

УДК 637.521.475:615.322.613.2

**ОБОСНОВАНИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ПЕЛЬМЕНЕЙ  
ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ КОМПОНЕНТОМ  
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ**

**Татьяна Николаевна Сухарева**

кандидат сельскохозяйственных наук, доцент

t-suh@inbox.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

**Аннотация.** Обоснование получения пельменей из мяса птицы со шпинатом для профилактического питания. Замена в рецептуре пельменей мяса курицы на 25% шпинатом позволяет расширить ассортимент выпускаемой мясной продукции для профилактического питания и получить мясные пельмени с качественными потребительскими свойствами. Новый вид продукта полностью соответствует всем микробиологическим показателям и показателям безопасности.

**Ключевые слова:** профилактическое питание, шпинат, мясо птицы, растительный компонент, пельмени.

Полезность пищи складывается из эстетических, вкусовых и ароматических свойств, которые определяются сбалансированным сочетанием продуктов и безупречным осуществлением технологических процессов в кулинарном изделии. Современное поколение в сложившихся сложных экологических условиях все большее предпочтение отдают продуктам с улучшенным качеством [4, 5, 10].

Большое количество биологически активных веществ находится в пищевом сырье и продуктах питания. В приготовлении блюд и изделий необходимо учитывать профилактические принципы, т. е. создавать функциональные пищевые продукты, осуществляя тем самым постоянную профилактику многих заболеваний [6-9].

Обоснование получения пельменей из мяса птицы со шпинатом для профилактического питания имеет существенное значение [1-3]. Замена в рецептуре пельменей мяса курицы на 25% шпинатом позволяет расширить ассортимент выпускаемой мясной продукции для профилактического питания и получить мясные пельмени с качественными потребительскими свойствами.

Мясо птицы считается более ценным по сравнению с мясом животных благодаря легкому усвоению, приятному вкусу и высокой пищевой ценности. Ему присуще оптимальное соотношение аминокислот и относительно меньшее содержание соединительной ткани.

Химический состав мяса зависит от упитанности, возраста и вида птицы (таблица 1).

Содержание белков составляет от 16 до 23%, влаги – до 75%. Жир птицы легкоплавкий и хорошо усваивается организмом человека.

Грудные мышцы кур имеют светло-розовый цвет (белое мясо), бедра - красную окраску, обусловленную содержанием в них миоглобина. В красных мышцах меньше белков, зато больше жира, холестерина и фосфатидов [2].

Исходя из вышеизложенного, куриное мясо является по своему составу диетическим продуктом, так как имеет низкое содержание жира и соединительной ткани по сравнению с говядиной и свининой.

Однако в составе традиционных продуктов из мяса кур может не хватать очень ценных питательных веществ, поэтому в рецептуру целесообразно добавлять функциональный компонент, который делает продукт более полезным.

Таблица 1

Химический состав куриного мяса

Элемент	Количество
Калорийность, ккал	159,0
Белки, г	21,2
Жиры, г	8,2
Макроэлементы	
Натрий, мг %	79,0
Калий, мг %	240,0
Кальций, мг %	18,0
Магний, мг %	21,0
Фосфор, мг %	190,0
Микроэлементы	
Медь, мкг %	70,0
Железо, мг %	1,6
Хром, мкг %	8,7
Кобальт, мкг %	11,0
Молибден, мкг %	3,3
Витамины	
А, мкг %	30,0
бета Каротин, мкг %	10,0
В <sub>1</sub> , мг %	0,07
В <sub>2</sub> , мг %	0,14
РР, мг %	7,8
С, мг %	1,8

Из таблицы 2 видно, что шпинат имеет низкую калорийность и содержит множество полезных веществ. Листья шпината оказывают свои полезные действия на организм человека благодаря содержащемуся в них большому количеству витаминов, минералов, органических кислот и биологически активных веществ. К полезным свойствам шпината при употреблении внутрь можно отнести: улучшение пищеварения; нормализацию работы кишечника; повышение уровня гемоглобина в крови; эластичности сосудов; нормализацию вязкости крови; снижение кровяного давления; укрепление костей; слабительный эффект; мочегонное действие; успокаивающее действие на

нервную систему предупреждение преждевременного старения организма. Витамины А и Е, содержащиеся в шпинате, оказывают благоприятное влияние на состояние структуры глаз и остроту зрения.

Таблица 2

Химический состав и пищевая ценность шпината

Элемент	Количество
Калорийность, ккал	23,0
Белки, г	2.9
Углеводы, г	2,0
Жиры, мг	0,39
Витамин В <sub>3</sub> , мг %	0.6
Витамин В <sub>2</sub> , мг %	0.25
Витамин РР, мг %	1.2
Витамин В <sub>1</sub> , мг %	0.1
Витамин Е, мг %	2.5
Витамин С, мг %	55,0
Провитамин А, мг %	4.5
Витамин А, мг %	0.375
Витамин В <sub>5</sub> , мг %	0.3
Витамин В <sub>6</sub> , мг %	0.1
Витамин В <sub>9</sub> , мг %	0.08
Витамин Н, мкг %	0.1
Витамин В <sub>4</sub> , мг %	18,0
Ниацин, мг %	0,6
Витамин К, мг %	0.483
Кальций, мг %	106
Магний, мг %	82
Натрий, мг %	24
Калий, мг %	774
Фосфор, мг %	83
Железо, мг %	3.5
Медь, мг %	0.013
Марганец, мг %	0.897
Цинк, мг %	0.53
Селен, мкг %	1,0
Пищевые волокна, %	1.3
Органические кислоты, %	100
Вода, %	91.6
Зола, %	1.8

Однако, следует помнить, что в шпинате содержится много щавелевой кислоты, которая может вызвать обострение подагры или приступ мочекаменной болезни. Поэтому при нарушениях пуринового обмена

употребление этого овоща в пищу противопоказано. Шпинат в кулинарии можно использовать в любом виде: сыром, отварном, жаренном.

### Список литературы:

1. Вишнякова Т.А., Осипова М.В. Производствопельменей из мяса птицы с различными видами грибов // Студенческий научный форум: материалы Международной студенческой научной конференции / под редакцией Н.Е. Старчиковой, 2020. С. 37.

2. Глухова А.П. Разработка технологии производствапельменей из говядины и мяса птицы с добавлением свежей кинзы и базилика // Научные труды студентов Ижевской ГСХА: сборник статей: электронный ресурс. ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА. Ижевск. 2018. С. 631-632.

3. Давыдова С.Г., Ермоленко М.В., Корчагина Л.В. Расширение ассортиментапельменей с растительными добавками // Вестник Алтайского государственного аграрного университета. 2003. № 2 (10). С. 306-307.

4. Куклина А.Г., Федулова Ю.А. Лечебно-профилактическое значение продуктов питания с плодами хеномелеса (*Chaenomeles lindl.*) // Сборник научных трудов Государственного Никитского ботанического сада. 2017. Т. 144-2. С. 140-144.

5. Матушкина Ю.А., Иванова Е.Н., Федулова Ю.А. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у обучающихся общеобразовательных учебных заведений // Наука и Образование. 2020. Т. 3. № 2. С. 236.

6. Мясные полуфабрикаты в тесте с функциональной начинкой / Т.Н. Сухарева, В.А. Бабушкин, З.Ю. Родина, Н.А. Малышева // Наука – главный фактор инновационного прорыва в пищевой промышленности: материалы юбилейного форума, посвященного 85-летию со дня основания ФГАНУ "Научно-исследовательский институт хлебопекарной промышленности". 2017. С. 181-184.

7. Разработка рецептуры мясных котлет, обогащенных порошком пастернака / Т.Н. Сухарева, О.В. Перфилова, З.Ю. Родина, О.Г. Болдырева // Современные технологии в животноводстве: проблемы и пути их решения: материалы Международной научно-практической конференции / под общей редакцией В.А. Солопова. 2017. С. 249-253

8. Сухарева Т.Н., Ананьева А.В. Разработка рецептуры мясных полуфабрикатов с использованием брюквы и отрубей пшеничных // Производство и переработка сельскохозяйственной продукции: менеджмент качества и безопасности: материалы международной научно-практической конференции, посвященной 25-летию факультета технологии и товароведения Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I. Воронеж. 2018. С. 94-98.

9. Сухарева Т.Н., Манаенкова Ю.С. Разработка технологии мясных полуфабрикатов с растительным сырьем для профилактического питания // Наука и Образование. 2020. т. 3. № 2. С. 122.

10. Терехов А.Н., Майер С.А., Федулова Ю.А. Формирование у подростков мотивации к ведению здорового образа жизни // Наука и Образование. 2020. - Т. 3. - № 2. - С. 365.

UDC 637.521.475:615.322.613.2

**JUSTIFICATION OF OBTAINING DUMPLINGS  
FROM POULTRY MEAT WITH A VEGETABLE  
COMPONENT FOR PREVENTIVE NUTRITION**

**Tatiana N. Sukhareva**

Candidate of Agricultural Sciences, Associate Professor

t-suh@inbox.ru

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

**Annotation.** Substantiation of obtaining poultry dumplings with spinach for preventive nutrition. Replacing chicken meat in the recipe with spinach by 25% makes it possible to expand the range of manufactured meat products for preventive nutrition and to obtain meat dumplings with high-quality consumer properties. The new type of product fully complies with all microbiological and safety indicators.

**Key words:** preventive nutrition, spinach, poultry meat, vegetable component, dumplings.

Статья поступила в редакцию 15.11.2021; одобрена после рецензирования 08.12.2021; принята к публикации 24.12.2021.

The article was submitted 15.11.2021; approved after reviewing 08.12.2021; accepted for publication 24.12.2021.