition and presents ways to improve and reduce the energy consumption of the dish "okroshka with meat."