

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет технології виробництва і переробки продукції  
тваринництва, стандартизації та біотехнології

Кафедра переробки продукції тваринництва та харчових технологій



## КУХНІ КРАЇН СВІТУ

### Методичні рекомендації

для виконання лабораторних та практичних занять для здобувачів  
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОП «Харчові  
технології» спеціальності 181/G13 – «Харчові технології»  
денної та заочної форм здобуття вищої освіти



Миколаїв  
2026

УДК 641.5(100)  
К88

Рекомендовано до друку рішенням науково-методичної комісії факультету технології виробництва і переробки продукції тваринництва, стандартизації та біотехнології Миколаївського національного аграрного університету від університету від 23.04.2026 р., протокол № 9.

Укладачі:

**Н. П. Шевчук** – докторка філософії, доцентка кафедри переробки продукції тваринництва та харчових технологій Миколаївського національного аграрного університету

**О. І. Петрова** – кандидатка с.-г. наук, завідувачка кафедри переробки продукції тваринництва та харчових технологій Миколаївського національного аграрного університету

**А. В. Зюзько** – кандидатка технічних наук, старша викладачка кафедри переробки продукції тваринництва та харчових технологій Миколаївського національного аграрного університету

Рецензенти:

**Р.О. Трибрат** – кандидат с.-г. наук, доцент, доцент кафедри переробки продукції тваринництва та харчових технологій Миколаївського національного аграрного університету;

**О. І. Ващенко** – головний технолог ТОВ «Алиманика» м. Миколаїв

## ЗМІСТ

Лабораторно-практична робота №1. Основні поняття в харчовій промисловості	4
Лабораторно-практична робота №2. Особливості української та молдавської кухонь	10
Лабораторно-практична робота №3. Етнічні особливості кухні Закавказзя	14
Лабораторно-практична робота №4. Етнічна кухня Західної Європи	20
Лабораторно-практична робота №5. Національна кухня народів Північної Європи та Нордичних країн	26
Лабораторно-практична робота №6. Античні кулінарні традиції народів Середземномор'я	38
Лабораторно-практична робота №7. Особливості національної кухні в країнах Центральної Європи	52
Лабораторно-практична робота №8. Кулінарні традиції національних страв народів Азії	66
Лабораторно-практична робота №9. Особливості національних традицій та культури харчування населення Америки	76
Лабораторно-практична робота №10. Етнічні особливості національної кухні народів Африки, Австралії та Нової Зеландії	85
Лабораторно-практична робота №11. Енотехнології в кулінарних етнологіях країн світу. Еногастрономічні поєднання в меню різних країн	95
Лабораторно-практична робота №12. Асортимент страв меню, режими харчування туристів з різних країн світу	100
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	109
ДОДАТКИ	111

# ЛАБОРАТОРНО-ПРАКТИЧНА РОБОТА № 1

## ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ В ХАРЧОВІЙ ПРОМИСЛОВОСТІ

Мета: дати основні поняття в харчовій промисловості, навчитися складати раціони харчування, технологіну карту та технологічні схеми приготування страв; здійснити теплову обробку напівфабрикатів та визначити тривалість теплової обробки і % витрат.

### ХІД РОБОТИ

**Завдання 1.** Дати відповіді на наступні питання:

1. Наукові теорії та концепції раціонального харчування \_\_\_\_\_

---

2. Гігієнічні вимоги до раціонального харчування людини \_\_\_\_\_

---

3. Принципи організації раціонального харчування студентів \_\_\_\_\_

---

4. Значення теплової кулінарної обробки продуктів у раціональному харчуванні \_\_\_\_\_

---

5. Якою повинна бути збалансованість поживних речовин за теорії раціонального харчування? \_\_\_\_\_

---

**Завдання 2.** Скласти меню раціонального харчування у відповідності до алгоритму, наведеного нижче за текстом.

Алгоритм складання меню раціонального харчування

1. Складання приблизного меню. Як приклад, можна взяти за основу денний раціон, наведений у таблиці.

Таблиця 1

## Денний раціон

Продукт	Вихід (г, мл)
<b>СНІДАНОК</b>	
Батон нарізний із пшеничного борошна, 1 гатунок	20
Мед натуральний	40
Салат із моркви №95	200
Запіканка рисова №419	100
Кава на молоці №1017	200
Масло вершкове Селянське н/с	40
<b>ОБІД</b>	
Борщ український №189	300
Каша гречана з печінкою №408	300
Хліб житній простий формований	30
Компот із вишень №924	200
Масло вершкове Селянське н/с	20
<b>ВЕЧЕРЯ</b>	
Тільне №545	90
Пюре картопляне №326	250
Вінегрет №103	150
Чай чорний байховий з молоком	215
Пудинг яблучний з горіхами та медом №984	230

Продукт	Вихід (г, мл)
<b>Сніданок</b>	
<b>Обід</b>	
<b>Вечеря</b>	

**Завдання 3.** Скласти технологічну карту та схему на одну страву із розробленого меню. Зразок технологічної карти наведено нижче.

1. Розрахувати сировину на страву, обрану з меню та заповнити таблицю

Розрахунок сировини на страву «\_\_\_\_\_»

№	Назва сировини	Маса сировини				Нормативний документ, що регламентує вимоги до якості
		на 1 порцій, г		на 10 порцій, кг		
		брутто	нетто	брутто	нетто	
1	Буряк столовий	75	60	0,75	0,60	ДСТУ
2						
3						

Розрахунок сировини на страву №\_\_\_ «\_\_\_\_\_»

№	Назва сировини	Маса сировини				Нормативний документ, що регламентує вимоги до якості
		на 1 порцій, г		на 10 порцій, кг		
		брутто	нетто	брутто	нетто	
3						

2. Визначити вихід напівфабрикатів та % відходів і порівняти їх із технологічною документацією. Заповнити таблицю.

Визначення виходу напівфабрикатів та відходів під час механічної кулінарної обробки вихідної сировини

Вид сировини	Маса брутто, г	Вихід напівфабрикату, г	Відходи			
			фактичні		нормативні, %	відхилення (+), (-)
			г	%		

3. Визначити виробничі витрати під час виготовлення страви (виробу) за формулами:

$$X_{\text{ВВ}} = M_{\text{Н}} - M_{\text{Н/ф}}, \text{ г}$$

$$X_{\text{ВВ}} = \frac{M_{\text{Н}} - M_{\text{Н/ф}}}{M_{\text{Н}}} \times 100, \%$$

де  $X_{\text{ВВ}}$  – виробничі витрати, відповідно у г або %;

$M_{\text{Н}}$  – сумарна маса сировини (нетто), що входить до складу напівфабрикату, г;

$M_{\text{Н/ф}}$  – маса напівфабрикату, підготовленого до теплової обробки, г.

**Завдання 4.** Здійснити теплову обробку напівфабрикатів. Визначити тривалість теплової обробки і % витрат. Дані занести до таблиці.

Визначення тривалості і проценту витрат  
під час теплової обробки напівфабрикатів

Найменування напівфабрикатів	Тривалість теплової обробки, хв	Маса напівфабрикатів, г		Витрати під час теплової обробки, %		Відхилення (+), (-)
		до теплової обробки	після теплової обробки	фактичні	за технологічної документацією	

Витрати під час теплової обробки напівфабрикатів розраховуються у відсотках до маси напівфабрикату за наступними формулами:

$$X_{\text{ВТ}} = M_{\text{Н/ф}} - M_{\text{ГВ}}, \text{ г}$$

$$X_{\text{Г.о.}} = \frac{M_{\text{Н/ф}} - M_{\text{Г.в.}}}{M_{\text{Н/ф}}} \times 100, \%$$

де  $X_{\text{ВТ}}$  – витрати під час теплової обробки з урахуванням витрат на остигання страви, %;

$M_{\text{Н/ф}}$  – маса напівфабрикату, підготовленого до теплової обробки,

Г;

$M_{г.в.}$  – маса готового виробу після теплової обробки, г.

Витрати на остигання страви (виробу) необхідно розраховувати за формулами:

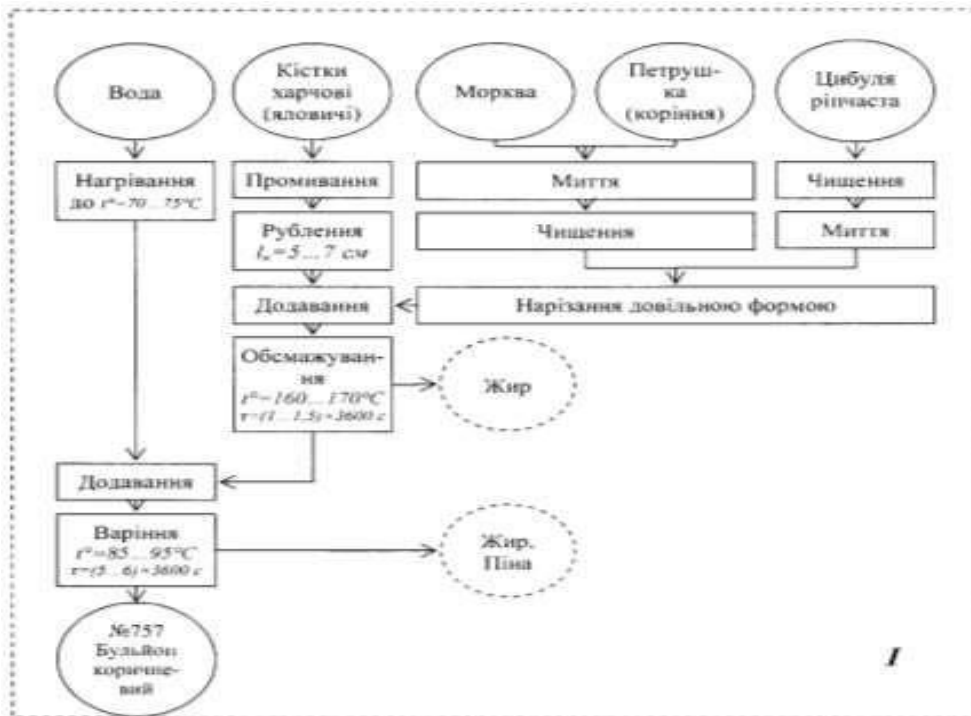
$$X_{ост} = M_{г.в.} - M_{г.ост.}, \text{ г}$$

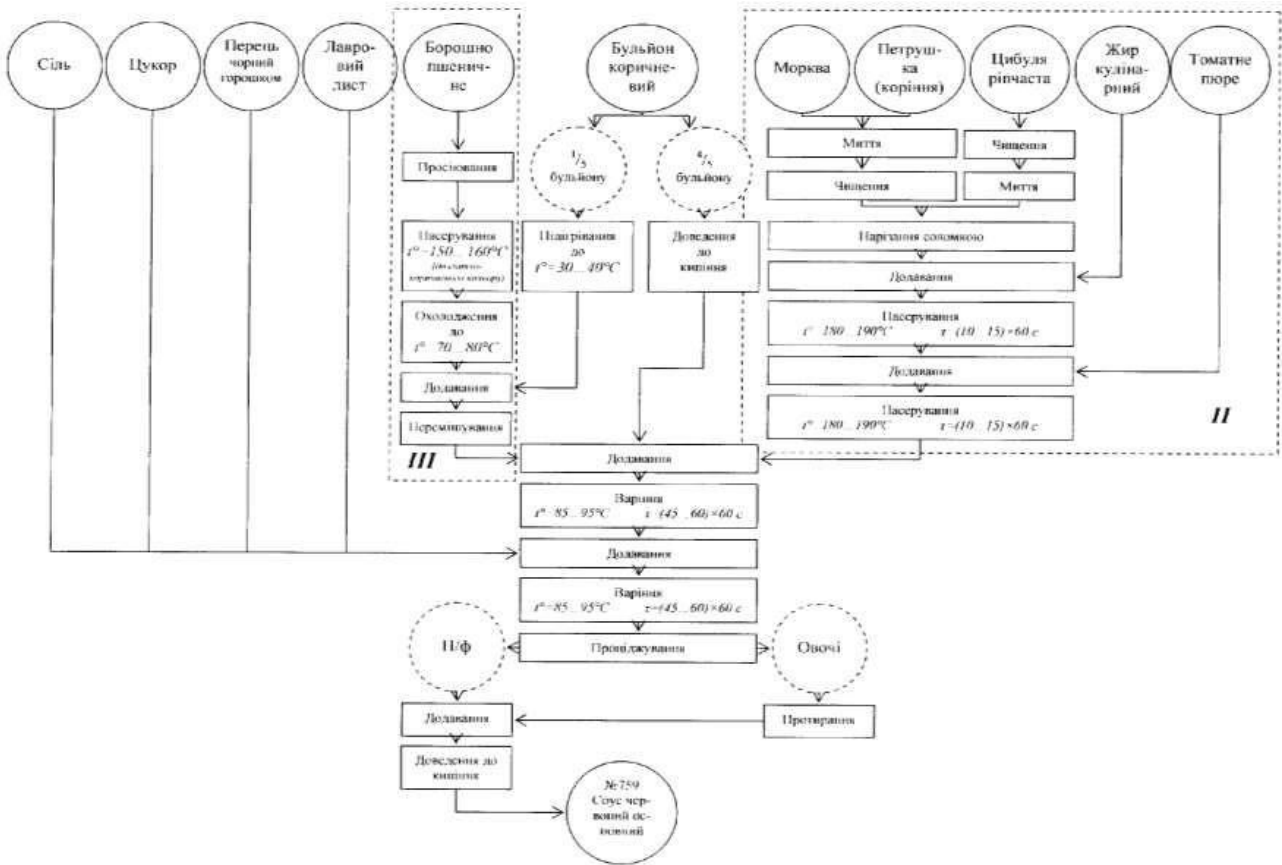
$$X_{ост} = \frac{M_{г.в.} - M_{г.ост.}}{M_{г.в.}} \times 100, \%$$

де  $X_{ост}$  – витрати на остигання страви (виробу), відповідно у г або %;

$M_{г.ост.}$  – маса остиглої страви (виробу), г.

**Завдання 5.** Скласти технологічну схему на страву (виріб).  
Зразок технологічної схеми приготування страви №759 Соусу червоного основного





## Висновок

---



---



---



---



---



---



---

## ЛАБОРАТОРНО-ПРАКТИЧНА РОБОТА №2

### ОСОБЛИВОСТІ УКРАЇНСЬКОЇ ТА МОЛДАВСЬКОЇ КУХОНЬ

Мета: вивчити особливості харчування української та молдавської кухонь, розробити технологічну карту та технологічну схему страви даних країн.

Теоретичні відомості.

Страви української кулінарії відрізняються складною рецептурою різноманітність поєднання продуктів та комбінованими способами теплового оброблення.

Особливості українського посуду: казанки для варіння, сковорідки для смаження (глибокі та напівглибокі), невисокий глиняний посуд для подальшого тушкування (глечики, миски, чашки, макітри).

Українці вживають в їжу: м'ясо – свинину, яловичину, телятину, сало, шпик, баранину, сільськогосподарську птицю (курей, качок, гусей), дичину; рибу – ставкову, річкову, морську, океанічну (свіжу, в'ялену, сушену і солону); крупи – в асортименті (найчастіше – пшоняну й кукурудзяну), гречану, рисову, перлову, ячну, манну, вівсяну; молочні продукти – молоко, молочнокислі продукти (сметану, кефір, простоквашу); жири; прянощі.

### ХІД РОБОТИ

**Завдання 1.** Розкрити загальні напрями у харчуванні української та молдавської кухонь.

*Україна.*

Національними стравами вважають \_\_\_\_\_

Улюблені напої українців \_\_\_\_\_

Основні види сировини, спецій та харчові продукти в приготуванні страв \_\_\_\_\_

---

---

Закуси і холодні страви – це різноманітні салати, овочеві каші, риба заливна, м'ясні холодці, завиванці, ковбаси, які мають надзвичайно велике значення у харчуванні людини; для їхнього приготування використовують різноманітні продукти – сирі та варені овочі.

Перші страви \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Другі страви битки по-селянськи – м'ясо пропускають через мясорубку з решіткою з великими отворами, додають воду, сиру ріпчасту цибулю, додають сіль та перець, перемішуємо. Із фаршу формують битки, панірують їх у борошні, обсмажують, викладаємо у сотейник, заливаємо соусом.

---

---

---

---

Борошняні вироби \_\_\_\_\_

---

---

---

---

*Молдова* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Завдання 2.** За прикладом, навести особливості національної технології приготування харчових продуктів української кухні.

**МОЛДОВА** Молдовська національна кулінарія відрізняється багатою чисельністю овочів і фруктів, різних прянощів і приправ.

Кабачки, баклажани, перець солодкий, помідори, квасоля, редис, цибуля, овочі мариновані, консервовані широко використовуються для приготування різних страв. Приправи (часник, перець солодкий, чабір) значно підвищують їх смакові властивості, надають їм особистого аромату і гостроти. Найбільш популярні прийоми теплової обробки – смаження і тушкування. Багато м'ясних страв смажать на решітці над червоним вугіллям. Тушковані страви готують у порційних глиняних горщиках у жарильній шафі.

**Завдання 3.** Скласти меню харчування української та молдавської кухонь

Продукт	Вихід (г, мл)
Сніданок	
Обід	
Вечеря	

**Завдання 4.** Скласти технологічну карту та схему на одну страву із розробленого меню.

Розрахунок сировини на страву « \_\_\_\_\_ »

№	Назва сировини	Маса сировини				Нормативний документ, що регламентує вимоги до якості
		на 1 порцій, г		на 10 порцій, кг		
		брутто	нетто	брутто	нетто	
3						

2. Визначити вихід напівфабрикатів та % відходів і порівняти їх із технологічною документацією. Заповнити таблицю.



## ЛАБОРАТОРНО-ПРАКТИЧНА РОБОТА №3 ЕТНІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КУХНІ ЗАКАВКАЗЗЯ

Мета: вивчити особливості харчування країн кавказького регіону, розробити технологічну карту та технологічну схему страви країн Закавказзя.

Теоретичні відомості.

Грузинська кухня спирається на контраст пряного і гострого. За історико-географічними особливостями грузинська кулінарія поділяється на кухні Західної і Східної Грузії.

Східна Грузія – Кахетія та Картлі (вплив іранської кулінарії) споживають більше жиру та пшеничного хліба; гострі сири – тушинський, кобміський, «Гуда».

Західна Грузія (вплив турецької кулінарії) – популярні хліб та «мчаді» (балабушки з кукурудзяного борошна); сулугуні (лишковий сир), розсільний сир «Імернулі».

Традиційна національна страва: хачапурі – це борошняний виріб з сиру. Популярна страва: хаші – бульйон з яловичої гомілки, рубця з додаванням часнику (традиційно їдять вранці). Специфічна страва – лобіо (квасоля).

Для грузинської національної кулінарії характерна велика кількість соусів: ткемалі – кислуватий соус, який готують з диких сортів однойменних плодів, приправлений перцем і січеною зеленню, подається до м'ясних страв;

приправ: аджика – готують із суміші червоного перцю, ароматичних трав (хмелі-сунелі), часнику, коріандру посівного (кіндзи) і кропу, додають сіль і оцет, зберігають у керамічному посуді та подають до м'ясних, рибних і овочевих страв, а також вареної квасолі.

Грузини вживають в їжу: м'ясо – баранину, яловичину, свинину, сільськогосподарську птицю, субпродукти; рибу – морську, океанічну; крупи – рис; бобові – квасоля, горох; молочні продукти – молоко, сметану, сулугуні (лишковий сир), розсільний сир «Імурелі», гострі сири; овочі – редис, редька, помідори, огірки, стручковий

перець, цибулю ріпчасту, картоплю, крес-салати; жири – жир-сирець, масло вершкове.

Холодні страви – салат з помідоріві огірків із горіховим соусом; сациві з баклажанів; другі страви – шашлик по-кавказьки, курчата табака, чанахі, купати, чахохбілі; борошняні вироби: хачапурі імеретинське – дріжджове тісто, приготовлене опарним способом, розділяють на коржі масою 160 г, на середину коржа кладуть 100 г фаршу, вкінці коржа заціпають, надають йому округлої форми, після цього укладають вироби на змащений жиром лист, розстоюють протягом 10-15 хвилин, змащують яйцями й випікають при температурі 220-240°C протягом 20-25 хвилин, готують хачапурі змащують вершковим маслом; соус ткемалі – плоди ткемалі перебирають, відварюють протягом 5 хвилин і протирають через сито, після цього розводять відваром, додають товчений часник, дрібно нарізпну зелень кіндзи, кропу, заправляють перцем, сіллю, доводять до кипіння й охолоджують.

Вірменська кухня відрізняється від інших значним вмістом хліба в раціоні харчування населення. Вірмени вживають в їжу: м'ясо баранину, яловичину, свинину, сільськогосподарську птицю, диких тварин (гірського барана, оленя), субпродукти; рибу – форель (сванська), сванський сиг, форель гірських річок, сазан та ін.; молочні продукти – молоко, свіжі і після переробки продукти (квашене молоко-мацун); крупи – рис; бобові – горох, боби, горох лущений, чечевиця; яйця; овочі – баклажани, картоплю, моркву, помідори, часник, цибулю.

Холодні страви вірменської кухні – баклажани з часниковою начинкою, салат із червоної квасолі. Другі страви – плов із сушеними фруктами, форель припущена, вирізка на рожні, мусака з картоплею. Напій: тан – напій кисломолочний, мацун і сметану розводять холодною кип'яченою водою, додають сіль, подають охолодженим.

Сучасна азербайджанська кухня відрізняється від кухонь країн Кавказу застосуванням різноманітних пряних трав: кіндза, коріандр, м'ята перцева, тархун (полин, естрагон), кявара, цибуля-порей, кріп, петрушка, рейхан (васильки справжні).

Відмінна властивість азербайджанської кухні – переважно використання баранини. Поліпшують смакові властивості страв: маслини, оливи, абгора (сік незрілого винограду), наршараб (згущений гранатовий сік), сумах (сушене листя пряної рослини), лавашана пастила (сушені пластинки з гранатового соку), аличадльбухара (слива сушена), курага, мускатний горіх, кизил-ахта (сушений кизил).

Страви із січеного м'яса: люля-кебаб, тава-кебаб, ярпах-долмаси.

Плови готують із різними продуктами (м'ясними, рибними, овочевими, фруктовими), від яких вони одержали свою назву: плов коурма (баранина), тоюг плов (з куркою), бамлг плов (з рибою), мейвя плов (з фруктами) та інші. Рис для плову готують і подають окремо від решти компонентів.

Гатиг – основний кисломолочний продукт. Основною сировиною для приготування є сюзьми (концентрований гатила). Гурут – підсолена й висушена сюзьма.

Серед гарячих напоїв перше місце посідає чай. Його подають у скляних «армуди» із цукром, лимоном, варенням. Чай заварюють часто із дикорослими лікувальними травами. Національні борошняні вироби готують із тіста: дріжджового (приготовленого опарним або безопарним способами) та прісного здобного.

Азербайджанці вживають в їжу: м'ясо – баранину (переважно), птицю домашню, яловичину; рибу – кутум, судак, сазан, жерех, короп, кільку каспійську, окунь, білугу, берш, осетер, севрюгу; молочні продукти – молоко коров'яче, овече, козяче, буйволине, сир-пендир, гатиг (основний кисломолочний продукт), сметану.

Холодна страва: салат по-шекинськи – підготовлені помідори, огірки й солодкий перець нарізають кубиками, додають дрібно нарізану зелену цибулю й зелень, оцет або абгору, перець, сіль, перемішують. Салат подають по 100-150 г на порцію, прикрашають зеленню кіндзи й рейхану.

Друга страва: люля-кебаб – баранину, ріпчасту цибулю, жир-сирець подрібнюють на м'ясорубці, заправляють сіллю й перцем

чорним меленм. Фарш охолоджують протягом 20 хвилин. Після цього формують люля у вигляді сардельок масою 45 г, нанизують на рожен і смажать над вугіллям.

## ХІД РОБОТИ

**Завдання 1.** Розкрити загальні напрями у харчуванні кухні Закавказзя. Написати технологію приготування страв: холодні страви, перші страви, другі страви, борошняні вироби, прянощі і приправи, напої (алкогольні і безалкогольні).

*Грузія* \_\_\_\_\_

---



---



---

*Вірменія* \_\_\_\_\_

---



---



---

*Азербайджан* \_\_\_\_\_

---



---



---

**Завдання 2.** Скласти меню харчування кухонь Закавказзя

Продукт	Вихід (г, мл)
Сніданок	
Обід	
Вечеря	

**Завдання 3.** Скласти технологічну карту та схему на одну страву із розробленого меню.

Розрахунок сировини на страву « \_\_\_\_\_ »

№	Назва сировини	Маса сировини				Нормативний документ, що регламентує вимоги до якості
		на 1 порцій, г		на 10 порцій, кг		
		брутто	нетто	брутто	нетто	
3						

2. Визначити вихід напівфабрикатів та % відходів і порівняти їх із технологічною документацією. Заповнити таблицю.

Визначення виходу напівфабрикатів та відходів під час механічної кулінарної обробки вихідної сировини

Вид сировини	Маса брутто, г	Вихід напівфабрикату, г	Відходи			
			фактичні		нормативні, %	відхилення (+), (-)
			г	%		

**Завдання 4.** Здійснити теплову обробку напівфабрикатів. Визначити тривалість теплової обробки і % витрат. Дані занести до таблиці.

Визначення тривалості і проценту витрат під час теплової обробки напівфабрикатів

Найменування напівфабрикатів	Тривалість теплової обробки, хв	Маса напівфабрикатів, г		Витрати під час теплової обробки, %		Відхилення (+), (-)
		до теплової обробки	після теплової обробки	фактичні	за технологічної документацією	

**Завдання 5.** Скласти технологічну схему на страву (виріб).

***Висновок***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ЛАБОРАТОРНО-ПРАКТИЧНА РОБОТА №4 ЕТНІЧНА КУХНЯ ЗАХІДНОЇ ЄВРОПИ

Мета: вивчити особливості харчування різних країн Західної Європи; розробити технологічну карту та технологічну схему страви країн.

Теоретичні відомості.

Кулінарна етнологія Німеччини належить до числа найбільш ситних і жирних. Висококалорійні страви з м'яса: свинини, яловичини, дичини, птиці. З холодних закусок, окрім ковбасних виробів, у німецькій кулінарії популярні: масло вершкове, сир твердий, шинка, сардини, страви з оселедців з різними гарнірами і соусами.

З перших страв надають перевагу супам-пюре, супу з локшини, бульйонам з гарнірами. Подають невеликими порціями по 300 г. З гарнірів розповсюджена варена або смажена картопля, буряк, хрін. Гарніри прийнято подавати окремо від основного продукту. Для оздоблення страв використовують тарталетки, в які кладуть краби, гриби, рибу. Чай вживають обмежено, а з гарячих напоїв перевагу віддають чорній каві та каві з молоком.

Більша частина страв бельгійської кухні за походженням – французькі, причому готують їх за кращими рецептами. У харчуванні бельгійців велике місце займає картопля, яка повністю замінює хліб і є обов'язковою складовою других страв (особливо у смаженому вигляді). Хліб бельгійці майже завжди їдять з маслом. Великою популярністю у них користуються морепродукти (мідії, равлики і т. д.).

Австрійська національна кухня відрізняється водночас простотою і вишуканістю. Вона дала світові рулети, багато видів печива, омлети з начинками. У XV столітті віденська кухня вважалася кращою у світі. І сьогодні страви австрійських кулінарів користуються великим попитом. В Австрії їдять порівняно багато. Харчуються п'ять разів на день: перший сніданок – між 7 і 9 годинами ранку; другий сніданок – між 10 і 11 годинами; обід – між 12 і 14

годинами; другий обід – між 16 і 17 годинами; вечеря – ввечері. Австрійці – великі любителі тістечок та легких солодких страв. Деякі з них є досягненнями кулінарії, наприклад, сливи в тісті. Продукція австрійських пекарень кондитерських виробів відома в усіх країнах. В Австрії люблять каву і готують її 50-ма способами.

## **ХІД РОБОТИ**

**Завдання 1.** Розкрити загальні напрями у харчуванні різних країн світу, а також регіонів у цілому. Завдання виконати схематично.

Центральна Європа

*Німеччина* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

*Бельгія* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

*Австрія* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

*Нідерланди* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

*Швейцарія* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Завдання 2.** Виконати запропоновані завдання

*Німецька кухня.* Популярними у німецькій кухні є:

1. Бутерброди з різними продуктами (маслом, сиром, ковбасою, сирковою масою, рибою)
2. Овочі (капуста, картопля)
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Німці вживають в їжу: м'ясо – яловичину, свинину, телятину, птицю, дичину, свиняче сало; рибу – \_\_\_\_\_; крупи – \_\_\_\_\_; молочні продукти – \_\_\_\_\_; овочі – картоплю, моркву, цибулю ріпчасту, бобові, капусту, огірки, селеру, зелень цибулі, салат латук, корнішони; фрукти – яблука, лимон, \_\_\_\_\_; гриби – \_\_\_\_\_; жири – \_\_\_\_\_.

*Кухня Бельгії.* Із гарячих напоїв у бельгійців на першому місці \_\_\_\_\_ (з молоком і без), яку п'ють під час будь-якого прийому їжі.

Бельгійці вживають в їжу: м'ясо \_\_\_\_\_; рибу – форель, щуку, вугор, мідії, равлики, краби, камбалу (в'ялену, смажену), морепродукти; крупи – \_\_\_\_\_; овочі – картоплю (відгірає значну роль в харчуванні), моркву, капусту, цибулю ріпчасту, тощо; жири – \_\_\_\_\_.

*Кухня Австрії.* Перший сніданок: булочка, масло, джем,

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

Другий сніданок: дві сушки, дрібно нарізана печінка або охолоджене м'ясо з хлібом та хрінном.

Обід: бульйон чи суп (пюреподібний, посипаний дрібно нарізаною цибулею), другі страви, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

Особливим попитом користується: соус з кислої сметани, молочнокислі продукти, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

Другий обід: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

Вечеря: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

Перерахуйте способи приготування кави в Австрії: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Австрійці вживають в їжу: м'ясо – телятину, яловичину, свинину, птицю, дичину; рибу – річкову, ставкову, \_\_\_\_\_; крупи – \_\_\_\_\_.

**Завдання 3.** Скласти меню харчування кухонь Західної Європи (на вибір студента)

Продукт	Вихід (г, мл)
Сніданок	
Обід	
Вечеря	

**Завдання 4.** Скласти технологічну карту та схему на одну страву із розробленого меню.

Розрахунок сировини на страву « \_\_\_\_\_ »

№	Назва сировини	Маса сировини				Нормативний документ, що регламентує вимоги до якості
		на 1 порцій, г		на 10 порцій, кг		
		Брутто	нетто	брутто	нетто	

2. Визначити вихід напівфабрикатів та % відходів і порівняти їх із технологічною документацією. Заповнити таблицю.

Визначення виходу напівфабрикатів та відходів під час механічної кулінарної обробки вихідної сировини

Вид сировини	Маса брутто, г	Вихід напівфабрикату, г	Відходи			
			фактичні		нормативні, %	відхилення (+), (-)
			г	%		

**Завдання 5.** Здійснити теплову обробку напівфабрикатів. Визначити тривалість теплової обробки і % витрат. Дані занести до таблиці.

Визначення тривалості і проценту витрат під час теплової обробки напівфабрикатів

Найменування напівфабрикатів	Тривалість теплової обробки, хв	Маса напівфабрикатів, г		Витрати під час теплової обробки, %		Відхилення (+), (-)
		до теплової обробки	після теплової обробки	фактичні	за технологічної документацією	

**Завдання 6.** Скласти технологічну схему на страву (виріб).

***Висновок***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **ЛАБОРАТОРНО-ПРАКТИЧНА РОБОТА №5 НАЦІОНАЛЬНА КУХНЯ НАРОДІВ ПІВНІЧНОЇ ЄВРОПИ ТА НОРДИЧНИХ КРАЇН**

Мета: вивчити особливості харчування різних країн Північної Європи та Нордичних країн; розробити технологічну карту та технологічну схему страви країн.

Теоретичні відомості.

Складовою частиною англійської національної кухні є шотландська кухня. Кращою в країні вважається йоркширська кухня.

Особливості кухні Литви – картопля (целелни, оладки, фарш для вареників), велика кількість страв із свинини (рулети із натурального та січеного м'яса). Традиційну основу литовської кулінарії складають різноманітні продукти хліборобства: зернові, картопля, буряки, капуста, морква. Особливою популярністю користується картопля. Варену картоплю подають з сметаною, шкварками, сиром, молочними продуктами.

Литовці вживають в їжу: м'ясо – свинину, птицю, яловичину; рибу – в асортименті; молочні продукти – сири, кисле молоко, сметану, молоко, масло; овочі – картоплю, моркву, цибулю, капусту, буряк, огірки, помідори, солоні овочі; яйця; гриби; жири – олію, масло вершкове, маргарин, шкварки свинні; прянощі – кмин, пелетрун, петрушку, кріп.

Особливості кухні Латвії – страви з акцентом на рибу, картоплю, капусту та молочні продукти, що характеризуються мінімальним використанням спецій. Для приготування латвійських національних страв широко використовують солоні й мариновані оселедці, кілька, копчена риба (салака). Улюбленими стравами латишів вважаються густі каші із гороху, бобів, перлових круп, а також галушки з гороху, бобів, нахтою, кефіром.

Особливості кухні Естонії – страви з житнього, горохового, пшеничного, ячмінного борошна («кама»), що вживаються із молоком свіжим або кислим, мультикапсад, капустою по-мульгськи, приготовлена зі свининою і крупами, кров'яною ковбасою,

кров'яними кльоцками, риба свіжа.

## ХІД РОБОТИ

**Завдання 1.** Розкрити загальні напрями у харчуванні різних країн світу, а також регіонів у цілому.

Королівство Великої Британії та Північної Ірландії:

Великобританія – бутерброди-сандвічі; оселедець у паніруванні з вівсяного борошна з гірчичним соусом; фарширована індичка з овочевим гарніром; ростбіф з йоркширським пудингом; сир чедер; хазепепер; фарширований баранячий рубець Хеггіс.

*Англія* \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---

*Шотландія* \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---

*Ірландія* \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---

Прибалтика:

*Литва* Гарячі молочні супи; Картопля, гриби;

---



---



Фінляндія \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **Завдання 2.** Виконати запропоновані завдання.

*Кухня Великої Британії.* Основна кухня Великої Британії – м'ясо, риба, крупи. М'ясо – яловичина, телятина, нежирна свинина. М'ясо і мо птиці смажать на решітці та у жаровій шафі. Риба – тріска, пікша, оселедець, сьомга. Сало топлене або маргарин. Пудинги – м'ясні, круп'яні, овочеві, солодкі (фрукти).

До м'яса подають \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

Традиційна святкова шотландська страва \_\_\_\_\_

Англійці вживають в їжу: м'ясні продукти – яловичину, телятину, биранину, нежирну свинину; крупи – \_\_\_\_\_, рибу – \_\_\_\_\_, овочі – \_\_\_\_\_, соуси – \_\_\_\_\_.

Описати технологію приготування страв: холодні та гарячі страви та закуски \_\_\_\_\_ ;  
перші страви \_\_\_\_\_ ;  
страви із риби \_\_\_\_\_ ;  
страви із м'яса \_\_\_\_\_ ;  
солодкі страви \_\_\_\_\_ ;

*Литовська кухня.* Асортимент м'ясних виробів литовської кухні

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Технологія приготування страв литовської кухні:

1. Холодні страви і закуски: якнине (паштет литовський) – ошпарену печінку нарізають кусками, тушкують з додаванням смаженої цибулі та пропускають через м'ясорубку. Потім додають сіль, масло, перець, вино і збивають суміш до отримання повітряної маси і варять.

2. Перші страви \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Другі страви: ковбаса фарширована \_\_\_\_\_

цепелинай \_\_\_\_\_

телятина «Гинтарис» \_\_\_\_\_

4. Солодкі страви \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Кухня Латвії.* Основу латвійської національної кулінарії, складають продукти землеробства \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Перерахувати солодкі страви латвійської кухні \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Латвійці вживають в їжу \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Технологія приготування страв латвійської кухні:

1. Холодні страви і закуски \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Перші страви \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

---

---

3. Другі страви: курземес-строганов – свинину злегка відбивають, нарізують продовгуватими кусочками і смажать із шпиком та ріпчастою цибулею. Перед кінцем смаження додають дрібно нарізані солоні огірки, пасероване борошно, бульйон, сіль, перець, сметану і доводять до готовності.

*Кухня Естонії.* До своєрідності естонської кулінарії можна віднести \_\_\_\_\_

---

---

Естонці вживають в їжу \_\_\_\_\_

---

---

Технологія приготування страв естонської кухні:

1. Холодні страви і закуски: салака маринована \_\_\_\_\_

---

ніжки свинячі в желе \_\_\_\_\_

---

2. Перші страви: щі кислі з бобами – підготовлені боби заливають холодною водою й доводять до кипіння, додають підготовленні свинину, квашену капусту, ячні крупи і варять протягом 1,-2 год. Наприкінці варіння кладуть сіль і спеції.

3. Страви: з м'яса: мультікапсад – свинину нарізають на порції, посипають сіллю і укладають у котел шарами з капустою. Шари пересипають перловою крупною, заливають водою і варять до готовності. Подають звареною картоплею.

4. Страви із круп і борошна \_\_\_\_\_

---

---

---

*Данія.* Датчани вживають в їжу: м'ясо \_\_\_\_\_; рибу і морепродукти – оселедець і тріску (в основному), макрель, омари, мідії, устриці, вугор, камбалу, лососину; крупи \_\_\_\_\_; молочні продукти \_\_\_\_\_; овочі – картоплю, моркву, огірки, цибулю ріпчасту, горох, квасоллю, капусту, різні салати, кріп, петрушку, хрін; яйця і яйцепродукти \_\_\_\_\_; гриби \_\_\_\_\_; ягоди і фрукти – чорницю, брусницю, яблука, чорносив; жири – масло вершкове, олію рослинну, маргарини, свиняче сало, шпик.

Технологія приготування страв кухні Данії:

1. Холодні страви і закуски: \_\_\_\_\_

---



---



---

2. Перші страви \_\_\_\_\_

---



---



---

3. Другі страви: \_\_\_\_\_

---



---



---

4. Страви із м'яса \_\_\_\_\_

---



---



---

5. Солодкі страви \_\_\_\_\_

---



---



---

6. Напої \_\_\_\_\_

---



---



---

*Норвегія.* Норвежці вживають в їжу: м'ясо \_\_\_\_\_; рибу – тріску, камбалу, палтус (дуже популярний), оселедець, різні морепродукти; крупи – пшеничну, вівсяну, перлову, манну, гречану; молочні продукти – молоко, сметану, вершки, сири (особливо козячий), кисломолочні продукти; овочі – картоплю (дуже популярна), моркву, капусту, огірки, помідори, цибулю ріпчастю, хрін; яйця \_\_\_\_\_; майонез \_\_\_\_\_; гриби \_\_\_\_\_; ягоди і фрукти \_\_\_\_\_; жири \_\_\_\_\_

Технологія приготування страв кухні Норвегії:

1. Холодні страви і закуски: \_\_\_\_\_

---



---



---

2. Перші страви \_\_\_\_\_

---



---



---

3. Другі страви: \_\_\_\_\_

---



---



---

4. Страви із м'яса \_\_\_\_\_

---



---



---

5. Солодкі страви \_\_\_\_\_

---



---



---

6. Напої \_\_\_\_\_

---



---



---

*Фінляндія.* Фіни вживають в їжу: м'ясо – яловичину, свинину, телятину, баранину, м'ясо птиці (курей); рибу – лососину, окунь морський, камбалу, палтус, тріску; крупи – \_\_\_\_\_; молочні продукти – свіже охолоджене молоко, кефір, вершки, сири; овочі – картоплю, моркву, огірки, цибулю ріпчасту, горох, квасолю, капусту, різні салати, кріп, петрушку, хрін; яйця і яйцепродукти \_\_\_\_\_; гриби – шампіньйони, фіни є великими шанувальниками лисичок; ягоди і фрукти \_\_\_\_\_; майонези \_\_\_\_\_; жири \_\_\_\_\_

Технологія приготування страв кухні Фінляндії:

1. Холодні страви і закуски: \_\_\_\_\_

---



---



---

2. Перші страви \_\_\_\_\_

---



---



---

3. Другі страви: \_\_\_\_\_

---



---



---

4. Страви із м'яса \_\_\_\_\_

---



---



---

5. Солодкі страви \_\_\_\_\_

---



---



---

6. Напої \_\_\_\_\_

---



---



---

*Швеція.* Шведи вживають в їжу: м'ясо \_\_\_\_\_ ;  
 рибу – оседець, вугор, сьомгу, морепродукти; крупи \_\_\_\_\_ ;  
 крупи \_\_\_\_\_ ; молочні продукти \_\_\_\_\_ ;  
 овочі – картоплю (дуже популярна), моркву, капусту, огірки,  
 помідори, цибулю ріпчасту, хрін; майонез \_\_\_\_\_ ;  
 гриби \_\_\_\_\_ ; ягоди і фрукти \_\_\_\_\_ ;  
 жири – маргарини, масло вершкове, олію рослинну.

Технологія приготування страв кухні Швеції:

1. Холодні страви і закуски: \_\_\_\_\_

---



---



---

2. Перші страви \_\_\_\_\_

---



---



---

3. Другі страви: \_\_\_\_\_

---



---



---

4. Страви із м'яса \_\_\_\_\_

---



---



---

5. Солодкі страви \_\_\_\_\_

---



---



---

6. Напої \_\_\_\_\_

---



---



---

**Завдання 3.** Скласти меню харчування кухонь Північної Європи та Нордичних країн (Англія, Шотландія, Ірландія, Данія, Норвегія, Фінляндія, Швеція, Литва, Латвія, Естонія)

Продукт	Вихід (г, мл)
Сніданок	
Обід	
Вечеря	

**Завдання 4.** Скласти технологічну карту та схему на одну страву із розробленого меню.

Розрахунок сировини на страву «\_\_\_\_\_»

№	Назва сировини	Маса сировини				Нормативний документ, що регламентує вимоги до якості
		на 1 порцій, г		на 10 порцій, кг		
		брутто	нетто	брутто	нетто	

2. Визначити вихід напівфабрикатів та % відходів і порівняти їх із технологічною документацією. Заповнити таблицю.

Визначення виходу напівфабрикатів та відходів під час механічної кулінарної обробки вихідної сировини

Вид сировини	Маса брутто, г	Вихід напівфабрикату, г	Відходи			
			фактичні		нормативні, %	відхилення (+), (-)
			г	%		

**Завдання 5.** Здійснити теплову обробку напівфабрикатів. Визначити тривалість теплової обробки і % витрат. Дані занести до таблиці.

Визначення тривалості і проценту витрат під час теплової обробки напівфабрикатів

Найменування напівфабрикатів	Тривалість теплової обробки, хв	Маса напівфабрикатів, г		Витрати під час теплової обробки, %		Відхилення (+), (-)
		до теплової обробки	після теплової обробки	фактичні	за технологічної документацією	

**Завдання 6.** Скласти технологічну схему на страву (виріб).

**Висновок** \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---



---



---

## ЛАБОРАТОРНО-ПРАКТИЧНА РОБОТА №6 АНТИЧНІ КУЛІНАРНІ ТРАДИЦІЇ НАРОДІВ СЕРЕДЗЕМНОМОР'Я

Мета: вивчити особливості харчування різних країн Середземномор'я; розробити технологічну карту та технологічну схему страви країн.

Теоретичні відомості.

*Франція* – пюреподібні супи; спаржа під соусом бешамель; супи-біски з раків, креветок, омарів або крабів фламбовані фрукти; яблука в тісті з пивом; суп цибульний; сир Рокфор; кокіль з риби; суп овочевий з капустою броколі; бульйон консоме.

Французька куліарна етнологія є прикладом досконалості в кулінарному мистецтві. Французьку кулінарну етнологію умовно поділяють на три частини: *cuisineregionale* (регіональна кухня), *cuisinebourgeoise* (загальнопоширена кухня), *haute cuisine* (вишукана кухня).

Французи вважаються винахідниками соусів. Соуси займають важливе місце у кулінарній етнології. Соуси надають страві ніжного смаку і запаху. Французька кухня нараховує більше 3000 соусів і заправок. Ще одна особливість французької кулінарії використання для приготування страв виноградного вина (сухі, напівсухі), коньяків і лікерів.

Сири мають велике значення в кухні французів: без сиру не обходиться жодна трапеза, нараховується понад 300 сортів сиру, найбільш улюблений «Рокфор», на десерт подають сир декількох сортів (сирна тарілка). Важливим компонентом в приготуванні страв вважаються яйця і прянощі. Французи широко використовують, особливо в гарнірах до других артишоку, спаржу і салат «латук».

*Греція* – рибні супи какав'я та лимонний авголемоно; саламіс; свинячий гуляш зі стручковою квасолею; тіропітта; рагу із баранини по-грецьки; фаршировані овочі; шашлик. Кебаб – національна страва Греції. Грецька кухня – типово середземноморська кухня, досить здорова і різноманітна. Її характеризують свіжі інгредієнти, вміле

використання приправ і зелені, котрі збирають в горах і селах.

*Іспанія* – молочне поросся; мариновані пороссячі вушка; паелья; гострий перець чилі; крокети з крабів; карамельні й пудинг; пиріг з мигдальним кремом. До соусів додають жовтий шафран, часник, червоний перець, подрібнені соснові голки, цибулю, мигдаль.

Іспанський салат із помідорів і огірків. Салатницю натирають часником. Помідори і огірки нарізають тонкими скибочками і викладають в салатницю: шар помідорів, шар огірки, пересипаючи дрібно нарізаною ріпчастою цибулею. Не перемішуючи, поливають салатною заправкою кожний шар окремо. Зверху страву посипають тертим сиром.

*Італія* – канелоні під соусом анчоусів; ризотто; лазанья; сир пармезан; мінестроне; равіоллі; кекс пане тоне; баранина в білому вині з розмарином. Італійська кулінарна етнологія здавна конкурує з французькою, визнана в Європі і в світі. Специфічним є споживанням великої кількості макаронних виробів. Італійська кухня дуже багата на вироби з тіста: пиріжки, міланські булочки з виноградом і фруктами, торт з мигдалем, мигдальні тістечка та інші.

Популярні короткі макарони – канелоні. Зварені до напівготовності канелоні наповнюють фаршем з січеної яловичини, подрібнених грибів, зелені та яєць. Для приготування смаженого м'яса і соусів застосовують кукурудзяне борошно.

Рис по-італійські. Перебраний і промитий рис кладуть у каструлю і заливають невеликою кількістю бульйону. Варять, помішуючи, поступово вливаючи бульйон. Коли рис зварився, солять, додають вершкове масло і третій рис та ретельно перемішують. Подають як гарячу закуску.

Способи приготування м'яса у італійців відрізняються великою соверідністю – в м'ясні страви додають багато овочів, які заправлені спеціями. Гарніри до гарячих страв подають окремо: салати, артишоки, брусельську капусту, смажену картоплю.

Приготування курча з рисом – тушкування курчат, і тушкують у жаровій шафі до готовності (рис повинен ввібрати усю рідину). Окремо подають третій рис.

*Португалія* – їжа португальської кулінарної етнології не гостра, соковита, ситна, дуже жирна. Перші страви готують з м'яса, риби, молюсків, приправлені оливковою олією. Їх подають двічі на день.

**Завдання 1.** Розкрити загальні напрями у харчуванні різних країн світу, а також регіонів у цілому.

*Франція* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

*Португалія* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

*Іспанія* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

*Італія* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

*Греція* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

*Туреччина* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

*Ізраїль* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

**Завдання 2.** Виконати запропоновані завдання.

*Особливості кухні Франції:* особливості кухні – використання практично усіх продуктів, прянощів, приправ, різноманітних способів теплової обробки; салат з екзотичним оформленням і неповторним смаком та ароматом; закуски – омари, лангусти, чорна зерниста ікра, смажена свинина, устриці; бульйони і супи-пюре;

Розписати особливості регіональної, загальнопоширеної, вишуканої кухні Франції \_\_\_\_\_

---

---

---

Характерні страви французької кухні: перші страви – \_\_\_\_\_

---

\_\_\_\_\_ ;  
 м'ясні страви – \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ;  
 морепродукти – устриці, креветки, лангусти, морські гребінці; омлети і сирні суфле з різними приправами.

У Франції під час приготування страв дотримуються суворих правил під час варіння: одне із правил – м'ясні супи варять тільки 2 рази на тиждень. В інші дні сім'я їсть овочеві супи, заправлені цибулею, яйцями і маслом \_\_\_\_\_

Французи вживають в їжу: м'ясні продукти \_\_\_\_\_ ;  
 рибу \_\_\_\_\_ ; молочні продукти \_\_\_\_\_ ;  
 овочі \_\_\_\_\_ ; соуси \_\_\_\_\_ ;  
 жири \_\_\_\_\_ .

Технологія приготування страв кухні Франції:

1. Холодні страви і закуски: \_\_\_\_\_

2. Перші страви \_\_\_\_\_

3. Страви з риби \_\_\_\_\_

4. Страви із м'яса \_\_\_\_\_

## 5. Страви із овочів \_\_\_\_\_

---



---



---

## 6. Солодкі страви \_\_\_\_\_

---



---



---

*Греція.* За кулінарними уподобаннями згідно кулінарних особливостей Грецію поділяють на \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

Готується і подається риба у варіаціях \_\_\_\_\_.

У вигляді начинки для страв \_\_\_\_\_.

Греки – великі шанувальники овочевих страв. Найбільш поширеними стравами із овочів є страви з \_\_\_\_\_.

З м'яса найбільш популярна \_\_\_\_\_.

Найхарактерніші і найдавніші елементи грецької кухні: баранина і свинина, маслини, сир, баклажани, томати, йогурти, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

У десертах переважають горіхи і мед, у чому відчувається вплив схіної, турецької кухні. Деякі страви використовують традиційне грецьке тісто \_\_\_\_\_.

Серед спецій греки частіше за інші вживають орегано, м'яту, часник, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

Серед традиційно грецьких напоїв – \_\_\_\_\_, міцні напої – метакса, узо, а також винайдене в середині 20 століття у Салоніках фрапе.

Найпопулярніші грецькі страви \_\_\_\_\_.

---



---

Типові страви: баклава – \_\_\_\_\_; василопіта – пиріг, який випікається 1 січня у день Святого Василя; баклажан папуцакіа – \_\_\_\_\_; гірос – м'ясо, приготоване на спеціальному вертелі; грецький йогурт

– йогурт, на основі якого закуски цацикі, із додаванням зелені, огірка та часнику; долма – \_\_\_\_\_; кококита – цукіні, начинене курячим філе з томатним соусом; мезе – кулінарна церемонія, може бути рибною, м'ясною або змішаною та складається з 15-20 страв; мусака – запіканка з баклажанів та баранини, з соусом і сиром; сувлакі – \_\_\_\_\_; пастітсо – макарони в сметанному соусі; скордалі – \_\_\_\_\_

Грецькі сири виготовляються з овечого молока, назвіть найбільш розповсюджені: кефалотірі, \_\_\_\_\_, фета, \_\_\_\_\_, манурі, \_\_\_\_\_, кефалограв'єра, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

Напої: узо – \_\_\_\_\_; метакса – рід бренді; фраппе – \_\_\_\_\_; рецина – грецьке вино з додаванням соснової смоли, трьох видів: біле, рожеве, червоне; ципуро – рід бренді.

Греки вживають в їжу: м'ясо \_\_\_\_\_, субпродукти \_\_\_\_\_, рибу \_\_\_\_\_, овочі \_\_\_\_\_, яйця \_\_\_\_\_, горіхи \_\_\_\_\_, молочні продукти \_\_\_\_\_, крупи \_\_\_\_\_, жири \_\_\_\_\_, приправи \_\_\_\_\_

*Італія.* Національна страва італійців \_\_\_\_\_ до яких подають \_\_\_\_\_.

Рис використовують як гарнір і подають до \_\_\_\_\_

Оливкову олію використовують для смаження і приготування \_\_\_\_\_

Основними компонентами більшості соусів є \_\_\_\_\_

Популярні перші страви – супи-пюре \_\_\_\_\_

Другі страви готують з овочів. Перевагу віддають \_\_\_\_\_

Італійці вживають в їжу: м'ясо \_\_\_\_\_,

субпродукти \_\_\_\_\_,

рибу \_\_\_\_\_,

продукти моря \_\_\_\_\_,

жири \_\_\_\_\_,

крупини \_\_\_\_\_,

борошно \_\_\_\_\_,

макаронні вироби \_\_\_\_\_,

овочі \_\_\_\_\_,

бобові \_\_\_\_\_,

напої \_\_\_\_\_,

приправи і спеції \_\_\_\_\_

Технологія приготування страв кухні Італії:

Перші страви \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Другі страви. Для приготування других страв в італійській кухні використовують різноманітні продукти: м'ясо (яловичина, телятина, свинина), риба (кефаль – у смаженому вигляді) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Страви з риби \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Страви із м'яса \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Страви із яєць і овочів \_\_\_\_\_

---



---

Солодкі страви \_\_\_\_\_

---



---

*Іспанія.* Характерним іспанській кухні є \_\_\_\_\_

Характер харчування іспанців обумовлює три кліматичні пояси та гірський ландшафт. Жителі Середземноморського узбережжя споживають \_\_\_\_\_

Жителі Центральних районів споживають \_\_\_\_\_

Жителі Півночі споживають \_\_\_\_\_

Популярні в Іспанії страви з \_\_\_\_\_

Улюблені страви іспанців \_\_\_\_\_

Іспанці вживають в їжу: м'ясо \_\_\_\_\_,  
рибу \_\_\_\_\_,

овочі \_\_\_\_\_,

молочні продукти \_\_\_\_\_,

бобові \_\_\_\_\_,

приправи і спеції \_\_\_\_\_,

напої \_\_\_\_\_

Технологія приготування страв кухні Іспанії:

Перші страви \_\_\_\_\_

---



---

Другі страви \_\_\_\_\_

---



---

Страви із м'яса \_\_\_\_\_

Страви із овочів \_\_\_\_\_

Солодкі страви \_\_\_\_\_

*Кухня Португалії. Особливості португальської кулінарії* \_\_\_\_\_

У португальській кухні, зазвичай, готують гарніри з \_\_\_\_\_

Шедевром кондитерського мистецтва є \_\_\_\_\_

Яйця є важливим продуктом в португальській кулінарії. Їх використовують для приготування \_\_\_\_\_

Національна страва португальців – тріска солена. Її готують 150 способами. До неї подають гарнір у складі \_\_\_\_\_

Португальці вживають в їжу: м'ясо \_\_\_\_\_,  
субпродукти \_\_\_\_\_,  
рибу \_\_\_\_\_,  
овочі \_\_\_\_\_,  
молочні продукти \_\_\_\_\_,

крупы \_\_\_\_\_,  
приправи \_\_\_\_\_

*Турція.* Технологія приготування страв кухні Туреччини:

Характерна особливість використання харчових продуктів і основа складу їжі населення Туреччини \_\_\_\_\_

Холодні страви і закуски: \_\_\_\_\_

Перші страви \_\_\_\_\_

Другі страви \_\_\_\_\_

Страви із м'яса \_\_\_\_\_

Страви із овочів \_\_\_\_\_

Солодкі страви \_\_\_\_\_

*Ізраїль. Технологія приготування страв кухні Ізраїлю:*

Технологічні особливості приготування страв єврейської кулінарії \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Приготування різного виду цимісу і його подавання до столу \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Холодні страви і закуски: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Перші страви \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Другі страви \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Страви із м'яса \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Страви із овочів \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Солодкі страви \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Завдання 3.** Скласти меню харчування кухонь Франції, Португалії, Іспанії, Італії, Греції, Туреччини, Ізраїлю

Продукт	Вихід (г, мл)
Сніданок	
Обід	
Вечеря	

**Завдання 4.** Скласти технологічну карту та схему на одну страву із розробленого меню.

Розрахунок сировини на страву « \_\_\_\_\_ »

№	Назва сировини	Маса сировини				Нормативний документ, що регламентує вимоги до якості
		на 1 порцій, г		на 10 порцій, кг		
		брутто	нетто	брутто	нетто	

2. Визначити вихід напівфабрикатів та % відходів і порівняти їх із технологічною документацією. Заповнити таблицю.

Визначення виходу напівфабрикатів та відходів під час механічної кулінарної обробки вихідної сировини

Вид сировини	Маса брутто, г	Вихід напівфабрикату, г	Відходи			
			фактичні		нормативні, %	відхилення (+), (-)
			г	%		

**Завдання 5.** Здійснити теплову обробку напівфабрикатів. Визначити тривалість теплової обробки і % витрат. Дані занести до таблиці.

Визначення тривалості і проценту витрат під час теплової обробки напівфабрикатів

Найменування напівфабрикатів	Тривалість теплової обробки, хв	Маса напівфабрикатів, г		Витрати під час теплової обробки, %		Відхилення (+), (-)
		до теплової обробки	після теплової обробки	фактичні	за технологічної документацією	

**Завдання 6.** Скласти технологічну схему на страву (виріб).

**Висновок** \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---



---



---



---

## ЛАБОРАТОРНО-ПРАКТИЧНА РОБОТА №7 ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНОЇ КУХНІ В КРАЇНАХ ЦЕНТРАЛЬНОЇ ЄВРОПИ

Мета: вивчити особливості харчування різних країн Центральної Європи; розробити технологічну карту та технологічну схему страви країн.

Теоретичні відомості.

*Болгарія* – кабабчета; каварма; сарма; суп чорба; дроб сарма; овочевий суп з фенхелем; бринза або овечий сир; напій айран; суп з йогурту таратор. На характеристику болгарської кухні має великий вплив Схід. Це сприяє тому, що страви болгарської кухні досить популярні в Європі. Для приготування національних страв болгарські кулінари користуються скарапиччу (вогнище) з димоходом і металевими решітками. Йогурт – кисломолочний продукт, який готують особливим способом. Бринза і овечий сир (кашкавал) використовують для приготування закусок, супів, других страв, начинок для виробів із тіста.

Існує багато видів овочевих салатів. Салати заправляють винним оцтом, рослинною (соняшниковою або оливковою) олією. В салати кладуть дуже часто – часник, рідше – цукор. Особливість болгарських кухарів – готуючи салати, а також перші та другі страви, знімають шкірку із стручкового перцю, свіжих помідорів, очищають огірки. Вегетаріанські супи поділяють на супи із овочів, холодні, крем-супи.

*Румунія* – страви з кукурудзи; мамалига; митітеї; чечужна ікра; чулама з телятини; мусака; чахохбілі з курей; люля-кебаб; пастрома. У румунській кулінарії цінують раків, яких готують у пряному, духмяному відварі та приправляють. Улюблений соус – часниковий з борошном і оцтом, з олією, жовтками і меленим червоним солодким перцем. Для виробів з борошна використовують листкове борошно. Популярні пироги з начинкою з м'яса, фруктів, бринзи і варенням. Найпоширеніші вироби: торти, кекси, тістечка. Румунська кухня має турецьке, грецьке, арабське або слов'янське походження.

Овочеві супи готуються з борошняною заправкою або без неї.

Дуже часто супи з борошняною заправкою подаються з грінками. Супи без борошняної заправки заправляють вершковим маслом, сметаною, яйцем або яйцем і сметаною разом. Широкий асортимент своєрідних супів, які готують на м'ясному бульйоні або овочевому відварі. Для приготування їх використовуються овочі: гарбуз, кабачки, шпинат, кольрабі, цвітна капуста, бобові, зелений горошок, біла квасоля, горох, чечевиця.

Асортимент других страв в румунській кухні різноманітний. Це страви із картоплі та овочів, борошна, м'яса, макаронів, риби, домашньої птиці, крупів, яєць.

*Сербія. Чорногорія.* Балканська кухня дуже схожа з болгарською. Серби широко використовують овочі, свинину, баранину, дичину, різні види риби, бринзу, кашкавал, йогурт, прянощі, приправи. Незамінним компонентом багатьох страв є каймак. Балканська кухня славиться своєю національною їжею: Сербія – чевапчичиками, Воєводина – стравами з дичини, Хорватія – страви з риби.

*Польща.* Польська кулінарна етнологія дуже схожа з українською та іншою країною, але вони відрізняються серед кухонь Європи. Основу польської кулінарії складають найрізноманітніші продукти харчування: м'ясо, риба, гриби, молочні продукти (сир, простокваша, кефір), ягоди, овочі, дичина. Страви здебільшого варять, тушкують і запікають. Асортимент перших страв: різні бульйони, крупники, супи лимонні із свіжими огірками та пивом, розсольники, борщі, щі. В асортимент других страв входить їжа з різних продуктів: овочів, м'яса, дичини, риби.

Жур із копченої грудинки – із кісток та овочів з додаванням копченої грудинки варять бульйон, проціджують, вливають в нього жур, кип'ятять і солять, додають нарізану кусочками грудинку і часник, розтертий з сіллю. Окремо подають варену картоплю, политу розтопленим салом (100 г). Приготування жура: борошно розводять киплячою водою, заливають у скляний посуд або керамічний і кладуть у тепле місце для бродіння. Жур набуває кислого смаку і специфічного запаху.

*Чехія та Словаччина.* Чехія і Словаччина тривалий час були єдиною державою, нині вони сусідні країни, тому кухня у них дуже схожа. У раціоні чехів і словаків мало риби, її подають, в основному, холодною під маринадом або майонезом. Страви з баранини і січеного м'яса готуються дуже рідко. Надають перевагу стравам з овочів, картоплі, капусти, томатів. Характерною рисою кухні чехів і словаків є широкий асортимент холодних страв і закусок. Поширені бутерброди – канапе з різними бутербродними маслами, які називаються помазанками. Помазанки – це хрін, плавлений сир, редиска, сир твердий, баклажани. Супи подають порціями по 250-300 г. Готують їх на м'ясо-кісткових бульйонах і овочевих відварах. Найчастіше вживають картопляний суп, бульйон з яйцями, суп з різноманітними овочами, суп прозорий з куркою і локшиною. Багато перших страв готуються на овочевих відварах і заправляються льезоном з молока і яєчних жовтків. Борошно широко застосовується для приготування різних страв і борошняних кондитерських виробів. Найчастіше готують кнедлики, які роблять з прісного або кислого тіста, начиняють сливами, ягодами або повидлом і варять у підсоленій воді, посипають маком і поливають маслом.

Кнедлики з кислого тіста подають з підливою або капустою до м'яса, їх також готують з сирі або вареної картоплі.

Необхідно пам'ятати, що м'ясні продукти для закусок нарізають тоненькими скибочками і подають з овочевим гарніром.

Бутерброди на хліб кладуть салат, потім основний продукт, який прикрашають сіткою із майонезу. Для отримання більш стійкого майонезу до нього додають міцний ланспінг. Його вливають в майонез тоненькою струєю при швидкому помішуванні, потім майонез збивають на холоді. Співвідношення майонезу і ланспігу 1:3. Для дотримання міцного ланспігу в 1 літр м'ясного бульйону додають 40 г желатину.

Суп-гуляш – готують червону борошняну пасеровку на салі, розводять її бульйоном, додають кмин, кип'ятять та проціджують. В проціджений суп кладуть сиру нарізану кубиками картоплю, часник, розтертий з салом і доводять до готовності. Перед подаванням суп-

гуляш посипають січеною зеленню.

Овочі для других страв: спаржа, савойська капуста, приготовлена різними способами (варена, тушкована з яйцями), цвітна капуста під соусом, смажена в сухарях і в клярі, запечена з томат-пюре, огірки тушковані та фаршировані м'ясом.

Другі страви готують в основному з натурального м'яса. До панірованих страв з м'яса, овочів і риби часто подають соус холодний «тартар» (майонез з січеними огірками або корнішонами).

Крем яблучний по-задунайськи – яблука очищають від шкірки, нарізають і припускають у невеликій кількості води або запікають. Потім протирають, з'єднують з цукром, додають збиті білки, продовжуючи збивати до загустіння й охолоджують на льоді. Під час подачі оформляють нарізаним мигдалем. Окремо подають збиті вершки.

*Угорщина.* Угорська кухня досить різноманітна, як за смаком, так і за оформленням. До борошняних страв належать галушки, варгабелеш, духмяний кулич з мигдалем. Для смаження угорські кулінари використовують сало. Інші види жирів (вершкове масло, олія) застосовують в основному для дієтичного харчування. Топлене сало – найважливіший компонент більшості страв, особливо для борошняних заправ. Відмінність угорської кухні – гострота страв і широке використання овочів та різноманітних прянощів. Паприка – найбільш популярна спеція. Вона надає стравам гострого смаку і специфічного аромату. Основою тушкованих і заправлених солодким червоним перцем страв є цибуля, підсмажена на топленому салі.

**Завдання 1.** Розкрити загальні напрями у харчуванні різних країн світу, а також регіонів у цілому.

Центральна Європа

Голландія \_\_\_\_\_

---



---



---



---

*Польща* \_\_\_\_\_

*Чехія* \_\_\_\_\_

*Словаччина* \_\_\_\_\_

Балканська кухня

*Албанія* \_\_\_\_\_

*Болгарія* \_\_\_\_\_

*Румунія* \_\_\_\_\_

*Боснія* \_\_\_\_\_

*Македонія* \_\_\_\_\_

*Сербія* \_\_\_\_\_

*Хорватія* \_\_\_\_\_

*Словенія* \_\_\_\_\_

## Завдання 2. Виконати запропоновані завдання.

Болгарська кухня. На решітках скарапиччі готують такі страви, як \_\_\_\_\_

Спосіб приготування йогурту \_\_\_\_\_

Подають йогурт з \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

Національна болгарська страва страва \_\_\_\_\_

Традиційний гарячий чай \_\_\_\_\_

Болгари вживають в їжу: м'ясо \_\_\_\_\_,

субпродукти \_\_\_\_\_,

рибу \_\_\_\_\_,

овочі \_\_\_\_\_,

бобові \_\_\_\_\_,

жири \_\_\_\_\_,

молочні продукти \_\_\_\_\_,

крупяні \_\_\_\_\_,

макаронні вироби \_\_\_\_\_,

фрукти \_\_\_\_\_,

приправи \_\_\_\_\_

Серед холодних закусок перше місце в болгарській кулінарії відводиться \_\_\_\_\_. Їх подають в будь-яку пору року, на обід та вечерю, в якості самостійної їжі, до других страв.

Болгарська кухня нараховує десятки рецептів різних супів. Умовно їх поділяють на дві великі групи \_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_

Найбільш характерна болгарська страва \_\_\_\_\_

Чорба – може бути приготовлена із різних продуктів: овочів, грибів, риби, птиці, м'яса, квасолі. В кінці варіння чорбу заправляють \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Друга розповсюджена страва – таратор (холодний суп), який готується двома способами: 1 спосіб – із води з додаванням оцту, товченого з сіллю часнику, олії, товчених грецьких горіхів і дрібно

нарізаних свіжих огірків; тартар готують із додаванням салату замість свіжих огірків. 2 способ – \_\_\_\_\_

За способом теплового оброблення, а також за видами сировини, яку використовують, другі страви можна поділити на: гювечі – овочеві страви з м'ясом або без м'яса; мусаки – \_\_\_\_\_

плакії – \_\_\_\_\_;  
кебаби – шматочки свинини, баранини, дичини, засмажені на вертелі або обсмажені у киплячій олії; яхнії – \_\_\_\_\_

Страви із риби \_\_\_\_\_

Страви із м'яса і птиці \_\_\_\_\_

Страви з яєць \_\_\_\_\_

Вироби з борошна. Банніца – вид листкового пирога із пірного тіста. Готується з начинкою із \_\_\_\_\_. Банніца може бути солодкою – з начинкою із мелених або товчених горіхів з цукром. Банніца може бути приготовлена плоскою, у вигляді рулету та конверту. Спосіб приготування: \_\_\_\_\_

Солодкі страви \_\_\_\_\_

*Румунська кухня.* Популярні молочні продукти \_\_\_\_\_,

Розповсюджені другі страви \_\_\_\_\_

Румуни вживають в їжу: м'ясо \_\_\_\_\_,  
рибу \_\_\_\_\_,

овочі \_\_\_\_\_,

молочні продукти \_\_\_\_\_,

крупяні \_\_\_\_\_,

макаронні вироби \_\_\_\_\_,  
 дичину \_\_\_\_\_,  
 вина \_\_\_\_\_,  
 фрукти \_\_\_\_\_,  
 напої \_\_\_\_\_,  
 соуси \_\_\_\_\_,  
 приправи \_\_\_\_\_

Румунська кухня містить рецепти страви, що мають \_\_\_\_\_

Румунам можна рекомендувати: вершкове масло, салати із свіжих овочів, мариновані овочі, рибу під маринадом, ковбаси, бекон, жарену птицю, бульйони з крупами, кльоцками, макаронними виробами, борщі, овочеві супи, блюда з вирізки, \_\_\_\_\_,  
 \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,  
 \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

Борошняні вироби турецького походження: баклава з горіхами, сараїліє з мигдалем, катаїф, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

Холодні страви і закуски \_\_\_\_\_

В асортименті румунських національних страв найбільш популярні перші страви: \_\_\_\_\_

Бульйони готуються із яловичини і птиці, та додають манну крупу, \_\_\_\_\_, локшину, \_\_\_\_\_, крупу, борошняні кльоцки, \_\_\_\_\_

Особливості приготування чорби \_\_\_\_\_

Найбільш розповсюджені наступні страви: чулама – \_\_\_\_\_,  
 мусака – \_\_\_\_\_, фригеруй – \_\_\_\_\_,  
 ангемахт – \_\_\_\_\_

Страви з яєць \_\_\_\_\_

Солодкі страви \_\_\_\_\_

*Сербія. Чорногорія.* Спосіб приготування каймаку \_\_\_\_\_

Широко в сербській кухні представлені рибні страви і страви з морепродуктів \_\_\_\_\_

Балканці вживають в їжу: м'ясо \_\_\_\_\_,  
субпродукти \_\_\_\_\_,

рибу \_\_\_\_\_,

жир \_\_\_\_\_,

овочі \_\_\_\_\_,

молочні продукти \_\_\_\_\_,

крупяні \_\_\_\_\_,

приправи \_\_\_\_\_,

напої \_\_\_\_\_

Технологія приготування перших страв \_\_\_\_\_

Технологія приготування других страв \_\_\_\_\_

*Польща.* Значне місце у польській кухні хаймають холодні й гарячі закуски \_\_\_\_\_

Кухня включає в себе значну кількість страв: із свинини і продуктів її переробки (шинка, сосиски), \_\_\_\_\_

Найпоширені страви: з натурального м'яса (телятини, дичини), \_\_\_\_\_

Салати з солодкого перцю, томатів, редису, латука, капусти, заправлені: томатом, майонезом і томатом, \_\_\_\_\_,

Поляки вживають в їжу: м'ясо – яловичину, свинину, птицю, телятину, дичину, субпродукти (печінка, легені, язик, мозок); рибу \_\_\_\_\_; крупи – в асортименті; овочі \_\_\_\_\_

Бутерброди – відкриті, шарові (лишкові), бутербродні торти. Технологія приготування бутерброду із житнього хліба \_\_\_\_\_

Технологія приготування бутербродних мас \_\_\_\_\_

Теплова обробка овочів: варять, \_\_\_\_\_, тушкують, \_\_\_\_\_. Овочі заправляють борошном і сметаною.

Теплова обробка морської і прісної риби: \_\_\_\_\_, парять, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, запікають.

Технологія приготування страви «Фляки» \_\_\_\_\_

*Чехія. Словаччина.* Чехи та словаки вживають в їжу: м'ясо – свинину, птицю, телятину, дичину, баранину (рідко); рибу \_\_\_\_\_; крупи \_\_\_\_\_; молочні продукти \_\_\_\_\_; молочні продукти – вершки, сметану; овочі – картоплю, капусту, томати, селеру, петрушку, цибулю; прянощі – майоран, кмин, імбир, червоний; фрукти \_\_\_\_\_

Для приготування перших страв використовують бульйони із \_\_\_\_\_, птиці, риби, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, а також відвари з овочів.

Пюреподібні супи займають провідне місце. Наповнювачі: овочі з додаванням м'яса, нарізаного кубиками. Бульйони подають з яйцями, овочами, локшиною, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

Особливості приготування супів: перша – \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_;  
 друга – використання для покращення супів дріжджів, їх попередньо піджарюють в маслі, а сушені розмішують в готовому супі; свіжих дріжджів на 300 г супу йде 10 г, сухих – 4 г.

Технологія приготування супу із вівсяних пластівців \_\_\_\_\_

Технологія приготування кнедликів із вареної картоплі \_\_\_\_\_

*Кухня Угорщини.* Характерна особливість кухні – широкий асортимент продуктів, які використовуються для приготування страв. М'ясні продукти – свинина, яловичина, телятина, сільськогосподарська птиця (індичка, гуси, кури, курчата), дичинна. Річкова та ставкова риба \_\_\_\_\_, високоякісні молочні продукти \_\_\_\_\_

Гордість національної кухні: рулет «\_\_\_\_\_»

Основними способами теплової обробки продуктів в угорській кухні є \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

В угорській кухні широко застосовують сметану. Вона є складовою частиною супів, соусів, овочевих та м'ясних страв. Найкращі сорти сирів та широковідомі фрукти завершують меню угорської кухні. До кожної страви обов'язково подають відповідне \_\_\_\_\_

Угорці вживають в їжу: м'ясо – свинину, яловичину, телятину, сільськогосподарську птицю (індичку, гуси, кури, курчата), дичину; рибу – річкову та ставкову (балатонський судак, дунайський сом, щуку і короп).

**Завдання 3.** Скласти меню харчування кухонь Центральної Європи

Продукт	Вихід (г, мл)
Сніданок	
Обід	
Вечеря	

**Завдання 4.** Скласти технологічну карту та схему на одну страву із розробленого меню.

Розрахунок сировини на страву « \_\_\_\_\_ »

№	Назва сировини	Маса сировини				Нормативний документ, що регламентує вимоги до якості
		на 1 порцій, г		на 10 порцій, кг		
		брутто	нетто	брутто	нетто	

2. Визначити вихід напівфабрикатів та % відходів і порівняти їх із технологічною документацією. Заповнити таблицю.

Визначення виходу напівфабрикатів та відходів під час механічної кулінарної обробки вихідної сировини

Вид сировини	Маса брутто, г	Вихід напівфабрикату, г	Відходи			
			фактичні		нормативні, %	відхилення (+), (-)
			г	%		

**Завдання 5.** Здійснити теплову обробку напівфабрикатів. Визначити тривалість теплової обробки і % витрат. Дані занести до таблиці.

Визначення тривалості і проценту витрат під час теплової обробки напівфабрикатів

Найменування напівфабрикатів	Тривалість теплової обробки, хв	Маса напівфабрикатів, г		Витрати під час теплової обробки, %		Відхилення (+), (-)
		до теплової обробки	після теплової обробки	фактичні	за технологічної документацією	

**Завдання 6.** Скласти технологічну схему на страву (виріб).

**Висновок** \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---



---



---



---

## ЛАБОРАТОРНО-ПРАКТИЧНА РОБОТА №8 КУЛІНАРНІ ТРАДИЦІЇ НАЦІОНАЛЬНИХ СТРАВ НАРОДІВ АЗІЇ

Мета: вивчити особливості харчування різних країн Азії; розробити технологічну карту та технологічну схему страви країн.

Теоретичні відомості.

*Китай.* Всі продукти харчування розділяються в китайській кухні по приналежності до Інь або Ян. Продукти в готовому блюді повинні поєднуватися так, щоб страва не було «занадто Інь» або «занадто Ян», так як таке блюдо позбавлене гармонійності. Продукти, які використовують у приготуванні їжі – яловичина, птиця, рис, риба, морепродукти, горіхи, фрукти, овочі, а також деревні гриби, численні приправи і знаменитий соєвий соус.

Страви китайської кухні іноді вражають тривалістю готування (качка по-пекінськи готується кілька діб), а іноді – дивовижною простотою, але завжди відрізняються незвичайним, екзотичним смаком. Вся справа в тому, що китайські кухарі активно використовують спеції, їх суміші, а також застосовують звичні нам продукти в незвичних іпостасях. Так, наприклад, апельсини і горіхи можуть бути використані у вигляді приправи до гарячої м'ясної страви, страви з птиці можуть бути приправлені цукром, з свинини готують десерт.

Найважливіше китайське зерно – це, звичайно, рис. З нього роблять рисове тісто, яке додають до страв із риби та м'яса, рис також є основою приготування десертів із сухофруктів, горіхів та крему. Солодке рисове тісто готують у такий спосіб: 250 г рису промити в холодній воді, залити 1 літром води, дати закипіти та варити на маленькому вогні 15-20 хвилин. Потім злити воду, додати 25 г вершкового масла та 2 столові ложки цукру й перемішати. Перекласти в каструлю, прикрити фольгою й поставити в більшу каструлю з киплячою водою. Варити на пару приблизно годину.

Характерним продуктом китайської кухні є гриби: чорні, так звані «котячі вуха», трохи блискучі й хрусткі, а також ароматні гриби

з ніжним смаком і приємним запахом. Інші продукти, які використовуються часто – імбир, паростки сої, що мають високі поживні властивості, китайська капуста, яку додають у м'ясні та рибні страви, аніс, що має солодко-пікантний смак, котрий додають в овочі, соуси та тістечка.

Китайська локшина (смажена локшина) – основу трохи відварюють, а потім обсмажують на сильному вогні з різними добавками: свининою, яловичиною, куркою, морепродуктами, овочами та соусами. Додають прянощі та гострі топінги.

*Японія.* Основний принцип японської кулінарії – гармонійне використання сезонних продуктів та збереження їх природної сутності. Риба та морепродукти – основа багатьох класичних страв: від суші та сашімі до рамену та супів. Традиційні страви японської кухні: локшина з пшеничного борошна – їжа, яку найзручніше їсти паличками; соєвий соус; тофу – сир на основі соєвих бобів; дайкон – біла редька; гриби; васабі – соус, для приготування якого використовують японський овоч, що нагадує зелену редьку; корінь імбиру – або шого – приправа, яка найчастіше доповнює рибні страви.

*Індія.* Індійська кухня – це багата різноманітність вегетаріанських та м'ясних страв, що вирізняються щедрим використанням спецій (каррі, куркума, кардамон, коріандр). Основою харчування є рис, бобові (дал) та коржики (чапаті, нан), а страви варіюються від гострих на півночі до більш м'яких на півдні, часто з використанням йогурту.

*Казахстан.* Казахська кухня – це унікальне поєднання, яке відображає історію кочового народу. Бешбармак – це король казахського столу, страва, що символізує єдність і спільність. Традиційно цю страву готують із баранини з додаванням овочів і подають на спеціальному коржі. Особливість бешбармака полягає у способі подачі та споживання – його їдять руками, що символізує зв'язок із природою та предками.

*Арабська кухня.* Основою арабської кухні є м'ясо: баранина, козлятина, телятина, а свинина в ісламі підлягає забороні. М'ясо часто обсмажують на розпеченій сковороді без жиру, що надає йому особливого смаку. М'ясо ягняти з рисом і горіхами – гузі, шашлик тікка, традиційну арабську шаверму, котлети з баранини і травами – кустілета, відомий шашлик з маринованої баранини або яловичини –

кебаб, баранячий шиш – кебаб, м'ясо зі спеціями і рисом – макбус, смажені м'ясні кульки – кеббе, і багато інших, не менш оригінальних страв. Більшість сортів овочів варять разом з м'ясом. При приготуванні чисто овочевих страв овочі часто фаршируються рисом. Замочені в оцті овочі, відіграють важливу роль. Часто використовують свіжі або сушені фрукти, як додаток до м'яса. Страви з риби та молочнокислих продуктів, особливо сиру, займають в арабській кухні досить важливе місце. З рибних страв славляться бір'яні-самак, своєрідний плов з рибою макбус-самак, морський окунь – хамур, шаарі, зубейді, різні ракоподібні і навіть акули. Риба за традицією готується виключно на вугіллі.

**Завдання 1.** Розкрити загальні напрями у харчуванні різних країн світу, а також регіонів у цілому.

*Китай* \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---

*Японія* \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---

*Індія* \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---

*Пакистан* \_\_\_\_\_

---



---



---



---



*Арабська кухня* \_\_\_\_\_

**Завдання 2.** Виконати запропоновані завдання.

*Китай.* Популярні макарони \_\_\_\_\_,

Традиційні напої \_\_\_\_\_

Китайські приправи \_\_\_\_\_

Соуси і заправки \_\_\_\_\_, рибний, устричний,

\_\_\_\_\_ , чилі з часником, \_\_\_\_\_,

кунжутна олія, \_\_\_\_\_

Технологія приготування рисового оцету \_\_\_\_\_

Приготування соусу хойсин \_\_\_\_\_

Приготування тобадзян \_\_\_\_\_

Технологія приготування качки по-пекінські \_\_\_\_\_

Технологія приготування Ютяо \_\_\_\_\_

*Японія.* Назва пресованих водоростей \_\_\_\_\_

Традиційний продукт японської кухні \_\_\_\_\_

Більшість страв включають \_\_\_\_\_ або інші

морепродукти (\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_). При

чому для більшості з них японські кулінари навіть не використовують теплову обробку.

Найбільш поширеним і відомим на весь світ національним блюдом Японії є \_\_\_\_\_

Національні страви Японії: сашимі – страва з риби або морепродуктів, які використовуються сирими, особливістю страви є спосіб і якість нарізки риби; темпура – \_\_\_\_\_; тяхан – японський плов, який готується з морепродуктів, допускається використання в рецепті різних видів м'яса; фугу – \_\_\_\_\_; сукіякі – одне з небагатьох м'ясних страв японської кухні, в складі якого тонко нарізане м'ясо, овочі, гриби і локшина, готується в спеціальному казанку і на стіл подаються в ньому ж.

Технологія приготування суш \_\_\_\_\_

*Індія.* Найпоширеніші страви Індії: тандурі – \_\_\_\_\_; дахи маач – риба в соусі каррі з йогуртом та імбиром; чапатті – \_\_\_\_\_; гунтаба – \_\_\_\_\_; бір'яні – рис із м'ясом та овочами, заправлений горіхам, сухофруктами в апельсиновому соусі.

Гарам масала готується з тих спецій: \_\_\_\_\_, кардамон, кориця, \_\_\_\_\_, лавровий лист, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, мускатний горіх.

З яких інгредієнтів готуються коржичи роті: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

Технологія приготування рису басматі \_\_\_\_\_

Основні страви та закуски \_\_\_\_\_

Технологія приготування страви «Креветки масали» \_\_\_\_\_



Солодкий сирний пиріг з кремом \_\_\_\_\_

Лігемат – \_\_\_\_\_

Традиційним арабським напоєм є \_\_\_\_\_, яку п'ють без цукру, але з додаванням прянощів – \_\_\_\_\_, кардамону.

Особливості режиму харчування арабів \_\_\_\_\_

Характерні особливості приготування перших страв, страв із м'яса птиці (Єгипет) \_\_\_\_\_

**Завдання 3.** Скласти меню харчування кухонь народів Азії (Китай, Японія, Індія, Пакистан, Таїланд, Туркменістан, Узбекистан, Киргизстан, Таджикистан, Казахстан та Арабські кухні).

Продукт	Вихід (г, мл)
Сніданок	
Обід	
Вечеря	

**Завдання 4.** Скласти технологічну карту та схему на одну страву із розробленого меню.

Розрахунок сировини на страву « \_\_\_\_\_ »

№	Назва сировини	Маса сировини				Нормативний документ, що регламентує вимоги до якості
		на 1 порцій, г		на 10 порцій, кг		
		брутто	нетто	брутто	нетто	

2. Визначити вихід напівфабрикатів та % відходів і порівняти їх із технологічною документацією. Заповнити таблицю.

Визначення виходу напівфабрикатів та відходів під час механічної кулінарної обробки вихідної сировини

Вид сировини	Маса брутто, г	Вихід напівфабрикату, г	Відходи			
			фактичні		нормативні, %	відхилення (+), (-)
			г	%		

**Завдання 5.** Здійснити теплову обробку напівфабрикатів. Визначити тривалість теплової обробки і % витрат. Дані занести до таблиці.

Визначення тривалості і проценту витрат під час теплової обробки напівфабрикатів

Найменування напівфабрикатів	Тривалість теплової обробки, хв	Маса напівфабрикатів, г		Витрати під час теплової обробки, %		Відхилення (+), (-)
		до теплової обробки	після теплової обробки	фактичні	за технологічної документацією	

**Завдання 6.** Скласти технологічну схему на страву (виріб).

***Висновок***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ЛАБОРАТОРНО-ПРАКТИЧНА РОБОТА №9 ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙ ТА КУЛЬТУРИ ХАРЧУВАННЯ НАСЕЛЕННЯ АМЕРИКИ

Мета: вивчити особливості харчування різних країн Азії; розробити технологічну карту та технологічну схему страви країн.

Теоретичні відомості.

*Кухня США* – найбільш повно відбиває менталітет всієї американської нації і характеризується раціоналістичністю, стандартизованістю й масовістю. У раціоналістичній американській кухні стали консерви, пресерви, ковбасні вироби, бутерброди і готові напої, найчастіше холодні: віскі, пиво, коктейлі, соки. Розповсюджені страви: сандвіч, гамбургер, окіст свинячий, устриці Рокфеллер, крабові клешні, батат (солодка картопля), гуакамолє, паріл'я з креветок, рефритос, такос, сальса, енчилада, флаутас, тортіл'я, тапіока (маніокове саго), мокека, боліньос де бакаль'я, кайпірін'я, піканья, фейжоада.

В Америці дуже поширені страви з птиці. Індичка на День Подяки, фірмові крильця Буффало, численні курячі закуски, нагетси. В американській кухні прийнято подавати щільні сніданки, які нерідко включають в себе випічку або борошняні страви. Широко поширені оладки, товсті млинці панкейкі, домашні вафлі й сендвічі. В цілому, сніданки – яйця, омлет, бекон або тости з джемом і маслом.

Гарніри до м'яса – це овочі або картопля, які подають відварними, печеними, у вигляді пюре або картопляних кульок. Повсюдно поширені салати. Макарони готуються не так часто, виняток становлять мак енд чіз, макарони з сиром. Паста вважається скоріше святковою і особливою стравою.

Супи – це справжня перлина американської кухні. Наваристий м'ясний бульйон відмінно поєднується з морепродуктами, сирами, молюсками, овочами. Супи американської кухні, такі як клем-чаудер, гомбо, з використанням особливих рослин, не повторюються ніде в світі і не схожі ні на що інше.

Величезну частину в американській кулінарії займають пироги:

яблучні, вишневі, ягідні, відкриті і закриті, по типу шарлотки з персиками і сезонними фруктами, тарти, брауні й багато інших. Особливе місце також займає американський лаймовий пиріг, з тонким хрустким шаром тіста, меренгою і лимонно-лаймовим солодким кремом.

Домашнє печиво в американській кухні – це вершина домашнього затишку і майстерності господині. З шоколадною крихтою, пісочне, з тріщинами або кунжутом. Також одним з улюблених солодких ласощів залишається зефір або маршмеллоу. Навіть його готують на багатті або додають в гарячі сендвічі.

*Національна кухня Канади* – це зібрані традиції та страви європейських мігрантів. Тут можна зустріти страви англійської, французької, італійської та української кухонь. Проте є й кілька справжніх канадських страв, які належать тільки цій країні: туртьєр, канадський бекон, копчене м'ясо по-Монреальськи, путін, бівер тейлс, нанаімо, вершковий тарт, кленовий сироп. Копчене м'ясо по-Монреальськи – делікатесна страва, яку готують засолюючи грудку та цілий тиждень витримують у спеціях та сухих травах, потім м'ясо коптять гарячим методом та обдають паром, щоб вона була цілком готовою до споживання.

Специфічна страва для Канади – це картопля фрі під сиром з гострою м'ясною підливою, яка має назву Routine. Існує версія, що страва з'явилася у 1950 році, а декілька невеликих міст Канада й досі не можуть поділити першість цієї страви між собою.

Вершковий тарт – цей десерт вважають одним із головних страв ранньої канадської кухні, який складається з хрумкої основи та начинки з хрумкої основи та начинки з вершкового масла, цукру та яєчної суміші.

*Латинська Америка.* Національна кухня Мексики представляє своєрідний симбіоз іспанської, ацтекської та індійської кухонь. Для приготування національних страв широко використовуються м'ясо, овочі, бобові та зернові культури, морепродукти, а також велике місце займає кукурудза. Бурітто – рулет з тортильї з начинкою із квасолі, м'ясного фаршу, помідорів, авокадо, рису і сиру.

Національна кухня Куби сформувалася під впливом іспанської, креольської, китайської та африканської кухонь. Основні страви: Ахіако кріоліті; конгрі – блюдо з рисом і цвітною капустою; медальйон-манго – свинина тушкована з манго, прянощами і вином, прготовлену страву посипають м'ятою, цибулею і шматочками свіжого мангу; арроз кін польо.

Національна кухня Аргентини сформувалася під впливом місцевих національних культур і кулінарних традицій, привезених переселенцями з Європи. Яловичина і страви із неї складають основу аргетинської кухні. Тиру де Асад – широка смужка м'яса (хребетної частини) та обсмажена на грилі. Пінчос – аргетинський шашлик. Матамбре – яловичий рулет з овочами і яйцем.

Бразильська кухня має різноманітну кількість страв, яка обумовлена португальською експансією. Згодом колонізатори привезли до Бразилії рабів-африканців, з якими в країну потрапили нові кулінарні традиції, що стали невід'ємною частиною національної кухні. Кухня Бразилії вважається найбільш вишуканою. Розповсюджені страви: фейжоаду, шураско, ітапоа.

Національна кухня Болівії вважається найбільш незвичною на планеті. Варто зазначити, що майже всі, болівійські міста знаходяться високо над рівнем моря. Навіть вода закипає при  $+80^{\circ}\text{C}$ , тому звичайні способи приготування їжі тут не спрацьовують. Основні страви Болівії: ломо-ментадо – біфштекс, з рисом, яйцем і смаженим бананом; фрїто – смажена морська свинка; умінта – помідори, цибулю, зелений перець, кукурудзяне борошно замотують в листи кукурудзяного качана, обв'язують ниткою і готують на пару або окропі.

Національна кухня Венесуели сформувалася під впливом кулінарних традицій народів Європи та індіанців Латинської Америки, а гостроту і колорит додали кухні Азії та Африки. Коміда-кріолья – це кукурудзяний коржик «арепа», в який загортають найрізноманітніші начинки, починаючи з м'яса і закінчуючи фруктами. Часто арепу використовують в якості звичайного хліба або замість ложки для соусу. Пабеллін-кріольо – своєрідне асорті з

яловичини, сиру, чорних бобів, смажених бананів і рису. Парчіта – сік маракуї.

Національна кухня Перу, на протязі багатьох століть, вбирала все краще, що приносили із собою іспанські завойовники, африканські раби, емігранти з Китаю та Японії. З безалкогольних напоїв, перуанці надають перевагу свіжовичавленим сокам, прохолодним напоям і традиційному для американського континенту чаю мате.

Національна кухня Колумбії поєднує в собі кулінарні традиції індіанських народів, що жили тут ще до відкриття Америки Колумбом і переселенців з Європи та Азії. Основні страви: чічаррон – смажена свиняча шкіра; санкочо-де-гальїна – курячий суп; пайсас – колумбійські млинці з м'ясним фаршем; тентасьон – смажені банани з корицею, цукром і ваніллю.

Національна кухня Чилі сформувалася під впливом кулінарних особливостей корінних народів і збагатилася традиційними стравами Іспанії, Італії, Хорватії, Франції, Німеччини, привезеними емігрантами з цих країн. Географічне положення країни зумовило головну спрямованість національної кухні – велика кількість страв з риби і морепродуктів.

На перше місце в національній кухні Уругваю можна розмістити м'ясні страви, в основному з яловичини. Причому, перевага віддається м'ясу, приготованому на вогні. Чивіто ал плато – тонкий телячий стейк, з скибочками, шинки, бекону, яйцем, сиром і помідорами. Подається із смаженою картоплею, листям салату і майонезом.

Національна кухня Парагваю є різноманітною сумішшю індійських народів та різних рецептур, привезених сюди переселенцями з Європи, в основному іспанцями і португальцями. Сопа Парагвайя (парагвайський суп) – кукурудзяний пиріг, з сиром і молоком, який і не назвеш супом. Міланеса – це швидка закуска у вигляді шніцеля з мяса курки, свинини, яловичини або телятини, панірована в сухарях і яйцях, обсмажена в маслі. Лкро – каша, приготована з тушкованої кукурудзи сорту Масаморра.

**Завдання 1.** Розкрити загальні напрями у харчуванні різних країн світу, а також регіонів у цілому.

*США* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

*Канада* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

*Мексика* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

*Бразилія* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

*Колумбія* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

*Аргентина* \_\_\_\_\_

**Завдання 2.** Виконати запропоновані завдання.

*США.* З м'яса американці найчастіше готують яловичину та \_\_\_\_\_ (курку та індичку). Святкові страви також можуть готуватися з \_\_\_\_\_. М'ясо часто готують на \_\_\_\_\_  
 Суп з морепродуктів, найчастіше з дрібних молюсків має назву \_\_\_\_\_

Чилі кон карне – гостра \_\_\_\_\_ страва з додаванням \_\_\_\_\_  
 Джамбалайя – страва з \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ та \_\_\_\_\_  
 Молочний суп-пюре з кукурудзи – \_\_\_\_\_

*Канада.* В Канаді популярний пиріг, який готується з \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ або м'ясо дикої птиці додаючи спеції та трави, і має назву \_\_\_\_\_. В деяких регіонах Канади в начинку кладуть \_\_\_\_\_

Канадський бекон – це пісна грудна, засолена та обвалена у \_\_\_\_\_ борошно.

Бівер Тейлс – це \_\_\_\_\_  
 Соковитий тришаровий десерт з крихти, ванільного крему та гарячого шоколаду \_\_\_\_\_

*Латинська Америка.* Тортилья – це мексиканський коржик з \_\_\_\_\_

Такос – це \_\_\_\_\_  
 Ахіако кріоліті – блюдо у вигляді густого кубинського супу з додаванням \_\_\_\_\_, м'яса, юки, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, банана і \_\_\_\_\_.

Арроз кін польо – блюдо з \_\_\_\_\_ і \_\_\_\_\_

Фейжоаду – бразильська страва, яка готують понад 300 років, найбільш популярна в Ріо-де-Жанейро. Основними компонентами є свинина, \_\_\_\_\_, сушене м'ясо, чорна квасоля, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, лавровий лист.

Шураско – обсмажена \_\_\_\_\_ з \_\_\_\_\_

Ітапоа – ніжний \_\_\_\_\_, з \_\_\_\_\_ крабів та \_\_\_\_\_

Кухня Перу. Смажена на рожні морська свинка \_\_\_\_\_

Таку-таку – біфштекс з \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ та цибульним соусом.

Бренді «Піско» \_\_\_\_\_

Чай «Мате» \_\_\_\_\_

Кухня Чилі. Пайла марина – чилійський суп з \_\_\_\_\_ приправлений кінзою, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ і \_\_\_\_\_

Асадо – яловичина або \_\_\_\_\_ приготовлена на \_\_\_\_\_ або \_\_\_\_\_

Мачас а ла Пармезана – запечені \_\_\_\_\_ під сиром \_\_\_\_\_

Кухня Уругваю. Постре чаха – не повторний за смаком десерт, до складу якого входить безе, \_\_\_\_\_, варене згущене молоко, \_\_\_\_\_ і \_\_\_\_\_

Фланс дульсе де лече – уругвайське \_\_\_\_\_ з горіхами і \_\_\_\_\_

**Завдання 3.** Скласти меню харчування кухонь народів Америки (США, Канада, Мексика, Куба, Аргентина, Бразилія, Болівія, Венесуела, Перу, Колумбія, Чилі, Уругвай).

Продукт	Вихід (г, мл)
Сніданок	

Обід	
Вечеря	

**Завдання 4.** Скласти технологічну карту та схему на одну страву із розробленого меню.

Розрахунок сировини на страву « \_\_\_\_\_ »

№	Назва сировини	Маса сировини				Нормативний документ, що регламентує вимоги до якості
		на 1 порцій, г		на 10 порцій, кг		
		брутто	нетто	брутто	нетто	

2. Визначити вихід напівфабрикатів та % відходів і порівняти їх із технологічною документацією. Заповнити таблицю.

Визначення виходу напівфабрикатів та відходів під час механічної кулінарної обробки вихідної сировини

Вид сировини	Маса брутто, г	Вихід напівфабрикату, г	Відходи			
			фактичні		нормативні, %	відхилення (+), (-)
			Г	%		

**Завдання 5.** Здійснити теплову обробку напівфабрикатів. Визначити тривалість теплової обробки і % витрат. Дані занести до таблиці.

Визначення тривалості і проценту витрат

**під час теплової обробки напівфабрикатів**

Найменування напівфабрикатів	Тривалість теплової обробки, хв	Маса напівфабрикатів, г		Витрати під час теплової обробки, %		Відхилення (+), (-)
		до теплової обробки	після теплової обробки	фактичні	за технологічної документацією	

**Завдання 6.** Скласти технологічну схему на страву (виріб).

**Висновок** \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---



---



---



---

## ЛАБОРАТОРНО-ПРАКТИЧНА РОБОТА №10

### ЕТНІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНОЇ КУХНІ НАРОДІВ АФРИКИ, АВСТРАЛІЇ ТА НОВОЇ ЗЕЛАНДІЇ

Мета: вивчити особливості харчування різних країн Африки, Австралії та Нової Зеландії; розробити технологічну карту та технологічну схему страви країн.

Теоретичні відомості.

*Кухня Магрибу* – це кухня регіону Магриб, крайньої північно-західної частини Африки вздовж Середземного моря, що складається з країн Алжиру, Лівії, Мавританії, Марокко та Тунісу. Добре відомі страви з регіону включають кускус, бастіла, таджин й шакшука.

Національна марокканська кухня являє собою оригінальний мікс з арабської, берберської, єврейської та середземноморської кухонь. Для приготування національних страв використовують фрукти, овочі, м'ясо і морепродукти. Головною особливістю традиційної кухні – це спеції. Супи є основою будь-якого обіду. Їх готують дуже густими і ситними. Чорба – пряний курячий бульйон, приготований з травами. Пастілла – ця страва дуже складна за виконанням, готують її з м'яса та тіста та безлічу спецій. Таджин – яловичину, айву та інші інгредієнти цієї страви тушкують особливим чином у спеціально призначеному для цього посуді. Мешуа – запечене або смажене м'ясо ягняти зі спеціями. Гайїн ель гхальмі – гуляш з баранини, зрозуміло, приготований з великою кількістю спецій.

Лівійська кухня бере свій початок від традицій середземноморської, північноафриканської та берберської кухонь. Північ Лівії, у тому числі столиця, Тріполі, більше схильні до впливу італійської кухні, поширена паста та багато страв з морепродуктів. Південно-лівійська кухня зазвичай більш арабська і берберська.

Є чотири основні компоненти традиційної лівійської кухні – оливки (і оливкова олія), фініки, зерно та молоко. Зернові обсмажуються, подрібнюються, просіюються та використовуються для приготування хліба, тістечок, супів та інших страв на основі тіста. Фініки збирають, сушать та зберігають протягом року. Існує багато

рецептів приготування фініків у лівійській кухні. Оливкова олія є основним інгредієнтом майже будь-якої страви в Лівії, і неможливо уявити без нього лівійську кухню. Асіда – традиційна страва, густра каша з пшеничного борошна, яку часто подають з фініковим медом та топленим маслом.

Алжирська кухня є дзеркалом багатой культурної спадщини та історії країни, вплив яких видно у різноманітності її страв. Кус-кус – виготовлений з дрібних круп пшениці, він часто подається з овочами, бараниною або куркою. Тагін – це ароматне рагу, яке готують у спеціальному глиняному горщику, може містити все, від баранини, курки до морепродуктів, з додаванням овочів та спецій, таких як куркума і шафран. Чорба Фрік – густий суп із зеленої пшениці, баранини або курки та різноманітних овочів. Бурек – це листкове тісто, наповнене м'ясом, сиром або овочами, яке випікають до хрусткої скоринки. Долма – це фаршировані овочі, зазвичай перці або помідори, наповнені сумішшю м'яса, рису та спецій. Кальєнти – це пиріг на основі нутового борошна, який можна зустріти у прибережних містах Алжиру. Подають його зазвичай як закуску, і він відомий своєю простотою та насиченим смаком.

У національній кухні Тунісу традиційно переважає яловиче та козяче м'ясо, овочі та фрукти, сири і, звичайно ж, риба. Особливо популярний у Тунісі тунець, його тут готують безліччю способів. У традиційній кухні Тунісу застосовується багато спецій та пряних трав, які роблять смак місцевих страв яскравим та насиченим. Тунісі їдять багато хліба, переважно це лаваші та довгі французькі батони. Хліб подають майже всім стравам Тунісу. Його або їдять уприкуску, або використовують замість ложки під час їжі, підхоплюючи шматки м'яса і вмочуючи в соус. Одна з найпоширеніших бідних страв – чорба, це густий та ароматний суп готується на основі телятини з додаванням овочів. Тажин – ця страва, за мірками місцевих жителів, вважається омлетом. Але, з погляду іноземця, страва з такою кількістю м'яса, сиру та смаженого перцю скоріше нагадує відкритий пиріг. Ожжев – практично той самий омлет, тільки м'ясо замінюється перцевою ковбасою. Шакенукі – м'ясне рагу, яке подається

холодним. Броше – м'ясний або курячий шашлик, приготований з дуже маленьких шматочків. Мергуз – невеликі копчені ковбаски. Мешуя – салат із тунцем, сардинами, обсмаженим перцем та томатами. Брік – закриті млинці з прісного тіста з начинкою із тунця або крабового м'яса. Кус-кус готується із крупи пшона з мясом, овочами та різноманітними соусами. Традиційні ласощі, пахлава та тістечки з фініками, мигдалем, курагою, чорносливом, фісташками та іншими начинками. Малбія – це тістечко роблять із рису та горіхів. Махруд – це тістечко створюється з манної крупи, в начинку кладуть фініки та апельсинові цукати, щедро посипаючи корицею. Буза – основою для цього тістечка є сорго, а начинкою – горіхи. Знаковим напоєм є чай, заварений із м'ятою та кедровими горішками. Готують його дуже міцним. Каву в Тунісі п'ють міцною, кладучи при варінні багато кардамону. Серед інших безалкогольних напоїв Тунісу можна назвати різноманітні свіжі соки, які п'ють у великих кількостях, мінеральну воду, а також пальмове молоко, дуже популярне в південних регіонах країни.

Мавританська кухня вражає багатством смаків і ароматів, поєднуючи в собі африканські та арабські традиції. Тієбудьєн – це рис з рибою, який часто вважається національною стравою. Рис готується з томатним соусом, овочами та спеціями, серед яких перець, часник і лавровий лист. Риба маринується в суміші спецій, що надає страві особливого аромату. Тяжин – це мавританський плов, страва, яка часто подається з м'ясом або рибою. Рис для тяжина готується в бульйоні з додаванням овочів і спецій, що робить його надзвичайно ароматним. Тяжин часто подається на свята та особливі події, символізуючи гостинність та щедрість. Буттайра – це вид хліба, може бути як солоним, так і солодким, з додаванням меду або сиру. Хліб має важливе значення в культурі харчування Мавританії і часто подається до кожної трапези. Харіра – ситний, ароматний суп, який традиційно готується під час Рамадану. Він містить м'ясо, томати, лінзу, чечевицю, спеції та інші інгредієнти. Кускус готується з баранини або курки і подається з овочевим рагу. Мадфун – це рис, запечений з м'ясом або рибою в бананових листах, що надає йому

унікальний аромат. Ця страва часто подається на особливі випадки та свята, демонструючи традиційні методи приготування їжі.

*Кухня Австралії.* В Австралії готують акул, крокодилів, крабів та устриць, опосумів, кенгуру. М'ясо страусів – це місцевий варіант курки. Споконвічні національні страви Австралії зберегли рецептуру ще від часів місцевих жителів. Сама природа країни, її флора та фауна, дозволили створити оригінальне меню. Кенгурятина – готують починаючи від жаркого і закінчуючи м'ясними супами. Хоча кенгуру вважається національним символом країни. Смажена риба Баррамунді – прісноводна велика риба, яку обсмажують і подають як основну другу страву. Готують печеня з крокодила, рагу з крокодила та інші страви. Страви з рептилії поширені в Австралії повсюдно. Австралійський темний ром Bundaberg Rum (Bundy) є популярним міцним напоєм, який виробляють у північних регіонах країни. Вина Австралії – це окремий напрямок світового алкогольного промислу. Виноградників у південних регіонах країни багато і вина тут багато.

*Кухня Нової Зеландії* – кухня, що сформувалася під впливом іммігрантів, в ній змішалися азіатські, європейські, полінезійські гастрономічні традиції. Страви готуються з натуральних інгредієнтів, які видобуваються в океані, лісах, річках. Для м'ясних страв використовують баранину, свинину і яловичину. Розповсюджені страви фаршировані ростбіфи, тушковані м'ясні рулети, бараняча лопатка, фарширована картоплею. Попитом користується риба і морепродукти (лангусти, устриці, різні ракоподібні). Рибу найчастіше готують на вугіллі, а морепродукти – смажать в клярі, запікають, фарширують, роблять на їх основі омлети. До риби і м'яса часто подається смажена картопля або його солодка різновид – Кумара. Ханга – блюдо, до складу якого входить баранини, морепродукти, гарбуз, курка, солодка картопля і свинина, що готується в земляній печі. Колоніальний гусак – не дивлячись на свою назву, це традиційне блюдо Нової Зеландії готується не з гусака, а з баранини. З баранячої ноги акуратно видаляють кістку, потім фарширують її медом, курагою, панірувальними сухарями, цибулею і травами (петрушка, чебрець, шавлія). Після цього ногу маринують в

червоному вині і запікають. Кастард слайс – прямокутне тістечко з декількох шарів листкового тіста, що чергуються із заварним кремом. Лолі кейк готують з подрібненого солодового печива з топленим маслом і згущеним молоком. У цю суміш додають нарізані цукерки, зазвичай Ескімос Лолі або фруктові подушечки, які схожі на твердий маршмеллоу. З отриманої суміші формують поліно, обвалюють в кокосовій стружці, а потім прибирають в холодильник на кілька годин.

*Південноафриканська кухня* – це вдалий симбіоз світового кулінарного мистецтва. Маса мігрантів з усього світу: англійці, греки, німці, португальці, іспанці, угорці, малайці, індійці, китайці, араби, а також українці та багато інших народностей привнесли сюди свої кулінарні традиції. Білтонг (кілічі) – сире м'ясо (яловичина, дичина, м'ясо страуса) нарізане смужками, в'ялене та висушене. Боботі – пряний м'ясний фарш з ячною начинкою. Буреворс – пряна ковбаса з м'яса, грубо нарізана яловичина, свинина та іноді баранина приправлені коріандром, чорним перцем, перцем чилі та іншими спеціями. Сендвіч Браай – це популярний підсмажений сендвіч, який смажиться на грилі або на відкритому вугіллі або дровах.

**Завдання 1.** Розкрити загальні напрями у харчуванні різних країн світу, а також регіонів у цілому.

*Марокко* \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---

*Алжир* \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---

*Туніс* \_\_\_\_\_

*Лівія* \_\_\_\_\_

*Мавританія* \_\_\_\_\_

*Австралія* \_\_\_\_\_

*Нова Зеландія* \_\_\_\_\_

*Південна Африка* \_\_\_\_\_

## Завдання 2. Виконати запропоновані завдання.

*Кухня Марокко.* Суп, який готується з \_\_\_\_\_  
та \_\_\_\_\_, щедро приправляються \_\_\_\_\_

Запечена з різноманітною добіркою спецій курка – \_\_\_\_\_  
Шергі – салат, в якому \_\_\_\_\_ та цитрусові доповнюють  
основу з \_\_\_\_\_.

Особливості приготування фаршированих баклажанів \_\_\_\_\_

Мароканські пиріжки з м'ясною начинкою – \_\_\_\_\_  
Авзет – це \_\_\_\_\_ булочки \_\_\_\_\_  
та \_\_\_\_\_

В *Лівії* готують кускус з таких інгредієнтів \_\_\_\_\_,  
яку готують на \_\_\_\_\_ і подають з \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_ та гострим соусом.

Гостра риба (частіше кефаль), приготована у насиченому  
томатному соусі з часником та спеціями називається \_\_\_\_\_

Баба гануш – закуска з печених \_\_\_\_\_

Виноградне листя, начинене рисом та м'ясом – \_\_\_\_\_

Алжирський ситний суп має назву \_\_\_\_\_, він  
готується з томатів, сочевиця, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_, часто використовують м'ясо \_\_\_\_\_

Шакшука – це страва з \_\_\_\_\_, приготованих на  
\_\_\_\_\_ з \_\_\_\_\_ соусом.

Мхаджеб – це \_\_\_\_\_.  
Це популярна вулична їжа, яку люблять за її хрустку текстуру та  
соковиту начинку.

Традиційний алжирський десерт \_\_\_\_\_,  
приготовлений з \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,  
та спецій. Ці солодощі зазвичай подають під час святкових зібрань.

*Кухня Тунісу.* Тушкована телятина з оливками \_\_\_\_\_  
Генаойя – м'ясо тушкується з додаванням з \_\_\_\_\_,  
та \_\_\_\_\_

Харісса – соус, приготований у вигляді пасти з \_\_\_\_\_  
та червоного перцю. Додатково до нього кладуть \_\_\_\_\_,  
кмин або петрушку. Подається харісса практично до всіх страв і є  
приправою.

*Кухня Мавритинії.* Мехаммер – це страва з м'яса, зазвичай з  
\_\_\_\_\_ або кози, яка маринується і потім \_\_\_\_\_  
з цибулею, часником і \_\_\_\_\_. Це дуже  
ароматна страва, що має глибокий смак, завдяки довгому процесу  
приготування, який робить м'ясо неймовірно м'яким і соковитим.  
Зріг – це традиційний напій, який готується з \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_ та \_\_\_\_\_ (зерена схожі на кукурудзу).

Популярний салат з томатів, огірків, зелені, цибулі та іноді  
додавання рису або макаронів, який заправляється лимонним соком  
або оцтом – \_\_\_\_\_

Мавританський таажін – це пиріг з \_\_\_\_\_, овочами та  
\_\_\_\_\_, запеченими між шарами тіста.

*Кухня Австралії.* Австралійський м'ясний пиріг – національна  
страва, яка готується з \_\_\_\_\_, інколи з  
цибулею та \_\_\_\_\_

Веджимайт – густа темна \_\_\_\_\_, яка готується з  
\_\_\_\_\_ витяжок, має солоний смак, з легким  
пивним присмаком, застосовується як десерт. З нього готують  
\_\_\_\_\_, намазують на хліб та \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ – солодка страва, десерт, звичайний  
бісквіт, политий шоколадною глазур'ю, обсипаний кокосовою  
струшкою.

*Нова Зеландія.* Роасткумара – блюдо у вигляді \_\_\_\_\_  
зі сметаною.

Маорі бойл-ап готують із свинини з додаванням \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, а також рослини схожої на \_\_\_\_\_, яке називається осот.

Риба зі смаженою картоплею – \_\_\_\_\_, найпопулярніша їжа на винос.

Новозеландський м'ясний пиріг – \_\_\_\_\_

---



---



---



---

**Завдання 3.** Скласти меню харчування кухонь народів Африки, Австралії, Нової Зеландії.

Продукт	Вихід (г, мл)
Сніданок	
Обід	
Вечеря	

**Завдання 4.** Скласти технологічну карту та схему на одну страву із розробленого меню.

Розрахунок сировини на страву «\_\_\_\_\_»

№	Назва сировини	Маса сировини				Нормативний документ, що регламентує вимоги до якості
		на 1 порцій, г		на 10 порцій, кг		
		Брутто	нетто	брутто	нетто	



## ЛАБОРАТОРНО-ПРАКТИЧНА РОБОТА №11

### ЕНОТЕХНОЛОГІЇ В КУЛІНАРНИХ ЕТНОЛОГІЯХ КРАЇН СВІТУ. ЕНОГАСТРОНОМІЧНІ ПОЄДНАННЯ В МЕНЮ РІЗНИХ КРАЇН

Мета: вивчити особливості етнології харчування та вплив національних кухонь на формування еногастрономічних поєднань; навчитися аналізувати та обґрунтовувати гармонійні поєднання в меню різних країн.

Теоретичні відомості.

Енологія – це наука та вчення про всі аспекти вина і виноробства. Енолог – експерт у науці про вино, мистецтві та техніці виготовлення вина.

*Франція.* Під час приготування багатьох страв французької національної кухні використовують вино при цьому, як правило піддається значному виварюванню, в результаті чого винний спирт випаровується, а склад, який залишився, надає їжі специфічний присмак і приємний аромат.

Франція займає I місце у світі по вживанню виноградного вина. Його обов'язково подають до столу два рази на день. Діти та, інколи жінки п'ють вино, яке розводять водою. Інколи вино наливають в суп.

*Італія.* Червоні вина П'ємонта і Північно-Західної Італії вживають з їжею. Асті та інші світла вина із мускатного винограду краще пити літом або із щільним десертом. Білі вина Північно-Східної Італії п'ють у якості аператива або з легкою закускою. Легкі червоні вина підходять для простих страв, таких як, піцца і макаронні вироби. Кріплена Марсала – солодка з присмаком коричневого цукру і бадьорої кислотності. Підходить для сільської італійської кухні.

*Румунія.* В Румунії вирощують Піно Нуар, Шардоне та інші сорти, включаючи аборигенні Фетяска та Тамаіоаса (солодке). Румунія відрізняється нерівною якістю й низькими цінами. Червоні вина м'які і конфитюрні. Білі вина – є добре врівноваженими та горіховими. В основному це повсякденні столові вина. Токайське

вино можна вживати на урочистах подіях і в якості післяобіднього диджестива.

В кулінарній етнології країн Північної Європи в енотехнологіях використовують пиво, різні лікери. Під час складання меню страви можна поєднувати із такими популярними хмільними напоями, як пиво, віскі, горілка, джин та різні лікери.

*Україна.* Вина – Шардоне, Мерло, Сапераві, Каберне, Водевіль, Чорний ворон, Франческа, Совиньон, Фетяска, Фауст, Мускат золотий. Шардоне – біле натуральне виноградне сухе, колір золотистий з лимонним відтінком. Температура сервірування – 12-14°C. подається до морепродуктів, маринованої телятини, птиці, м'яких сирів. Фетяска – біле натуральне виноградне сухе, температура сервірування 12-14°C, подається до рибних страв, страв із птиці. Райський сад (Херсонщина): Перлина степу – біле сухе марочне, смак тонкий, свіжий; колір світло-золотистий, температура сервірування 10-12°C, подається до страв з риби та морепродуктів.

Кримські вина. Херес Массандра – температура сервірування 16-18°C, подають до нього маслини, сири, овочеві салати. Мадера кримська – температура сервірування 16-18°C, подають до аперитивів, будь-яких страв із солоної риби. Портвейн білий Кримський – температура сервірування 16-18°C, подають на десерт до м'ясних бутербродів з шинкою, карбонатів. Портвейн червоний Кримський – температура сервірування 16-18°C, подають після їжі або з легкими закусками, до карбонату, буженини. Портвейн червоний Лівадія – температура сервірування 16-18°C, подають з м'ясними закусками. Бастардо Массандра – температура сервірування 16-18°C, подають до фруктів на десерт.

*Грузія.* Червоні виноградні вина природні напівсолодкі вина: Хванчкара – темно-рубіновий колір, плодовий аромат, температура сервірування 9-10°C. Ахашені, Оджалеші – температура сервірування 9-10°C поєднується з фруктами, солодощами. Піросмані – темно-рубіновий колір, терпкий смак, температура сервірування 10-12°C. Піно Нуар – темно-рубіновий колір, приємний смак та приємна кислотність, температура сервірування 15-18°C. Теліані – темно-

рубіновий колір, пікантна гірчинка свіжого перцю, температура сервірування 15-18°C, подається до яловичого філе, приготовленому на грилі або чанахі.

Білі виноградні натуральні напівсолодкі ординарні вина: Алазанська Долина – колір світлої соломи, приємний аромат з тонкими нотками дюшеса, температура сервірування 9-10°C, подається до фруктів, солодоців, горішків, десертів. Тбілісурі – колір світлої соломи, свіжий аромат, температура сервірування 10-12°C, подається до сулугуні, риби і фруктів. Цінандалі – колір світлої соломи, смак пікантної гірчинки, температура сервірування 15-18°C, прекрасний аператив, поєднується з м'ясом ягняти, курки й овочами.

Білі виноградні натуральні сухі марочні вина. Гурджаанні – колір світлої соломи, тонкий фруктовий аромат, температура сервірування 10-12°C, подається до риби та птиці. Манаві – колір світлої соломи, м'який, ніжний, гармонійний смак, температура сервірування 10-12°C, подається до устриць й зеленого салату. Ереті – колір світлої соломи, смак гармонійний, температура сервірування 8-12°C, подається з білим м'ясом та рибою.

Виноградні природно-напівсолодкі вина. Пиросмані – темно-рубіновий колір, гармонійний смак, яскравий сортовий аромат, температура сервірування 18-20°C, подається як аператив з курячим м'ясом.

Вина виноградні сухі марочні. Напареулі – темно-гранатовий колір, тонкий і гармонійний смак, аромат ніжний і багатий сортовий букет із тоном сливи, температура сервірування 16-18°C, подається з курячим, яловичим м'ясом, свининою, зеленню. Гурджаані – колір світлої соломи, гармонійний смак, температура сервірування 10-16°C, подається аператив з рибою, ікром, курячим м'ясом, свининою.

Білі ігристі напівсухі вина. Старий Тбілісі Брют – колір світлої соломи, смак ніжний з високими ігристими і пінними властивостями, аромат ніжний і багатий сортовий з фруктовими нотами, температура сервірування 8-10°C, подається до морозива, фруктів, десертів. Кавказька Долина – насичений гранатовий колір, гармонійний насичений смак, ніжний з ароматом польових квітів аромат,

температура сервірування 16-18°C, подається з курячим м'ясом, яловичиною, свининою, сиром.

**Завдання 2.** Виконати запропоновані завдання.

Особливості споживання напоїв у Франції \_\_\_\_\_

У Греції до будь-яких страв у томатному соусі (включаючи морепродукти), помідори, салати не поєднують \_\_\_\_\_

В Болгарії вирощують Каберне, Совиньон, Мерло, Гамзу, Мавруд, Мельник для виготовлення насиченого чорносмородинового стилю червоного вина, а Шардоне \_\_\_\_\_

Вина Іспанії. Червоні міцні солодкі, портвейн вантажний – температура сервірування 10-12°C, темно-червоного кольору, м'який смак, повнотілий, із сильним ванільним відтінком, пряний. Рекомендації до вживання \_\_\_\_\_

Біле виноградне вино натуральне сухе – виготовляється з винограду сорту Віура, має 12% об., аромат свіжий із виноградним та імбірним відтінками, медовий смак, зеленувато-жовтий колір, температура сервірування 9-11°C. Рекомендації до вживання \_\_\_\_\_

Червоні вина натуральні сухі витримані мають гранатовий колір, аромат зрілих ягід, червоної смородини. Температура сервірування 16-17°C. Рекомендації до вживання \_\_\_\_\_

Вина Португалії. Червоні міцні солодкі, портвейн вантажний – виноград сортів Баштанду, ТинтаКан, Моршику; складний, багатоелементний, інтенсивний аромат; м'який, повнотілий, із сильним ванільним відтінком, пряний смак; температура сервірування – 10-12°C.

Напишіть, які алкогольні напої люблять бельгійці – \_\_\_\_\_, датчани – \_\_\_\_\_, чехи – \_\_\_\_\_, угорці – \_\_\_\_\_

Вина України. Характеристика портвейну червоного – \_\_\_\_\_

Савиньон – \_\_\_\_\_

Кагор – \_\_\_\_\_

**Завдання 3.** Дослідити, описати та охарактеризувати алкогольні та безалкогольні напої Східної Європи та Закавказзя, Західної Європи, Північної Європи та Нордичних країн, народів Середземномор'я, Центральної Європи, народів Азії, Америки, Африки, Австралії та Нової Зеландії.

**Завдання 4.** Описати технологію приготування та скласти технологічну схему алкогольних або безалкогольних напоїв Східної Європи та Закавказзя, Західної Європи, Північної Європи та Нордичних країн, народів Середземномор'я, Центральної Європи, народів Азії, Америки, Африки, Австралії та Нової Зеландії.

**Висновок** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ЛАБОРАТОРНО-ПРАКТИЧНА РОБОТА №12

### АСОРТИМЕНТ СТРАВ МЕНЮ, РЕЖИМИ ХАРЧУВАННЯ ТУРИСТІВ З РІЗНИХ КРАЇН СВІТУ

Мета: сформувати уявлення про асортимент страв у меню туристів з різних країн світу та особливості організації їхнього харчування, навчитися складати раціони і меню для туристів.

#### **Завдання 1.** Харчування туристів із Англії.

Складаючи меню для туристів з Англії необхідно передбачити:

---

Режим харчування туристів з Англії трьохразовий:

перший сніданок о 7:00 до 8:00 ранку включає: \_\_\_\_\_

---



---

другий сніданок (ланч) о 12:00 до 13:00 включає: \_\_\_\_\_

---



---

п'ятигодинний чай о 17:00 до 18:00 включає: \_\_\_\_\_

---



---

вечеря о 19:00 до 20:00 включає: \_\_\_\_\_

холодні закуски \_\_\_\_\_

перші страви \_\_\_\_\_

другі страви \_\_\_\_\_

*Не рекомендується пропонувати англійцям заливну рибу, кетову й паюсну ікру, варення, ковбаси, борошняні соуси.*

#### **Завдання 2.** Харчування туристів із Франції.

Складаючи меню для туристів з Франції необхідно передбачити:

---

Режим харчування туристів з Франції трьохразовий:  
континентальний сніданок о 9:30 до 10:00 ранку включає: \_\_\_\_\_

---



---

другий (щільний) сніданок (ланч) о 13:00 включає: \_\_\_\_\_

---



---

Вечеря включає: \_\_\_\_\_

---



---

Для туристів із Франції рекомендується подавати:

холодні закуски \_\_\_\_\_

перші страви \_\_\_\_\_

другі страви \_\_\_\_\_

десерти \_\_\_\_\_

### **Завдання 3.** Харчування туристів із Болгарії.

Складаючи меню, потрібно пам'ятати, що болгарські туристи із цієї країни НЕ люблять: \_\_\_\_\_

---



---

З травня місяця туристи з Болгарії НЕ вживають в їжу \_\_\_\_\_ . Замінюють рисом або макаронами. Болгари люблять білий хліб, зазвичай вживають чорний. Необхідно враховувати, що болгари люблять гостру їжу, до столу окремо подають оцет, олію рослинну, гострі та томатні соуси, червоний і чорний перець.

Туристам з Болгарії бажано рекомендувати:

із холодних закусок – масло, сир, салати із свіжих помідорів, огірків та інших свіжих овочів, фарширований перець, рибу в

маринаді, курку смажену з салатом (салати з свіжих овочів потрібно подавати не заправленими);

із перших страв – \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_;  
\_\_\_\_\_;

із других страв – смажені телятину і свинину з капустою, котлети свинячі відбивні, шашлик, рагу з баранини, чахохбілі з кур, голубці, фаршировані помідори і кабачки;

на гарнір – зелений салат, салат з помідорів та огірків;

на десерт – \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_;  
після обіду – чорна кава або кава по-східному.

#### **Завдання 4.** Харчування туристів з Італії.

Туристам з Італії можна рекомендувати:

з холодних закусок – \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_;  
\_\_\_\_\_;

з перших страв – суп-лапшу з куркою, бульйони з різними гарнірами, супи-пюре з м'ясних продуктів і овочів;

з других страв – \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_;  
\_\_\_\_\_;

до других страв – зелений салат, помідори, різні мариновані овочі та маслини;

на десерт – свіжі фрукти та ягоди, фініки, компоти, муси, желе, морозиво, бісквітний торт, сир;

наприкінці обіду – \_\_\_\_\_

Обов'язково сухе виноградне вино.

Під час подачі обіду рекомендується дотримуватися такої

черговості: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,  
 \_\_\_\_\_, солодке (сир з персиками, кава  
 чорна).

### **Завдання 5.** Харчування туристів з Румунії.

Румунам можна запропонувати будь-яку страву європейської кухні. Проте потрібно включати в меню страви із січеного м'яса і баранини. Слід пам'ятати також, що румуни не їдять \_\_\_\_\_, хліб вживають тільки пшеничний. Румуни дуже люблять солоні та мариновані овочі. Їх подають до других страв. Окрім того, необхідно ставити на стіл \_\_\_\_\_

Із страв вітчизняної кухні туристам з Румунії можна рекомендувати наступне:

із холодних закусок – м'ясо з сиром, салати із свіжих овочів, ковбаси, рибу під маринадом, м'ясне асорті, смажену курку;

із перших страв – \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_;

із других страв – \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_;

на десерт \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_;

після обіду \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **Завдання 5.** Харчування туристів із Скандинавських країн.

На сніданок рекомендується холодне молоко або кефір, подвійну порцію вершкового масла, варення, \_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_

Меню обіду і вечері потрібно скласти із звичайних європейських страв, враховуючи, що перші страви повинні бути вагою не більше 300 г. Треба пропонувати більше страв з риби. Не пропонується страви із сиру і баранини. Фіни не люблять

Можна подавати \_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,

Із холодних закусок: ікра з маслом, лососина або сьомга з лимоном, шпроти, сардини, салати із овочів, судак під маринадом та інші.

Із перших страв: бульйони з кулеб'якою та овочами, уха з картоплею, солянка м'ясна, розсольники, локшина з куркою.

Із других страв: судак відварений або смажений, осетрина, риба в тісті запечена в молочному соусі.

На гарнір: варені та смажені овочі.

На десерт: свіжі фрукти і ягоди, компоти із консервованих фруктів, морозиво, \_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,

### **Завдання 6.** Харчування туристів із Німеччини.

Під час складання меню необхідно враховувати, що німці надають перевагу овочам у вареному вигляді, особливо картоплі та капусті, бутербродам.

Можна запропонувати із холодних закусок: масло з сиром, ікру, ковбасні вироби, шпроти і сардини, салати із овочів, м'яса і риби з майонезом, \_\_\_\_\_,

Із перших страв: пюреподібні супи із цвітної капусти, помідорів, гороху, рису, курей і дичини.

Із других страв: судака і осетрину варену з картоплею і овочами, шніцель із свинини або телятини, сосиску з капустою (без томату), свинину варену або смажену з вареною картоплею, \_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

На десерти: компоти, киселі, желе, муси, запіканки з

фруктовими соусами, морозиво, фрукти, кондитерські вироби.

Напої: \_\_\_\_\_

### **Завдання 6.** Харчування туристів із Польщі.

Необхідно враховувати під час складання меню, що поляки майже не їдять баранину.

Сніданок повинен бути калорійним і складатись із: гарячих і холодних закусок і страв; кефіру і молочних продуктів; різних м'ясних, рибних і овочевих салатів, заправлених майонезом, сметаною, лимонним соком або олією; \_\_\_\_\_;  
 \_\_\_\_\_; \_\_\_\_\_;  
 \_\_\_\_\_

Гарячі закуски: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,  
 \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

Гарячі напої: кава чорна з молоком, \_\_\_\_\_, варенням

Перші страви: супи прозорі з грінками, пиріжками, яйцями, куркою, овочами, рисовою запіканкою; супи заправлені (борщі, розсольники, солянки, м'ясні та грибні); пюреподібні супи

Другі страви: варену і смажену рибу з картоплею; телятину і свинину смажені; бефстроганов, пироги і кулеб'яки; страви із субпродуктів (серце, нирки, мозок, рубці); дичину (лось, заєць).  
 Окремо до других страв треба дати \_\_\_\_\_  
 або \_\_\_\_\_

На десерт: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,  
 \_\_\_\_\_

Вечеря повинна бути легкою і складатися із молочних, овочевих або круп'яних страв, кави чорної або з молоком.

### **Завдання 7.** Харчування туристів із Чехії.

Режим харчування – трьохразовий: легкий сніданок, багатий обід, ситна вечеря. Сніданок легкий: масло, шинка, кефір, булочка, кава. Холодні страви на обід: \_\_\_\_\_;  
 \_\_\_\_\_;  
 \_\_\_\_\_;

м'ясне асорті; бутерброди з м'ясними, рибними і овочевими продуктами; салати усіх видів, заправлені майонезом.

Перші страви: бульйони з овочами, фрикадельками, пиріжками; суп-лапша з куркою; супи з різними макаронними виробами і кльоцками; пюреподібні супи з картоплі, гороху, цвітної капусти. Маса перших страв – 300 г.

Другі страви: свинина варена і смажена, \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_, цвітна капуста із сухарним соусом.

Рибні страви краще подавати як холодну закуску під майонезом або маринадом. Другі страви чеши їдять без паніровки (м'ясо свинини) і без жиру, а також телятину і яловичу вирізку. М'ясні страви із баранини або січного м'яса в меню не включати. Обмежено використовувати томат-пасту і томат-пюре. Перед десертом подають сир.

На десерт: компот із свіжих і консервованих фруктів, свіжі фрукти і ягоди, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

Чорна кава після обіду. На вечерю можна запропонувати холодну або гарячу закуску.

### **Завдання 8.** Харчування туристів з Австрії.

Харчуються п'ять разів на день: перший сніданок – між 7 і 9 годинами ранку, другий сніданок – між 10 і 11 годинами, обід – між 12 і 14 годинами, другий обід – між 16 і 17 годинами, вечеря – увечері.

Пеший сніданок: булочка, масло, джем, \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_

Другий сніданок: дві сушки, дрібно нарізана печінка або охолоджене м'ясо з хлібом та хріном.

Обід: бульйон чи суп (пюреподібний, посипаний дрібно нарізаною цибулею), другі страви, \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_

### **Завдання 9.** Харчування туристів з Угорщини.

Під час складання меню треба враховувати, що угорці дуже рідко вживають страви із баранини. Не люблять кетову ікру, оселедці, кільку, а також гречану кашу і киселі. Рибу вживають тільки прісноводну. Режим харчування: легкий сніданок і обід, вечеря щільна та ситна. До столу необхідно подати гострі спеції: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_. Холодні закуски: сир з маслом, риба заливні і під маринадом, сардини.

### **Завдання 10.** Харчування туристів з Вірменії.

Режим харчування вірмен. Снідають у Вірменії дуже швидко. Сніданок вірмена – лаваш з сиром. Обід – помірний. О 18 годині починається трапеза за всіма правилами – щільна вечеря (50-60% денного раціону). Свинину вірмени вживають рідко, але прлюбляють баранину і яловичину, багато солі. Вірменам можна запропонувати гострі закуски, із холодних страв і закусок – квасоллю стручкову з оцтом і часником, салати (баклажани з часником, червону квасоллю із смаженою цибулею ріпчастою), толму із гороху у виноградних листях.

Перші страви: суп рисовий, бозбаш ереванський, бозбаш ечмінадзинський, супи із чечевиці, хаш і суп із мадуна.

Другі страви: страви з риби, яловичини, баранини.

Із риби: форель у вареному, смаженому й запеченому виглядах, й припущену.

Із м'яса: бастурму, курчат із фруктами, страви з баранини, шашлики.

Плови із сушених фруктів, копченою рибою, із смаженої баранини. Страви із овочів з включенням гарбуза.

---



---



---



---



---



---

### *Завдання 11. Харчування туристів з Грузії.*

Харчування грузинів – багато овочевих закусок, особливо, із сирих овочів, а також варених, солоних і маринованих овочів і зелені. Обов'язково включити баклажани, квасолю, шпинат, червоні й зелені помідори, а також капусту та інші овочі. В якості закуски можна запропонувати різноманітні рибні, м'ясні страви у холодному вигляді, а також субпродукти з гострою приправою та гастрономічні вироби (ковбасу, шинку тощо).

Перші страви: заправні супи (харчо, супи, чихиртму). До них можна запропонувати гомі (кашу із суміші пшоняного та кукурудзяного борошна).

Другі страви: страви з риби, яловичини, баранини.

Із м'яса: чахохбілі, купати, курчата табака, хинкалі, бастурма.

Страви із овочів, соуси гострі на смак, ароматні за консистенцією сметани.

Грузини люблять страви приготовлені на вертелі: м'ясні, рибні, овочеві, молочні (сир). Гарніри до них: перець, зелень, цибуля ріпчаста, цибуля зелена, свіжі помідори, скибочки лимону, солоні огірки, баклажани, фаршировані курдючним салом.

Для туристів із Азербайджану в меню необхідно включити страви, які розповсюджені за межами республіки.

---

---

---

---

---

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Баженова С. Е., Белінська К. О., Веселовська Т. Є. Кулінарна етнологія: кухня семи культур і не тільки : навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2020. 432 с.
2. Гаврилко П. П. Збірник рецептур етнічної кухні країн Європи. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 620 с.
3. Калугіна І. М., Тележенко Л. М., Поплавська С. О. Етнічні кухні : навчальний посібник. Одеса : Освіта України, 2022. 308 с.
4. Костюкович О. Їжа. Італійське щастя. Харків : Фоліо, 2025. 432 с.
5. Кулінарна етнологія : конспект лекцій / уклад. Н. П. Шевчук, Л. О. Стріха, О. І. Петрова, А. В. Зюзько. Миколаїв : МНАУ, 2022. 209 с.
6. Кулінарна етнологія : конспект лекцій / уклад. Н. П. Шевчук, Л. О. Стріха, О. І. Петрова. Миколаїв : МНАУ, 2022. 212 с.
7. Кухні країн світу : конспект лекцій для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти ОПП «Харчові технології» спеціальності 181 – «Харчові технології» денної та заочної форми здобуття вищої освіти / уклад. Н. П. Шевчук, О. І. Петрова. Миколаїв : МНАУ, 2024. 186 с.
8. Кухні країн світу : метод. реком. для проведення лабораторних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОПП "Харчові технології" спеціальності 181 - "Харчові технології" денної форми здобуття вищої освіти / уклад. Н. П. Шевчук, А. В. Зюзько. Миколаїв : МНАУ, 2022. 53 с.
9. Неїленко С., Русавська В. Кулінарна етнологія : навч. посіб. Київ : Видавництво Ліра-К, 2024. 612 с.
10. Ощипок І. М., Пономарьов П. Х., Філь М. І. Кухні народів світу : навчальний посібник . Львів : Магнолія 2006, 2025. 248 с.
11. Ощипок І. М., Пономарьов П. Х., Філь М. І. Кухні народів світу. Львів : Магнолія 2006, 2025. 248 с.
12. Ростовський В. С. Кухні народів світу : навчальний посібник.

Київ : Кондор, 2024. 497 с.

13. Ростовський В. С. Сучасна українська кухня : навчальний посібник. Київ : Кондор, 2024. 134 с.

14. Саманджи О., Більгін А., Паксой Г. Кут Г. Турецька кухня з багатовіковими рецептами. Харків : Фоліо, 2024. 432 с.

15. Слащева А. В. Етнічні кухні : навч. посіб. Кривий Ріг : ДонНУЕТ, 2020. 159 с.

16. Шалимінов О.В. Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів, правових, нормативно-правових та інших актів для закладів ресторанного господарства. Київ : Арій, 2019. 992 с.

## ДОДАТОК А СЕРВІРУВАННЯ СТОЛУ

Схематично зобразити або навести існуючий приклад, користуючись мережею Internet, фрагмент одного сервірованого столу на вибір із запропонованих варіантів.

Варіанти: 1. Сервірування столу для бізнес-ланчу.

2. Сервірування столу для комплексного обіду.

3. Сервірування столу до обіду за меню замовлених страв.

4. Сервірування столу до вечері.

*Зразок:*

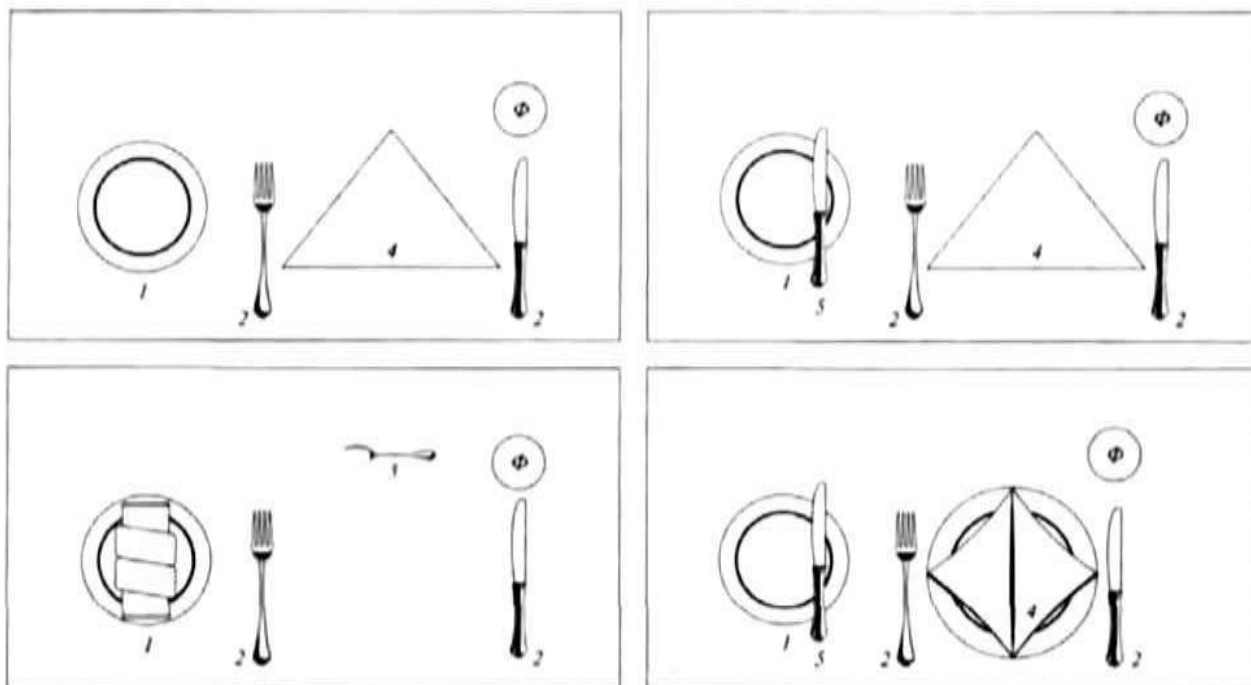


Рисунок. Варіанти попередньої сервіровки столу до сніданку: 1 – тарілка піріжкова; 2 – закусочний прилад; 3 – ложка чайна; 4 – серветка полотняна; 5 – ніж для масла; Ф – фужер.

## ДОДАТОК Б

### СЕРВІРУВАННЯ СТОЛІВ НАРОДУ АМЕРИКИ

На рисунку зображені різні види сервірування столів стосовно святкових днів, які прийнято святкувати в різних країнах Американського континенту: пасха в Бразилії; новий рік в Мексиці; день подяки; день святого Валентина, гастрономічний фестиваль в Бразилії; Хелюїн. Укажіть до якого святкового дня належить кожен вид сервіровки зображений на рисунку.














На рисунках зображені варіанти сервірування столів. Вкажіть чи допущені помилки при їх сервіруванні?

---



---



---



---



---

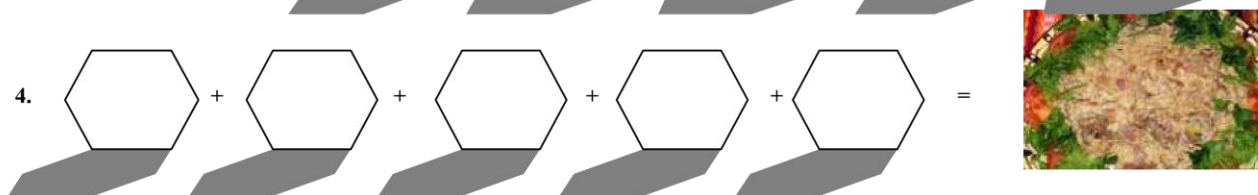
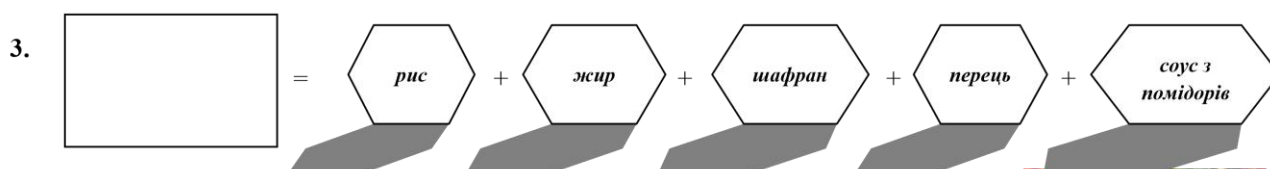
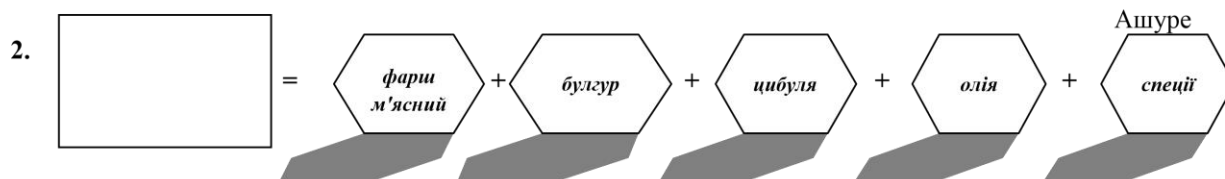
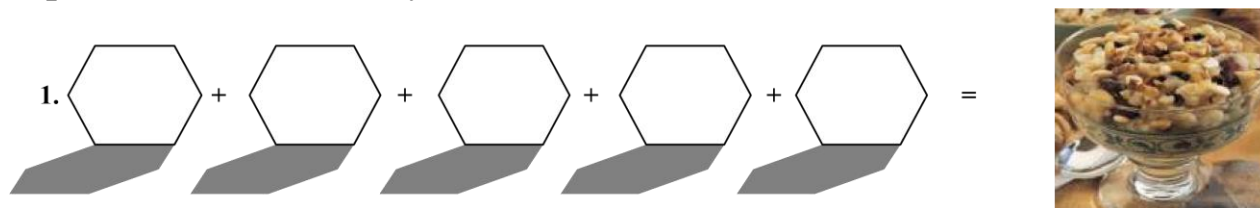


---



## ДОДАТОК В

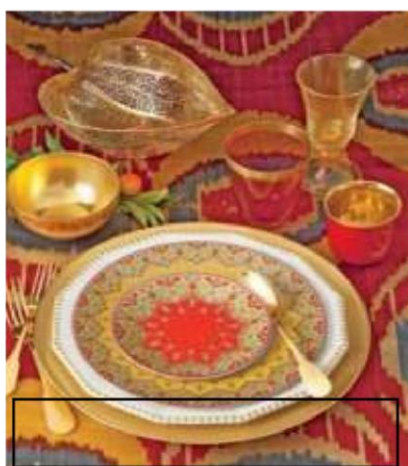
Наведіть рецептурний склад запропонованих національних страв Близького Сходу.



Яхні

## ДОДАТОК Г

На рисунках наведено різні види сервіровки деяких країн Близького сходу: Єгипет, Саудівська Аравія, Іран, Ізраїль, Туреччина, Сирія, Ліван, Туреччина. Укажіть до якої країни належить кожен сервірований стіл.





## ДОДАТОК Е

### СИТУАЦІЙНІ ЗАВДАННЯ

1. Вам, інженеру-технологу ресторану в готелі, де мешкають туристи зі скандинавських країн, належить організувати харчування туристів за типом «шведський стіл». Дайте пропозиції щодо використання сировини і продуктів. Охарактеризуйте особливості технології приготування салатів, бутербродів, перших, других страв та напоїв. Рекомендуйте меню для сніданку обіду та вечері для туристів із цих країн.

2. Посада інженера-технолога є вакантною. Всім претендентам на неї слід підготувати пропозиції щодо проведення днів національних кулінарій. Ваші рекомендації щодо проведення днів російської кулінарії. Дайте пропозицію щодо асортименту страв, виробів та напоїв, які можна включити в меню сніданку, обіду, вечері. Складіть замовлення на сировину і продукти. Наведіть особливості. Теплової обробки продуктів та технології приготування страв, виробів і напоїв. Ваші поради щодо подавання страв.

3. У комплексному підприємстві ресторанного господарства, де Ви працюєте інженером-технологом, має відбутися зустріч прибалтійських та українських бізнесменів. Підготуйте рекомендації щодо проведення бенкету, враховуючи національні особливості прибалтійської кулінарії. Складіть меню, підберіть набір сировини і продуктів для нього, порекомендуйте способи теплової обробки продуктів під час приготування страв і виробів. Якими є особливості технології приготування страв, виробів та напоїв? Порекомендуйте, як краще подати ці страви, вироби та напої.

4. Протокольний відділ МЗС України оголосив конкурс на посаду референта-радника з організації харчування делегацій, які приїждять до країни. На співбесіду Вам запропонували підготувати Ваші міркування щодо особливостей харчування гостей із Австрії. На які питання Ви маєте звернути увагу, готуючись охарактеризувати особливості австрійської кулінарії?

5. Вашому підприємству запропонували обслуговувати туристів із Німеччини. На які характерні особливості німецької кулінарії Вам, інженеру-технологу, слід звернути увагу? Перелічіть продукти, потрібні Вам для приготування страв німецької кухні. Які салати, закуски, перші та другі страви є більш популярними в цій кулінарії? Що би Ви порекомендували туристам із страв та напоїв. На що треба звернути увагу під час подавання страв, виробів та напоїв?

6. Ви – власник ресторанного господарства, яке розташоване поблизу посольства Угорщини. Поміркуйте над асортиментом страв, виробів та напоїв, виходячи із особливостей угорської кулінарії. Складіть замовлення на сировину

і продукти, аби забезпечити виробництво цієї продукції. Зверніть увагу кухарського складу на особливості технології приготування страв, виробів, їх подавання.

7. Вам, інженеру-технологу ресторану при готелі «Париж», належить дати рекомендації щодо обслуговування французьких туристів. Складіть для них меню, виходячи із особливостей французької національної кулінарії. Визначте перелік продуктів, необхідних для приготування страв та напоїв, зупиніться на особливостях теплової обробки продуктів. Наведіть особливості технології приготування страв, соусів, напоїв та їх подавання.

8. Ви – інженер-технолог підприємства ресторанного господарства. На кулінарній раді Вам належить зробити доповідь «Англійська кулінарія». Зверніть увагу на: характерні особливості англійської кулінарії; на страви, що є найбільш поширеними в англійців; на види теплової обробки для приготування других страв; на технологію приготування м'ясних страв: на особливості режиму харчування англійців.

9. Італійська кулінарія – це тема Вашої доповіді на заняттях із підвищення кваліфікації куховарського складу підприємства. Тому розгляньте такі питання: характерні особливості італійської кулінарії, види продуктів, які використовують у цій кухні, види теплової обробки продуктів, найбільш популярні страви. Які страви та напої слід рекомендувати гостям із Італії?

10. Національний Університет ім. О. Гончара проводить зустріч випускників. Ресторан, де Ви працюєте інженером-технологом, одержав заявку на обслуговування колишніх студентів Університету, які приїхали з Індії. Підготуйте кухарів Вашого підприємства до цього обслуговування: розкажіть про характерні особливості технологічного процесу приготування борошняних виробів; особливості складання меню для харчування туристів з Індії; використання овочів в індійській кулінарії та технологія приготування страв із курчат, що таке овочевий карі.

11. Ви, власник і в водночас директор кафе уклали угоду з туристичною фірмою на обслуговування туристів із Японії. Для цього Вам потрібно ознайомити з японською кулінарією працівників кафе. Звернути увагу на особливості технології приготування страв японської кулінарії; особливості технологічної схеми приготування рису і червоних бобів по-японському і локшини чорної по-японському; напої, які улюблені в країнах Східної Азії.

12. Інженеру-технологу ресторану належить провести день китайської кулінарії. Слід звернути увагу кухарів ресторану на такі особливості: які види сировини, приправ та спецій слід придбати; особливості їх використання; чим відрізняються три способи приготування рису в китайській кулінарії; характерні особливості технології під час первинної, теплової обробки

приготування страв; особливості технологічної схеми приготування судака по-китайському.

13. Ізраїльське посольство запропонувало Вам відкрити підприємство ресторанного господарства при Єврейському центрі. Складіть меню для підприємства. Дайте Ваші рекомендації щодо використання сировини і продукції в єврейській кулінарії. Наведіть особливості технології приготування страв єврейської кулінарії; порекомендуйте як їх подавати.

14. Вам належить організувати харчування туристів із Туреччини. Розробіть для них меню сніданків, обіду та вечері. Якими є особливості використання сировини та продуктів для забезпечення виконання меню і технології приготування страв, виробів та напоїв? Наведіть вимоги до подавання страв, виробів та напоїв турецької кулінарії.

15. Єгипетська кулінарія – тема заняття з підвищення кваліфікації куварського складу підприємства, на якому Ви займаєте посаду інженера-технолога. Які питання Вам належить розглянути на заняттях, аби у кухарів склалося повне уявлення про єгипетську кулінарію?

*Для країн Близького та Середнього Сходу є характерною заборона на вживання свинини, великої кількості м'яса, яловичини і птиці, яєць, а також бобових і цитрусових, замість хліба вживають коржики із прісного тіста; їжа за смаком – солодкувато-гостра.*

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

## **КУХНІ КРАЇН СВІТУ**

Методичні рекомендації

Укладачі: **Шевчук** Наталя Петрівна  
**Петрова** Олена Іванівна  
**Зюзько** Алла Валентинівна

Відповідальний за випуск: Шевчук Н.П.

Технічний редактор: Шевчук Н.П.

Формат 60×84 1/16 Ум. друк. арк. 6,0 .

Тираж 20 прим. Зам. № \_\_\_\_

Надруковано у видавничому відділі  
Миколаївського національного аграрного університету  
54020, м. Миколаїв, вул. Георгія Гонгадзе, 9

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4490  
від 20.02.2013 р.