

**Уманський державний педагогічний університет  
імені Павла Тичини**

**Ю. Гвоздецька, І. Філімонова**

**Збірник технологічних карток  
«Приготування перших страв»**



**Умань - 2019**

**Рецензенти:**

**О.М.Торубара**

доктор пед. наук, професор,  
декан технологічного факультету  
Національного університету  
«Чернігівський колегіум»  
імені Тараса Шевченка

**С.І.Ткачук**

доктор пед. наук, професор,  
декан факультету інженерно-  
педагогічної освіти  
Уманського державного педагогічного  
університету імені Павла Тичини

Гвоздецька Ю., Філімонова І.

Збірник технологічних карток «Приготування перших страв» / Навч.-мет.  
посібник для самостійної роботи студентів / Ю.Гвоздецька, І.Філімонова –  
Умань : Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2019. – 45 с.

Затверджено на засіданні Вченої ради факультету інженерно-педагогічної  
освіти, протокол № 3 від 28 жовтня 2018 р.

У посібнику подано інструкційні картки з приготування перших страв:  
заправних супів, бульйонів, пюреподібних супів до дисципліни «Виробниче  
навчання», передбачені робочим навчальним планом для засвоєння студентами  
в процесі практичної підготовки. Рекомендовано студентам спеціальності  
015.21 «Професійна освіта. (Харчові технології)» денної та заочної форми  
навчання.

## **ЗМІСТ**

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>ТЕХНОЛОГІЧНІ КАРТКИ</b>	
1. Приготування перших страв на бульйонах.....	9
2. Приготування заправних супів.....	14
3. Приготування пюреподібних супів.....	34
4. Приготування юшок.....	40
<b>ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА</b> .....	45

## Вступ

Українська народна кухня відрізняється широким вибором перших страв, які готують із різноманітних продуктів. Перші страви в харчуванні людини мають вагомe значення: вони становлять необхідну частину її основного раціону. Їх призначення полягає у збудженні апетиту і посиленні діяльності травних залоз для підготовки шлунково-кишкового тракту до перетравлення їжі. Висока температура перших страв впливає на розширення кровоносних судин у стінках шлунку, що посилює виділенню великої кількості травних соків.

Перші страви збуджують апетит, підвищують секрецію залоз органів травлення. Секрецію травних залоз збуджують екстрактивні речовини рідкої основи перших страв (бульйонів, відварів), органічні кислоти (томатів, квашеної капусти, квасів, солоних огірків, сметани та ін.), смакові ароматичні речовини (цибулі, моркви, білого коріння), прянощі та приправи.

Перші страви є важливим джерелом мінеральних і біологічно активних речовин (вітамінів, мікроелементів). Вони містять велику кількість рідини і покривають потребу організму у воді на 15-25%.

Багато перших страв мають високу енергетичну цінність (борщі, супи з крупами, бобовими та макаронними виробами, молочні супи), оскільки до складу їх входять м'ясо, риба, крупи, бобові та макаронні вироби. Поживну цінність перших страв підвищують вироби з борошна (хліб, галушки, пампушки та ін.). Калорійність таких перших страв, як бульйони без гарніру, овочеві супи (крім картопляних), капусняки без м'яса, дуже низька.

Перші страви класифікують за характером рідкої основи, температурою подавання, способом приготування.

За характером рідкої основи перші страви поділяють на чотири групи: до першої належать перші страви на бульйонах (м'ясо-кістковому, кістковому, з сільськогосподарської птиці, грибному, рибному) і відварах (овочевому, з круп і макаронних виробів); до другої – на молоці; до третьої – на хлібному квасі, сироватці, кислому молоці, охолодженому овочевому відварі, охолоджених і проціджених бульйонах, відварах з житніх сухарів; до четвертої – на фруктових і ягідних відварах (солодкі).

За температурою подавання перші страви поділяють на гарячі (температура 75°C) і холодні – 14°C. Гарячими відпускають перші страви на бульйонах, відварах і молоці, холодними – всі інші. Солодкі перші страви у весняно-літній період подають холодними, а в осінньо-зимовий – частіше гарячими.

За способом приготування розрізняють перші страви заправні (борщі, юшки картопляні, розсольники та ін.), прозорі (бульйони), пюреподібні (кулешики з овочів, м'яса) і різні (солодкі, молочні, холодні).