

УДК: 644

КУЛИНАРНЫЙ ПРИЕМ СНИЖЕНИЯ ЭНЕРГОЁМКОСТИ СУПА «ОКРОШКА»

**Морозов И.П., студент 3 курса факультета агротехнологий,
земельных ресурсов и пищевых производств
Научный руководитель – Ерисанова О.Е., доктор
сельскохозяйственных наук, профессор
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

Ключевые слова: *энергоёмкость, квас, кефир, окрошка, калорийность.*

В статье представлен кулинарный приём понижения калорийности холодного супа окрошка, путём использования различных заправок.

Введение. В условиях современного производства кулинарной индустрии технолог общественного питания должен обладать научными знаниями и необходимыми практическими навыками. Среди, данных компетенций, выделяют: знание основ рационального питания, знание правил приготовления основных блюд с применением высокотехнологических методов и приёмов, которые сохраняют пищевую ценность натуральных продуктов. А также, безупречное знание условий приготовления блюда и контроля его качества.

Цель работы. Представить кулинарный приём понижения калорийности холодного супа окрошка, путём использования различных заправок.

Как указывают 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 желательны готовить холодные супы с овощным гарниром [1; 2].

Результаты исследования. Основываясь на компонентах рецептуры, «Окрошка с мясом» (отварная говядина) который представлен в технологической карте, согласно справочнику рецептур Голуновой Е.Н. [3] был проведен подсчёт калорий для нескольких видов заправок окрошки.

Так, окрошка на квасе имеет энергетическую ценность всего 67 ккал на 100 грамм, на минеральной воде, конечно, ещё меньше – 49 ккал. В этом случае, идет в обязательных указаниях добавление в блюдо сметаны 5 – 10 % сметаны. Заправка на ряженке может варьироваться от 80 - 90 ккал на 100 грамм блюда, в зависимости от содержания молочного жира в кисломолочном напитке. Показатели довольно внушительные, и чтобы снизить планку энергоемкости сезонного супа (как принято в организациях общественного питания его называть) есть выход, приготовить окрошку на кефире с 1 % содержанием молочного жира. Как показывает практика, окрошку подавать предпочтительно без майонеза, посетители редко запрашивают такую калорийную заправку. Распространен рецепт её приготовления на кефире или айране. Классический приём – добавление сметаны с 10 % (по данным результатам технологической практика в кафе «Дворянская усадьба»). Конечно, окончательная калорийность окрошки может изменяться в зависимости от вида мяса, колбасы и количества сметаны, добавленной в порцию.

В таблице 1, представлены данные расчётов калорийности холодного супа «Окрошка с мясом» на различных заправках, на айране, молочной сыворотке, кефире, ряженке и приготовленной на квасе, она составила соответственно – 62 ккал; 61; 77; 82; 67 и 49 ккал на одну порцию. Самой высокой калорийностью обладает окрошка на ряженке 4 % - 82 ккал и низкой калорийностью характеризуется окрошка приотворенная на минеральной воде «Волжанка».

Таблица 1. Окрошка с мясом, калорийность на 100 грамм

Вид окрошки	Углеводы	Белки	Жиры	Калорийность (ккал) на 100 грамм
На айране	3,8 г	3,7 г	2,7 г	62 ккал
На сыворотке	4,75 г	3,6 г	2,0 г	61 ккал
На кефире 2,5%	4,7 г	4,8 г	2,6 г	77 ккал
На ряженке 4%	4,8 г	4,8 г	4,3 г	82 ккал
На квасе	3,15 г	4,2 г	2,3 г	67 ккал
На минеральной воде	1,8 г	2,8 г	8,0 г	49 ккал

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.

Заключение. Таким образом, в современных заведениях общественного питания, можно расширять линейку блюд холодного супа «Окрошка с мясом», предлагая посетителям разнообразные его заправки тем самым, внедрять рецепты традиционного блюда с более пониженной калорийности. Например, окрошка на минеральной воде, которая среди множества заправок является рекордсменом по самому низкому уровню калорийности летнего варианта супа. И несомненно позволит добиться снижения затрат, на затраченное пищевое сырье для приготовления летнего холодного супа.

Библиографический список:

1. Крикун А. А. Совершенствование способа производства супов / А.А. Крикун, Б.А. Баранов // Пищевая промышленность. 2013. №12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-sposoba-proizvodstva-supov> (дата обращения: 02.02.2024).
2. Солопова А. Н. Оптимизация лечебного питания в санаторно-курортных учреждениях / А.Н. Солопова, Н.В. Кацерикова // Пищевая промышленность. 2009. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/optimizatsiya-lechebnogo-pitaniya-v-sanatarno-kurortnyh-uchrezhdeniyah> (дата обращения: 02.02.2024).
3. Голунова Л.Е. Сборник рецептов блюд и кулинарах изделий / Л.Е. Голунова // Л.Е. Голунова. Изд- во «ПРОФИКС», Санкт -Петербург, 2003г. 408с.

**A CULINARY TECHNIQUE FOR REDUCING THE ENERGY
INTENSITY OF SOUP"OKROSHKA"**

Morozov I.P.

Scientific supervisor - Yerisanova O.E.

FSBEI HE Ulyanovsk SAU

Keywords: *energy intensity, kvass, kefir, okroshka, calorie content.*

The article presents a culinary technique for reducing the calorie content of cold okroshka soup by using various dressings.