



УДК 664.68

INTRODUCTION OF HEALTH-IMPROVING PRODUCTS IN RESTAURANTS

ВПРОВАДЖЕННЯ ВИРОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ПРИЗНАЧЕННЯ В ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА

Lakoma K.M. / Лакома К.М.
student / студент

Sylchuk T.A. / Сильчук Т.А.
d.t.s., prof. / д.т.н., проф.

National University of Food Technologies, Kiev, Volodymyrska 68, 01601
Національний університет харчових технологій, Володимирська 68 01601

Анотація. Позитивна тенденція здорового та корисного харчування все більше набирає обертів. Тому вимоги до сучасного харчування населення сприяють розширенню асортименту кондитерських виробів, зокрема в закладах ресторанного господарства.

Розроблено меню оздоровчого призначення у кафе-кондитерській та обґрунтовані переваги споживання інноваційних виробів для організму людини. Розраховано хімічний склад нових кондитерських виробів оздоровчого спрямування та показано забезпечення добової потреби організму людини в корисних мінеральних речовинах та вітамінах.

Доведено доцільність заміни традиційної сировини з низьким вмістом мікронутрієнтів на нетрадиційну сировину, яка значно підвищує рівень задоволення потреб організму людини цінними нутрієнтами.

Ключові слова: вироби оздоровчого призначення, кафе-кондитерська, мікронутрієнти, інноваційне меню.

Вступ.

Харчування - це фізіологічна потреба організму, від якої залежить стан здоров'я людини. Одним із основних факторів, що впливає на організм людини – це насамперед якість харчування. Мікронутрієнти відіграють важливе значення для підтримання здоров'я, є регуляторами метаболічних та фізіологічних процесів, що лежать в основі реалізації більшості життєво важливих функцій організму, збалансованої роботи усіх його органів і систем [1,4].

На сьогодні, спостерігається тенденція недостатнього надходження мікронутрієнтів з їжею в раціонах харчування населення України.

Вітчизняний та світовий досвід показує [2], що найбільш доцільним та ефективним заходом вирішення проблеми є розробка і налагодження виробництва різноманітних спеціальних харчових продуктів, шляхом додаткового збагачення виробів дефіцитними нутрієнтами або заміни сировини з низьким вмістом мікронутрієнтів на продукти, що здатні збагатити організм людини до рівня, що відповідає фізіологічним потребам.

Саме тому доцільно збагачувати страви та вироби щоденного вжитку. Оскільки кафе-кондитерські стрімко розвиваються і пропонують найрізноманітніший асортимент солодких виробів, пропонуємо замінити традиційну складову сировини з низьким вмістом мінеральних речовин та вітамінів на більш цінні компоненти.

Таким чином споживачі будуть надавати перевагу не традиційним



солодошам, а тим, які будуть збагачені мінеральним речовинами та вітамінами.

Метою роботи є розроблення інноваційного меню кафе-кондитерської оздоровчого спрямування.

Оскільки основну складову кондитерських виробів займає цукор-рафінад, ми пропонуємо замінити його на кокосовий цукор, кленовий сироп, фініки, сироп топінамбура тощо.

Окрім заміни цукру у кондитерських виробах доцільно замінити також іншу сировину для підвищення цінності виробів. Пшеничне борошно пропонуємо замінити на інші види борошна, наприклад, гречане, вівсяне, пшоняне, цільнозернове борошно. До рецептурного складу інноваційних виробів не входять продукти тваринного походження. Замість вершків, вершкового масла та молока пропонуємо використовувати рослинні аналоги. В рецептурі нових кондитерських виробів оздоровчого призначення буде змінено пропорції складових рецептури, додатково додаються сухофрукти та горіхи. Впровадження нових виробів збільшить кількість потенційних споживачів в кафе-кондитерській. Такі вироби зможуть вживати вегани, певні варіації вегетаріанців (лакто-вегетаріанці, ово-вегетаріанці), а також особи, які мають непереносимість лактози і глютену (80% виробів інноваційного меню не містять глютену).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням щодо використання нетрадиційної сировини у технології солодких страв та кондитерських виробів з метою збагачення їх корисними елементами займалися вітчизняні та зарубіжні дослідники, зокрема Дробот В. І. [2], Новікова А. А. [3], Туманова Н. [6] та інші.

Основний текст.

Заміна основного складу традиційної сировини при виготовленні кондитерських виробів на нетрадиційну, багату на хімічний склад, дає можливість оцінити ряд переваг у щоденному споживанні.

Саме тому пропонуємо запровадити наступне меню у кафе-кондитерську, що наведене нижче.

Інноваційне меню:

- **Тарт з вишнею.** Рецептурний склад даного виробу містить велику кількість нетрадиційної сировини, зокрема грецький горіх, вівсяне борошно, фініки, кокосова олія. Усі ці інгредієнти роблять кондитерський виріб багатим на мікронутрієнти.

- **Шоколадний мус зі свіжими ягодами** у своєму складі містить кокосове молоко, сироп топінамбуру, какао-порошок та свіжі ягоди. Такий склад мусу робить виріб не лише багатим на вітаміни і мінеральні речовини, а й низькокалорійним.

- **Шоколадний торт з полуницею.** Основними складовими даного виробу є цільнозернове та борошно бурого рису, кокосовий цукор та молоко, фініки, тощо.

- **Тірамісу** містить у своєму складі грецькі горіхи та горішки кешью, фініки, кокосове молоко, а також незначну частину розчинної кави та какао-порошку.



- **Заморожений чорничний десерт** багатий своїм рецептурним складом. Основними збагачуючими продуктами є мигдаль, кешью, кокосова олія та молоко, кленовий сироп, свіжі ягоди, тощо.

- **Лимонний кешью-кейк**. Рецептурний склад даного виробу містить наступну нетрадиційну сировину: насіння льону та кунжуту, фініки та сироп топінамбуру, кокосову олія та вершки.

- **Торт «Мурашник»**. Основними складовими даного виробу є гречане та пшоняне борошно, кокосова олія та вершки, а також кокосовий цукор, фінки та строп топінамбуру.

- **Галета з яблуками**. Рецептурний склад даного виробу не широкий, однак цілком задовольняє організм людини у певних мікронутрієнтах.

- **Маковий пиріг** містить кокосову стружку, суміш горіхів, мак та фініки. Саме ця сировина багата своїм мікронутрієнтним складом.

- **Пончики м'ятні** містять у своєму складі борошно бурого рису, мигдальне молоко, кокосову олію, фініки та інші інгредієнти.

- **Булочки з корицею** багаті на мікронутрієнти завдяки тому, що містять у своєму складі мигдальне борошно, кокосову олію та кокосовий цукор.

Провівши дослідження рецептурного складу кондитерських виробів оздоровчого призначення, можемо сказати, що вагому частку продуктів займають горіхи, замітники цукру та ягоди. За рахунок даних компонентів готові страви у своєму складі міститимуть необхідні для організму людини мінеральні речовини та вітаміни. Саме тому інноваційні страви є **оздоровчого призначення**.

Розраховано показники задоволення добової потреби організму людини у відсотковому еквіваленті при вживанні тих чи інших кондитерських виробів (табл.1).

Норми добової проаналізовано згідно Закону «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії» для осіб від 19 років II групи фізичної активності [5].

Встановлено, що інноваційні кондитерські вироби значною мірою збагачують організм людини у мінеральних речовинах і вітамінах.

Слід виокремити наступні мінеральні речовини і вітаміни, які безпосередньо мають важливий вплив на організм людини. А саме вітаміни групи В, вітамін С, РР, Е; мінеральні речовини – Калій, Магній, Фосфор, Залізо, Мідь тощо.

Детально проаналізовано кондитерські вироби, які значною мірою задовольняють потреби організму людини у тих чи інших мікронутрієнтах.

«**Тарт з вишнею**» за інноваційною рецептурою збагачує організм людини у вітаміні В₂ на 40,6%, також покриває добову потребу Магнію та Міді на 30,4% та 47% відповідно. Даний виріб чудово підійде для веганів та вегетаріанців, для людей з непереносимістю лактози та глютену, для осіб, які прагнуть збагатити свій організм вітаміном В₁, В₂, С, РР, такими елементами як Магній, фосфор, Залізо, Мідь, Хром.

«**Лимонний кешью-кейк**» чудово підійде для осіб з глютенною етеропатією, гіполактозією, для веганів та вегетаріанців і звісно для осіб, які



хочуть додатково збагатити організм мікронутрієнтами. Даний виріб непогано задовільняє добову потребу у вітамінах В₁, В₅, К, у мінеральних речовинах, такі як Калій, Магній, Залізо, Мідь, Селен, Хром, Цинк, тощо.

Таблиця 1

Хімічний склад кондитерських виробів оздоровчого спрямування

Мікро- та макроелементи, вітаміни	Зразки кондитерських виробів				
	Тарт з вишнею	Лимонний кешью-кейк	Шоколадний торт з полуницею	Тірамісу	Заморожений чорничний десерт
	Задоволення добових потреб організму людини, %				
В₁	19	30,1	20	22	25,3
В₂	40,6	7,7	22,2	44,4	16,7
В₅	6,6	15,8	32	46	14,6
В₆	14	до 5	58	5,6	10
В₉	8,8	11,3	12	20,8	6,4
С	11,6	5,6	30	до 5	14
Е	12	26	52	16,2	59
К	до 5	15,5	до 5	12,4	19
РР	26,7	21	37,3	40	27,3
Калій	до 5	19	36,9	27,2	21,2
Кальцій	7,6	8	6,6	9,7	10,4
Магній	30,4	46	58,3	51	39,3
Фосфор	28,2	25	22,8	27,8	20,2
Залізо	23,1	15,9	48,8	29,4	20
Мідь	47	15,5	10,6	14,5	56,3
Молібден	7,6	22	15,7	22,9	25
Селен	до 5	16	45,2	14	13,4
Хром	27,2	19,7	до 5	59	32
Цинк	9,2	27,5	20,3	29,2	19,2

«Шоколадний торт з полуницею» задовільняє добову потребу організму людини понад 30% наступними нутрієнтами: вітамін В₆, С, Е, РР, мінеральні речовини Калій, Магній, Залізо, Селен. Даний виріб підходить для осіб з гіполактозією, для веганів та вегетаріанців й для інших осіб, які дбають про наповнення свого організму корисними елементами, що відіграють важливу роль у функціонуванні їхнього організму.

«Тірамісу» за інноваційною рецептурою збагачує організм людини у вітаміні В₂ на 44,4 %, В₅ на 46 %, РР на 40%, Магнієм на 51 % і Хромом на 59%. Збагачений виріб підійде для споживання веганами та вегетаріанцями, для людей з лактозною недостатністю та глютенною естеропатією, для осіб, які прагнуть збагатити свій організм вищезгаданими елементами.

«Заморожений чорничний десерт» також не відстає багатістю хімічного складу від попередніх виробів, адже містить велику кількість вітамінів групи В, Вітаміну Е, К, РР, також мінеральними речовинами, такі як Калій, Фосфор, Магній, Залізо, Мідь, тощо. Даний виріб чудово підходить для людей із гіполактозією та целіакією, для веганів та вегетаріанців та інших осіб, які дбають про свій організм.



Висновки.

На основі проведених досліджень встановлено, що заміна основних складових рецептури на нетрадиційну сировину є доцільною. Показники кількості мікроелементів значно покривають добову потреби організму людини у вітамінах та мінеральних речовинах.

Розроблені інноваційні кондитерські вироби зможуть споживати особи, які через певні особливості не могли споживати традиційну сировину, зокрема продукти тваринного походження та пшеничне борошно. Саме тому 80% інноваційних страв доцільно включати у меню веганів та вегетаріанців, а також людей з лактозною недостатністю та глютенною естеропатією.

Література:

1. Горобець А. О. Вітаміни і мікроелементи як специфічні регулятори фізіологічних та метаболічних процесів в організмі дітей та підлітків / А. О. Горобець // Український журнал перинатологія і педіатрія. - 2019. - № 4. - С. 75-92.
2. Дробот В.І. Інноваційні технології дієтичних та оздоровчих хлібобулочних виробів: монографія/ за ред. чл.-кор. НААН В.І. Дробот. – К.: Кондор-Видавництва, 2016. – 242 с.
3. Новикова А.А., How to green/ Александра Новикова - Москва: Эксмо, 2018. – 144с
4. Сильчук Т.А. Інноваційні ресторанні технології [Електронний ресурс]: конспект лекцій для здобувачів освітнього ступеня «магістр» спеціальності 241 «Готельно-ресторанна справа» освітньо-професійної програми «Готельна і ресторанна справа» денної та заочної форм навчання/ Т.А. Сильчук, І.В. Дочинець – К.: НУХТ, 2019. – 148 с.
5. Скальний І.А. Нутрициология: основные понятия и термины: терминологический словарь / А. В. Скальный, И. А. Рудаков, С. В. Нотова и др. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. – 49 с
6. Туманова Н. Здоровые сладости из натуральных продуктов/ Наталья Туманова. – Москва: Эксмо, 2019. – 128 с

Summary. *The positive trend of healthy eating is gaining momentum. Therefore, the requirements for modern nutrition contribute to the expansion of the range of confectionery, in particular in restaurants.*

The menu of health-improving purpose in cafe-confectionery is developed and the advantages of consumption of innovative products for a human body are proved. The chemical composition of new confectionery products for health purposes is calculated and the provision of the daily needs of the human body in useful minerals and vitamins is shown.

The expediency of replacing traditional raw materials with a low content of micronutrients with non-traditional raw materials, which significantly increases the level of satisfaction of the needs of the human body with valuable nutrients, has been proved.

Key words: *health products, confectionery cafe, micronutrients, innovative menu.*

Стаття відправлена: 03.11.2021 р.

© Лакома К.М., Сильчук Т.А.