

**Шопина К.О.**

## **ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА «КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ» С ДОБАВЛЕНИЕМ КЛЕТЧАТКИ ПШЕНИЦЫ**

Блюдо «Котлеты натуральные» пользуется большой популярностью в предприятиях ресторанного хозяйства, так как оно обладает высокой усвояемостью и насыщаемостью, легко подвергается кулинарной обработке.

Мясо в питании человека является одним из основных источников белка и жира. Среднее содержание белка в мясе колеблется в пределах 16—20%, жира 4—30%, воды 50—70% и выше в зависимости от вида животных, возраста и упитанности.

К наиболее полноценным белкам мяса, приближающимся по своему аминокислотному составу к белкам тканей человека, относятся белки мышечной ткани (мышечной плазмы) – миозин и миоген. Неполюценные белки, в которых отсутствует ряд жизненно необходимых аминокислот, содержатся в соединительной ткани, а также в нервной и хрящах. Это главным образом коллаген, эластин, нейрокератин, хондромукоиды. В коллагене отсутствуют такие жизненно важные аминокислоты, как триптофан, тирозин, цистин. Коллаген, впитывая воду при варке, переходит в глютин — желатину. Недостатками данного блюда является то, что при тепловой обработке мясо теряет свои питательные свойства. Пищевая ценность уменьшается за счет перехода белков, жиров, воды в жарящую среду. Так как мясо при тепловой обработке теряет свои питательные свойства, предлагается добавлять в рецептуру блюда овощи (морковь, сельдерей, грибы и др.), крупы (гречневую, рисовую и др.), клетчатку.

Нами предлагается технология блюда «Котлеты натуральные» с добавлением «Клетчатки пшеничной». Клетчатка пшеничная - натуральные растительные волокна, производящиеся из вегетативной части зерновых культур. Обладает высокой влагосвязывающей и жиросвязывающей способностью, инертна к любым рецептурным ингредиентам, термостабильна и холодорезистентна, снижает калорийность продуктов. Клетчатка приводит к снижению уровня холестерина в крови и предупреждает появление камней в желчном пузыре. Кроме того, употребление клетчатки предотвращает возникновение рака толстой и прямой кишки.

Блюдо готовили согласно рецептуре, взятой из «Сборника блюд и кулинарных изделий». Готовое блюдо «Котлеты натуральные с добавлением клетчатки пшеничной» оценивали по таким органолептическим показателям как: вкус: соответствует жаренному мясу; цвет: корочка имеет золотистый оттенок; запах: приятный, ароматный; консистенция: сочная, нежная, однородная.

Данное блюдо «Котлеты натуральные с добавлением клетчатки пшеничной» характеризуется пониженной калорийностью и лучшей

усваиваемостью организмом человека.

---

Робота виконана під керівництвом к. пед.н., доц. Лазаревої Т.А.,  
к.тех.н., проф. С.І.Бухкало