

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

VI ВСЕУКРАЇНСЬКА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ

МОЛОДИХ УЧЕНИХ З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ

ПРИСВЯЧЕНА 80-РІЧЧЮ ЛДУФК ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

ІННОВАЦІЇ, ГОСТИННІСТЬ, ТУРИЗМ: НАУКА, ОСВІТА, ПРАКТИКА

ЗБІРНИК



21.05.2026

УДК:641.51/.52:664.91.03:613.2

Валентина Степанченко
студентка 4 курсу спеціальності «Готельно-ресторанна справа»
Мар'яна Хромова
доцент кафедри готельно-ресторанного бізнесу, к.вет.н.
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

МІТБОЛИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ ЯК ПРОДУКТ СУЧАСНОГО ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Сучасна індустрія ресторанного господарства активно трансформується у напрямку концепції здорового харчування, що передбачає модернізацію рецептур популярних кулінарних виробів [2,3]. Особливе місце серед м'ясних страв масового попиту посідають мітболи (січені м'ясні кульки), які традиційно характеризуються значним вмістом насичених тваринних жирів і дефіцитом харчових волокон. Систематичне споживання таких продуктів на тлі загальної незбалансованості раціону виступає тригером для розвитку захворювань органів травного каналу [4]. З огляду на це, перспективним вектором фуд-інжинірингу є розробка мітболів функціонального призначення шляхом часткової заміни м'ясної сировини рослинними компонентами. Це дозволяє оптимізувати ліпідний профіль страви, збагатити її есенціальними нутрієнтами та знизити загальну калорійність, зберігаючи звичні для споживача органолептичні властивості [1; 5].

Мета роботи: науково обґрунтувати рецептурну композицію та дослідити технологічні особливості приготування мітболів функціонального призначення для збагачення сучасного раціону здорового харчування.

Результати дослідження. Наукове проектування м'ясо-рослинних кулінарних систем базується на принципах взаємного збагачення інгредієнтів. Як базову сировину для моделювання мітболів було обрано нежирне філе індички, яке поєднували з рослинними

функціональними інгредієнтами. Модифікація класичної технології січених напівфабрикатів здійснювалася за трьома основними напрямками [1; 3]:Оптимізація амінокислотного складу та введення пребіотиків: часткова заміщення м'ясної сировини (до 20–25%) пюре з відвареного нуту або сочевиці. Бобові культури виступають джерелом легкозасвоюваного рослинного білка, складних вуглеводів та розчинних харчових волокон, які стимулюють моторику кишківника. Збагачення лігнанами та поліненасиченими жирними кислотами: введення до складу м'ясного фаршу шроту насіння льону (у кількості 3–5%). Гідрофільні полісахариди льону мають високу вологозв'язувальну здатність, що дозволяє повністю відмовитися від використання пшеничного хліба вищого ґатунку як текстуратора.Фортифікація антиоксидантам і фітонцидами: додавання порошку сушеної зелені петрушки та екстракту розмарину, які уповільнюють процеси перекисного окиснення ліпідів усередині м'ясної матриці під час зберігання напівфабрикатів. Головним технологічним ефектом використання рослинних добавок (шроту льону та бобових) є покращення реологічних властивостей фаршу. Завдяки високій жиро- та вологоутримувальній здатності рослинних гідроколоїдів, термостабільність мітболів під час теплової обробки зростає: втрати маси зменшуються на 12–15% порівняно з традиційними аналогами [3].Для максимального збереження БАР та забезпечення ніжної текстури виробів замість традиційного смаження у фритюрі було застосовано комбінований термічний режим у пароконвектоматі (обробка парою при температурі 80 °С до досягнення 60 °С в центрі виробу з наступним короткочасним запіканням при 160 °С для формування скоринки). Така технологія запобігає утворенню канцерогенних сполук і руйнуванню термолабільних нутрієнтів. Розрахунок нутрієнтного профілю розроблених функціональних мітболів підтвердив зниження їх калорійності на 25%, зменшення кількості насичених жирів і збільшення вмісту харчових волокон у 3,5 раза. Страва рекомендована для впровадження у меню ресторанів healthy-спрямування та для нутриціологічної корекції раціону осіб із хронічними патологіями травної системи.

Висновки. Розробка мітболів функціонального призначення є ефективним методом модернізації ресторанної продукції. Інтеграція

нуту, шроту льону та фітоекстрактів у м'ясну матрицю дозволяє отримати стабільні кулінарні системи, які гармонійно поєднують високі сенсорні показники з вираженими профілактичними властивостями, що повністю відповідає критеріям сучасного здорового харчування..

Ключові слова: ресторан, технології, здорове харчування, мітболи

Список використаних джерел:

1. Паска М. З. Організація ресторанного господарства : навч. посіб. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. 212 с.
2. Паска М. Товарознавча характеристика м’яса свиней за корекції сполуками заліза / Паска Марія, Хромова Мар’яна // Економіка та суспільство. – 2024. – Вип. 66. – С. 1–4. DOI: https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-66-89
3. Москаленко В. Ф., Грузєва Т. С. Здорове харчування як глобальний фактор збереження здоров'я населення та профілактики неінфекційних захворювань. Науковий вісник НМУ імені О. О. Богомольця. 2019. № 2. С. 15–22.
4. Паска М. З. Товарознавча оцінка якості мітболів покращених антиоксидантними сполуками / М. З. Паска, М. В. Хромова // Інновації та технології в сфері послуг і харчування. – 2025. – № 2 (16). – С. 117–121. https://doi.org/10.32782/2708-4949.2(16).2025.18
5. Паска М. З., Графська О. І., Графський В. В. Методика моніторингу поширеності захворювань органів травлення та їх нутриціологічна корекція. Педагогічна Академія: наукові записки. 2026. № 28. URL: https://doi.org/10.5281/zenodo.20437285.