

ОСОБЕННОСТИ СЫРЬЕВОГО НАБОРА В ТЕХНОЛОГИИ САЛАТА ОЛИВЬЕ

**Верютин Е., студент 4 курса факультета агротехнологий,
земельных ресурсов и пищевых производств
Научный руководитель – Лифанова С.П., доктор
сельскохозяйственных наук, доцент
ФГБОУ Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** оливье, ингредиенты, картофель, яйца, морковь, салат, витамин, углеводы, минералы.*

В работе освещается технология салата «Оливье», основная характеристика сырьевых продуктов.

Оливье — закусочный салат русской кухни из отварных корнеплодов, солёных огурцов, яиц с мясом или варёной колбасой в майонезной заправке. По общепринятой версии, носит имя автора рецепта — французского шеф-повара Люсьена Оливье (1838—1883) и воспринимается в России как французское блюдо, в то время как за пределами ближнего зарубежья он в разных вариациях известен как «русский салат» [1]. Знаменитый салат «Оливье» содержит несколько основных ингредиентов - отварные: картофель, яйца, морковь, горошек; солёный огурец, ветчина. После приготовления ингредиенты следует нарезать кубиками небольшого размера. Важно, чтобы все ингредиенты были одинакового размера, чтобы салат имел красивый вид и удобно было его есть [2]. Салат "Оливье" обладает пищевыми и биологическими ценностями, характерными для его составных ингредиентов. Картофель - богат крахмалом, витамином С и В6, содержит калий и магний. Морковь - источник бета-каротина, который преобразуется в витамин А, содержит антиоксиданты. Зеленый горох - богат белком, витаминами С и К, фолиевой кислотой, содержит минералы- железо и цинк. Ветчина - источник белка, железа и витаминов группы В, содержит аминокислоты: валин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, треонин и фенилаланин. Яйцо – богатый

источник витаминов В, В5, В12, А, D, Н, РР, так же холина, фосфора, железа, йода, кобальта, селена и лецитина Майонез – содержит омега-3 и омега-6, входящие в состав растительного масла, от которого зависит количество жирных кислот в конечном продукте. В соусе есть витамин К, а также натрий, селен и калий. Огурцы - источник витаминов К и С, калия и диетических волокон. Салат может предоставить организму разнообразные питательные вещества, включая витамины, минералы, белки и жиры, но об умеренности в потреблении, особенно с учетом добавленных ингредиентов, таких как майонез не стоит забывать [3].

Таким образом, салат «Оливье» очень популярен во всем мире и с течением времени получил множество вариаций в разных странах, рецепты салата Оливье могут отличаться в зависимости от региона, но все они сохраняют его характерный вкус и текстуру.

Библиографический список:

1. Малюкова, Т. О. Технология приготовления салата Оливье: особенности сырьевого набора и процесса приготовления. Вестник Санкт-Петербургского университета экономики и финансов. - 2016. - Том 12, выпуск 3. - С. 65-70.
2. Почему так любят оливье. Рецепты и история самого популярного новогоднего салата // ForPost СПОПТ URL: <https://sport.sevastopol.su/pochemu-tak-lyubyat-olive-retsepty-i-istoriya-samogo-populyarnogo-novogodnego-salata/>
3. Иванова, Е. С. Сырьевой набор в салате Оливье и его влияние на пищевую ценность /Иванова Е. С.// Столовая практика. - 2020. - Том 19, выпуск 4. - С. 80-85.

FEATURES OF THE RAW MATERIAL SET IN OLIVIER SALAD TECHNOLOGY

Veryutin E.

Scientific supervisor – Lifanova S.P.

FSBEI HE Ulyanovsk SAU

Keywords: *Olivier, ingredients, potatoes, eggs, carrots, salad, vitamin, carbohydrates, minerals.*

The work highlights the technology of Olivier salad, the main characteristic of raw materials.