

# Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського



WYŻSZA SZKOŁA  
NAUK O ZDROWIU



# ІННОВАЦІЇ, ГОСТИННІСТЬ, ТУРИЗМ: НАУКА, ОСВІТА, ПРАКТИКА

*Збірник тез доповідей  
IV Всеукраїнської  
науково-практичної конференції  
молодих учених  
з міжнародною участю  
(30 травня 2024 року, м. Львів)*

м. Львів

30 травня 2024 року



**Рецензенти:**

доктор історичних наук, професор

**Наталія ЧОРНА**

*(Вінницький торговельно-економічний інститут  
Державного торговельно-економічного університету)*

доктор педагогічних наук, професор

**Мирослава ДАНИЛЕВИЧ**

*(Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського)*

*Рекомендувала до друку вчена рада*

*Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського  
(протокол № 8 від 13 червня 2024 р.)*

I 66

**Інновації, гостинність, туризм: наука, освіта, практика** : зб. тез доп.

IV Всеукр. наук.-практ. конф. мол. учених з міжнародною участю (30 травня 2024 року, м. Львів). – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. – 361 с.

У тезах доповідей IV Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених висвітлено результати досліджень пріоритетів і перспектив розвитку підприємств готельно-ресторанного бізнесу; сучасні тенденції та регіональні пріоритети розвитку туризму в умовах глобалізації; соціально-економічні засади менеджменту та маркетингу індустрії гостинності; актуальні проблеми модернізації готельно-ресторанного господарства.

Матеріали будуть корисними для студентів, викладачів, науковців і працівників індустрії гостинності.

УДК 001.895:338.483.13:392.72(043)

*Матеріали публікуються в авторській редакції*

© Львівський державний університет

фізичної культури імені Івана Боберського, 2024

**Христина Шоп'як**

здобувач 4 курсу

спеціальності «Готельно-ресторанна справа»

*Науковий керівник: Ольга Тесля*

канд.техн.наук, доцент

доцент кафедри готельно-ресторанного бізнесу

Львівський державний університет

фізичної культури імені Івана Боберського

## **ФОРМУВАННЯ АСОРТИМЕНТУ ВЕГЕТАРІАНСЬКИХ СТРАВ**

Успішна діяльність і міцність позицій вегетаріанського ресторану на ринку потребують необхідності постійного удосконалення існуючої продукції та послуг, а також відслідковування, аналізу й оперативного реагування на зміну умов і параметрів середовища бізнесу. Вегетаріанство — це давня оздоровча система харчування, що має глибоке релігійне і філософське підґрунтя, базується на продуктах рослинного походження та передбачає певний спосіб життя.

Раціони вегетаріанців можуть сильно розрізняватися. Лактовегетаріанське споживання складається з фруктів, овочів, зернових, бобових, насіння, горіхів, молочних продуктів і яєць. Воно виключає м'ясо, рибу, і домашнього птаха. Веганський, або суворо вегетаріанський раціон, відрізняється відсутністю яєць, молочних продуктів і іншої їжі тваринного походження. Але і в цих рамках різні люди в різній мірі відмовляються від тваринних продуктів. Тому для точного визначення харчових якостей вегетаріанського раціону його треба розглядати конкретно. Споживчий попит на вегетаріанські продукти приводить до збільшення підприємств ресторанного господарства, що пропонують продукти для вегетаріанців і урізноманітнюють меню з вегетаріанськими стравами [1].

Формування асортименту вегетаріанських страв полягає у різноманітності підходів в плануванні меню, що допоможе забезпечити вегетаріанців адекватним харчуванням. Основні керівні принципи вегетаріанства можуть допомогти такому формуванню, а

саме: вибирати різноманітну їжу, в тому числі зернові суцільні продукти, овочі, фрукти, боби, горіхи, насіння, молочні продукти і яйця; частіше вибирати суцільну, нерафіновану їжу, і обмежувати їжу з великим вмістом цукру, жирів і сильно рафіновану [4].

Якщо використовувати їжу тваринного походження - молочні продукти і яйця - вибирати ті, які мають більш низький зміст жиру. Сири і інші жирні молочні продукти і яйця вживати в обмеженій кількості, тому що в них багато насичених жирів, а також тому, що за їх рахунок скорочується кількість рослинних продуктів.

У суворій вегетаріанській їжі може бракувати кальцію, якщо не споживати великої кількості неочищеного кунжутного насіння, соєвого сиру, мигдалю, пареної ріпи або зелені. Велика кількість зелені в їжі збільшує надходження в організм і рибофлавіну, якого може не вистачати. Повинні бути задоволені потреби організму в білку, який містить в належній кількості всі незамінні амінокислоти, однаково як і замінімі. Хоч рослинна їжа порівняно бідна тими або інакшими амінокислотами, необхідними для синтезу білків в організмі, її можна комбінувати так, щоб був весь набір амінокислот [2].

Приклади формування асортименту вегетаріанських страв:

Гарячі закуски: гарячий салат з буряка; грибний пудинг; цвітна капуста в клярі; овочі і гриби в кокотниці.

Супи: суп з коріння і зелені; з брюсельською капустою; з стручкової квасолі; суп - пюре із зеленого горошку; бульйон з грибами; суп - пюре з білих грибів або печериць; грибна солянка з сушеними грибами; юшка з шпинату.

Другі гарячі страви: омлет по - східному; гриби в яечному соусі; грибний крокет в сметанному соусі; грибний пудинг; пудинг з броколі з сиром; запіканка з солодкого перцю; запіканка з картоплі і перцю з сиром; запіканка овочева; артишоки з манными галушками; баклажани з родзинками і кускусом; кабачки, фаршировані горіхами і фруктами; смажена спаржа з горіхами; фалафель з шпинатом; кіш з кабачків з сиром.

Каші: кукурудзяна каша з яйцями; полента з сиром (молдавська кухня); рисова каша з томатом і сиром; перлова і гречана каші; рис з луком і яйцями.

Десерт: пшеничний кисіль; яблучна драцена; сир з волоськими горіхами; фруктові салати; салат з гарбуза з фруктами [2, 3].

Такі страви підходять не лише вегетаріанцям, а й усім, хто прагне харчуватися здорово та жити в гармонії з природою, тому робиться акцент на здоровому раціоні, що сприяє екологічно свідомому способу життя.

*Ключові слова:* асортимент, вегетаріанські страви, меню, здорове харчування.

### **Список використаних джерел:**

1. Всесвітня історія вегетаріанства. URL: <https://ukr.waykun.com/articles/vsesvitnja-istorija-vegetarianstva-vegetarianske.html>
2. Тесля О. Інноваційні технології оздоровчих хлібобулочних виробів / Ольга Тесля, Марія Паска // Сучасні тенденції розвитку індустрії гостинності: зб. тез доп. IV Міжнар. наук.-практ. конф. (12 жовтня 2023 року, м. Львів). – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. – С. 223–225.
3. Використання зернових пластівців у технології оздоровчих продуктів / В. І. Дробот, Л. А. Михонік, О. Д. Тесля, А. Б. Семенова // Хлібопекарська і кондитерська промисловість України. – 2013. – № 1(98). – С. 3–4.
4. Силка І. М. Вегетаріанство як харчова тенденція у сфері сучасного ресторанного господарства / Силка І. М., Ромайський Н., Бубель Д. // Матеріали ІХ Міжнар. наук.-практ. конф. м.Донецьк, 23 жовтня 2020 р. – Донецьк : ДНУЕТ ім. М. Туган-Барановського, 2020. – С. 247.