

**СУПИ – ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ХАРЧОВОГО РАЦІОНУ**  
**Пушка О.С., аспірант кафедри ТХ та РБ**  
**Національний університет харчових технологій**  
**м. Київ**

Спосіб життя і харчування є найважливішими чинниками, що забезпечують здоров'я людини, її здатність до праці, вміння протистояти зовнішнім несприятливим впливам. Саме ці чинники зрештою визначають якість життя та її тривалість.

Перші страви є основою повноцінного обіду. Вони є джерелом мінеральних і біологічно активних речовин (вітамінів, мікроелементів). Супи містять значну кількість рідини і покривають потребу організму у воді на 15...25 %. З фізіологічної точки зору, супи необхідні для нормального функціонування людського організму, оскільки є важливою складовою раціонів харчування, допомагають активізувати обмін речовин і кровообіг. Перші страви позитивно впливають на відновлення водно-сольового балансу, що необхідно для контролю над артеріальним тиском.

За способом приготування супи поділяють на прозорі, заправні, пюреподібні, молочні, холодні, солодкі. Особливе місце серед них займають супи-пюре. Вони мають однорідну консистенцію, тому їх використовують у дитячому та лікувальному харчуванні. Супи чинять позитивний вплив на функціонування шлунково-кишкового тракту, дозволяють урізноманітнити раціон літніх людей, оскільки ця страва легко засвоюється і є досить калорійною.

Процес приготування супів-пюре є тривалим та потребує додаткового залучення спеціального обладнання для забезпечення однорідної консистенції та заданої дисперсності. Недопустимими дефектами є розшарування, недостатня седиментаційна стійкість системи. Зовнішній вигляд супів-пюре, їх консистенція є вагомими показниками якості страви, які більшою мірою залежать від вибору структуроутворюючого компонента. Зазвичай ним виступають льезон, борошно пшеничне, кромаль картопляний. Проте, дані згущувачі мають ряд недоліків, серед яких неоднорідність структури, не витримування подвійної пастеризації.

Залежно від виду вихідних продуктів і технологічних параметрів отримують крохмалі, які мають підвищені загущуючі та стабілізуючі властивості, а також крохмалі, стійкі до заморожування-розморожування. На хід клейстеризації впливає ряд чинників. В'язкість крохмальних клейстерів зменшується зі зниженням рН. Така закономірність пояснюється гідролітичною дією іонів  $H^+$  на крохмальні полісахариди. Для виготовлення асортименту продукції з низьким значенням рН використовують модифіковані крохмалі.

На сучасному етапі розвитку закладів ресторанного господарства при реалізації технологічного процесу кулінарної продукції пріоритетним залишається використання напівфабрикатів різного ступеня готовності. Це дозволяє значно прискорити технологічний процес, зменшити трудомісткість, оптимізувати виробничі приміщення, поліпшити санітарно-гігієнічні умови. Виходячи з цього, використання кулінарних напівфабрикатів у технології пюреподібних перших страв на сьогодні є актуальним завданням.

Науковий керівник – в.о. зав. кафедри ТХ та РБ,  
канд. техн. наук, доцент Гавриш А.В.