

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Ю. В. Гвоздецька, І. А. Філімонова

**Збірник технологічних карток
«Приготування страв з яєць та сиру»**

Навчально-методичний посібник



Умань
Візаві
2020

УДК 641.5(075.8)

Г25

Рецензенти:

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

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

Затверджено на засіданні Вченої ради факультету інженерно-педагогічної освіти, протокол № 7 від 25 листопада 2020 р.

Гвоздецька Ю. В.

Г25 Збірник технологічних карток «Приготування страв з яєць та сиру» : навч.-метод. посіб. для самостійної роботи студ. / Ю. В. Гвоздецька, І. А. Філімонова ; МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. – Умань : Візаві, 2020. – 42 с.

У посібнику подано інструкційні картки з приготування перших, других страв, десертів з сиру та яєць 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.

УДК 641.5(075.8)

©Гвоздецька Ю. В., 2020

©Філімонова І. А., 2020

ЗМІСТ

| | |
|---------------------------------------|----|
| ПЕРЕДМОВА | 4 |
| ТЕХНОЛОГІЧНІ КАРТКИ: | |
| I. Технологічні картки страв з яєць: | |
| 1. Варені страви з яєць..... | 24 |
| 2. Смажені страви з яєць..... | 26 |
| 3. Запечені страви з яєць..... | 32 |
| II. Технологічні картки страв з сиру: | |
| 1. Варені страви з сиру..... | 36 |
| 2. Смажені страви з сиру..... | 37 |
| 3. Запечені страви з сиру..... | 40 |
| ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА | 42 |

ПЕРЕДМОВА

Будова, хімічний склад і харчова цінність яєць. Яйця здавна були традиційною слов'янською їжею. Вони є символом відродження природи і весни, тому жоден Великдень не обходиться без крашанок та писанок, а Великодні частування завжди починалися із свяченого яйця.

Залежно від виду птиці розрізняють яйця курячі, качині, гусячі, індичі. Яйця водоплавної птиці для приготування страв не використовують, оскільки вони можуть бути джерелом інфекційних захворювань.

Яйце – в основному білковий продукт, дуже високої харчової і біологічної цінності, оскільки у ньому містяться всі поживні речовини, які потрібні для життя-діяльності людини. До складу курячого яйця входять білки (12,7 %), жири (11,5 %), вуглеводи (0,6-0,7 %), мінеральні речовини (1,0 %), вода (74 %), вітаміни D, E, каротин, B1, B2 B6, PP, холін. Енергетична цінність 100 г курячих яєць – 157 ккал., або 657 кДж. За поживністю яйце можна прирівняти до 40 г м'яса або 200 г молока.

Яйце куряче складається із шкаралупи (12 %), білка (56 %) і жовтка (32 %).

Шкаралупа має пористу структуру, захищає яйце від мікроорганізмів. Вона містить вуглекислий і фосфорно-кислий кальцій, магній та органічні речовини. Поверхня яйця покрита надшкаралупною плівкою. Під шкаралупою знаходиться щільна підшкаралупна оболонка і білкова обо-лонка, які захищають яйце від попадання мікрофлори, проте пропускають газу і водянну пару.

На тупому кінці яйця між шкаралупкою і білковою оболонками розміщена по-вітряна камера. При зберіганні яєць вона збільшується, оскільки всихає вміст яйця.

Білок складається з кількох шарів прозорої тягучої, майже безбарвної маси, яка при збиванні утворює піну. Найщільніший білок розміщений в середині яйця, а найміцніший (градинки) утримує жовток у центрі яйця.

Хімічний склад білка і жовтка неоднаковий. До білкової частини входять білки (10, 8 %), найціннішими з яких є овоальбумін і кональбумін, що містять усі незамінні амінокислоти у співвідношеннях, які наближаються до оптимальних, тому ці білки легко (на 98 %) засвоюються організмом людини. Овоальбумін забезпе-чує добру розчинність яєчного білка у воді, овоглобулін здатний при збиванні утворювати піну, овомуцин стабілізує піну, лізоцим має бактерицидні вла-ности, які зникають при старінні яєць. Із вуглеводів (0, 9 %) у білку яйця міститься глюкоза, із мінеральних речовин – натрій, калій, фосфор, магній, кальцій, залізо та ін. Білок бідний на жири (0, 03 %), має вітаміни B1, B2 B6. Енергетична цінність 100 г білка 47 ккал, або 176,8 кДж.

Жовток – найцінніша частина яйця, він багатий на білки (16, 2 %) й жири (32, 6 %), у ньому є вуглеводи (галактоза і глюкоза), мінеральні речовини ті

самі, що і в білку яйця, вітаміни D, E, PP і групи B. Жовтого кольору жовтку надає наявність у ньому каротину, з якого в організмі утворюється вітамін А. Жовток – це густа маса світлих і темних шарів, що чергуються між собою, зверху він вкритий тонкою оболонкою. На поверхні жовтка розміщений зародок.

Яйця містять білок авідин, який зв'язує вітамін Н (біотин), регулює нервовореректорну діяльність, утворюючи авідинобіотиновий комплекс. При цьому біотин свою активність. При тепловій обробці цей комплекс розпадається на складові частини. Отож споживання сирих яєць небажане, оскільки може виникнути Н-авітаміноз.

Другий яєчний білок овомукоїд пригнічує дію трипсину (ферменту підшлункової залози), тому сирі яйця не тільки погано засвоюються, а й утруднюють засвоєння інших продуктів. Крім того білки їх частково всмоктуються неперетравленими, а це призводить до алергічних захворювань, особливо у дітей. При тепловій обробці цю антиферментну дію овомукоїд втрачає, а при збиванні яєчних білків вона значно послаблюється.

Білок лізоцим, якому властива антимікробна дія, при недотриманні режиму зберігання може посилити ріст мікроорганізмів, і яйця можуть стати джерелом важких токсикоінфекцій.

Яйця містять багато жиру, який сконцентрований переважно в жовтку у вигляді емульсії. Жир має низьку температуру топлення (34-39 °С) і добре засвоюється організмом людини, оскільки в ньому містяться ненасичені жирні кислоти (олеїнова, архідонова, лінолева та ін.). Крім того у жовтку є велика кількість холестерину (1, 6 %), який прискорює атеросклеротичні процеси. Тому кількість страв, які містять яйця у раціоні харчування людей похилого віку, слід обмежувати. Жовток засвоюється на 96 %. Енергетична цінність 100 г жовтка 370 ккал, або 1570 кДж.

Класифікація яєць, продукти їх переробки. На підприємствах масового харчування для приготування страв використовують курячі яйця і продукти їх переробки: меланж і яєчний порошок.

Яйця курячі харчові залежно від терміну зберігання, якості і маси поділяються на дієтичні, які надходять і реалізуються до 7 діб після знесення (масою не менше 44 г), і столові, що надходять через 7 діб після знесення (масою 44 г і більше).