

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет управління, адміністрування та туризму
Кафедра туризму та готельно-ресторанної справи

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавр

Рівень вищої освіти

Впровадження дієтичного меню у кейтерингових послугах
(на прикладі «Кейтеринг «Fado»)

Назва теми

Галузь знань 24 «Сфера обслуговування»
Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 241 «Готельно-ресторанна справа»
Шифр і назва спеціальності

Освітня програма «Готельно-ресторанна справа»
Назва

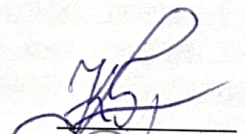

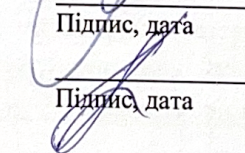
Шифр 21005

Виконав:
студент 4 курсу група ГРС-21

Керівник

Нормоконтролер

До захисту допускаю:
Зав. кафедри туризму та готельно-ресторанної справи


Підпис

Підпис, дата

Підпис, дата

Герман КАРАБАСОВ

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

Наталія ПРИЛЕПА

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

Оксана ГРИНДІЙ

Ім'я ПРІЗВИЩЕ



Підпис

Ігор ЖУРБА

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

16

червня

2025 р

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет управління, адміністрування та туризму

Кафедра туризму та готельно-ресторанної справи

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Галузь знань 241 Готельно-ресторанна справа

Шифр, назва

Спеціальність 241 Готельно-ресторанна справа ОП «Готельно-ресторанна справа»

Шифр, назва спеціальності та освітньої програми

ЗАТВЕРДЖУЮ:

Завідувач кафедри

“ 19 ” 06 2025 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Карабасв Герман Сергійович

Прізвище, ім'я, по батькові студента

1. Тема роботи Впровадження дієтичного меню у кейтерингових послугах (на прикладі «Кейтеринг «Fado»), м. Хмельницький

керівник роботи Прилепа Наталія Валеріївна, к.е.н, доц. кафедри ТтаГРС

Прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 04.02. 2025 р. № 23 дод.

2. Строк подання студентом роботи на кафедру 03 червня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи статті, монографії, навчальні посібники з теми організація обслуговування в закладах ресторанного господарства, особливості дієтичного меню у кейтерингових послугах, інформація підприємства, бухгалтерська звітність ФОП Велічко Д. В., інформація мережі Інтернет тощо

4. Зміст пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1 Теоретичні основи організації дієтичного меню у кейтерингових послугах. 2 Аналіз підприємства «Кейтеринг «Fado». 3 Пропозиції щодо удосконалення дієтичного меню у кейтерингових послугах «Кейтеринг «Fado».

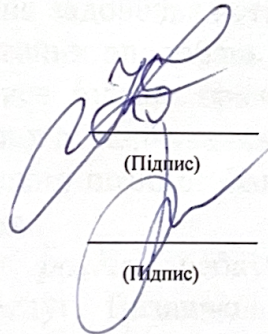
5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень): Основний контингент цільової аудиторії кейтерингових послуг. Структура кейтерингового обслуговування та організації кейтерингової діяльності. Організаційна структура підприємства «Кейтеринг «Fado». Аналіз асортиментної політики підприємства «Кейтеринг «Fado», SWOT-аналіз. Порівняльний аналіз конкурентів. Аналіз кейтерингових боксів «Кейтеринг «Fado». Розрахунок меню для фуршету на 20 осіб. Розрахунок меню кава-пауза на 30 осіб. Розрахунок меню для обслуговування пікніку або барбекю на 20 осіб. Розрахунок меню банкету на 20 осіб. Програми калорійного харчування для різних потреб клієнтів «Кейтеринг «Fado». Пропозиції щодо дієтичного меню кейтерингових послуг для «Кейтеринг «Fado».

6. Дата видачі завдання 25 квітня 2025 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| Пор. № | Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи | Термін виконання етапів роботи | Примітка |
|--------|--|--------------------------------|----------|
| 1. | Вибір теми дипломної роботи | березень 2025 | виконано |
| 2. | Одержання індивідуального завдання | квітень 2025 | виконано |
| 3. | Складання календарного плану графіка написання дипломної роботи | квітень 2025 | виконано |
| 4. | Підготовка до виконання дипломної роботи: підбір та вивчення літератури, участь у виконанні науково-дослідних робіт, інші заходи | квітень 2025 | виконано |
| 5. | Уточнення теми дипломної роботи та календарного плану-графіка, виходячи зі специфіки базового підприємства | квітень 2025 | виконано |
| 6. | Підготовка першого розділу | травень 2025 | виконано |
| 7. | Підготовка другого розділу | травень 2025 | виконано |
| 8. | Підготовка третього розділу | червень 2025 | виконано |
| 9. | Підготовка висновків | червень 2025 | виконано |
| 10. | Здача науковому керівнику | червень 2025 | виконано |
| 11. | Доопрацювання дипломної роботи з урахуванням зауважень наукового керівника | червень 2025 | виконано |
| 12. | Написання та оформлення роботи в остаточному варіанті | червень 2025 | виконано |
| 13. | Попередній захист дипломної роботи на кафедрі | червень 2025 | виконано |
| 14. | Одержання відгуку наукового керівника | червень 2025 | виконано |
| 15. | Одержання рецензії зовнішнього рецензента | червень 2025 | виконано |
| 16. | Захист дипломної роботи | червень 2025 | виконано |

Студент



(Підпис)

Марабаєв. Г. С
(Ініціали, ПРІЗВИЩЕ)

Керівник роботи

Шилена Н. В.
(Ініціали, ПРІЗВИЩЕ)

АНОТАЦІЯ

на кваліфікаційну роботу Карабаєв Герман Сергійович

Прізвище, ім'я, по батькові

Тема роботи: Впровадження дієтичного меню у кейтерингових послугах (на прикладі «Кейтеринг «Fado»)

Назва теми кваліфікаційної (дипломної) роботи

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Спеціальність 241 «Готельно-ресторанна справа»

Кафедра туризму та готельно-ресторанної справи

Науковий керівник: к.е.н., доцент Прилепа Н.В.

Вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали

м. Хмельницький, 2025 р.

Кваліфікаційна робота виконана на 46 с., містить 11 таблиць, 4 рисунків, перелік джерел посилання складається з 19 найменувань, 2 додаток.

Актуальність роботи. Впровадження дієтичного меню в кейтерингових послугах є надзвичайно актуальним у сучасних умовах, зважаючи на зростаючі вимоги споживачів до здорового харчування, індивідуальних дієтичних потреб та інклюзивність. Кейтерингові підприємства, що впроваджують здорові опції у своє меню, не лише задовольняють поточні потреби ринку, але й адаптуються до швидко змінюваних вподобань клієнтів, відповідаючи викликам сучасного суспільства, яке все більше орієнтується на здоровий спосіб життя. Тому, інтеграція дієтичного харчування в кейтерингові послуги є стратегічним кроком для зміцнення позицій бізнесу та задоволення зростаючого попиту на здорове харчування.

У *першому* розділі роботи розглянуто основні поняття у сфері кейтерингових послуг. Визначена цільова аудиторія кейтерингових послуг. Розглянута організація дієтичного меню в умовах кейтерингових послуг.

У *другому* розділі надано організаційно-економічну характеристику «Кейтеринг «Fado», здійснено аналіз конкурентоспроможності та кейтерингових послуг «Кейтеринг «Fado».

У *третьому* розділі надано пропозиції щодо удосконалення дієтичного меню у кейтерингових послугах «Кейтеринг «Fado». Надані рекомендації та пропозиції щодо надання дієтичного меню в кейтерингових послуг для «Кейтеринг «Fado».

Дане впровадження буде доцільне для підвищення лояльності клієнтів, розширення клієнтської бази, підвищення цінності бренду «Кейтеринг «Fado», покращення якості послуг, а також збільшення прибутку

Ключові слова: кейтеринг, кейтерингові послуги, дієтичне меню.

ABSTRACT

for diploma thesis Karabaev Herman Sergeevich

Full Name

Work theme: Introduction of a dietary menu in catering services (using the example of “Catering “Fado”)

The title of the subject of the qualification (diploma) work

First level of higher education (bachelor's degree)

Specialty 241 "Hotel and restaurant business"

Department of tourism and hotel and restaurant business

Scientific supervisor: PhD in Economics, As. Prof. Prylepa N.V

Academic degree, academic title, surname, initials

Khmelnyskyi, 2025

The qualification work is 46 pages long, contains 11 tables, 4 figures, a list of references consists of 19 titles, 2 appendices.

Relevance of the work. The introduction of a diet menu in catering services is extremely relevant in modern conditions, given the growing demands of consumers for healthy eating, individual dietary needs and inclusiveness. Catering enterprises that introduce healthy options into their menus not only meet the current needs of the market, but also adapt to the rapidly changing preferences of customers, meeting the challenges of modern society, which is increasingly oriented towards a healthy lifestyle. Therefore, the integration of diet food into catering services is a strategic step to strengthen the positions of the business and meet the growing demand for healthy food.

The first section of the work examines the basic concepts in the field of catering services. The target audience of catering services is determined. The organization of a diet menu in catering services is considered.

The second section provides an organizational and economic characteristic of “Catering “Fado”, an analysis of competitiveness and catering services is carried out.

The third section provides suggestions for improving the dietary menu in catering services “Catering “Fado”. Recommendations and suggestions for providing a dietary menu in catering services for “Catering “Fado”.

This implementation will be appropriate for increasing customer loyalty, expanding the customer base, increasing the value of the “Catering “Fado” brand, improving the quality of services, and increasing profits.

Keywords: catering, catering services, dietary menu.

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ВСТУП..... | 7 |
| 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ДІЄТИЧНОГО МЕНЮ У КЕЙТЕРИНГОВИХ ПОСЛУГАХ | |
| 1.1 Основні поняття у сфері кейтерингових послуг | 9 |
| 1.2 Цільова аудиторія кейтерингових послуг | 12 |
| 1.3 Організація дієтичного меню в умовах кейтерингових послуг | 17 |
| 2 АНАЛІЗ ПІДПРИЄМСТВА «КЕЙТЕРИНГ «FADO» | |
| 2.1 Організаційно-економічна характеристика «Кейтеринг «Fado»..... | 22 |
| 2.2 Аналіз конкурентоспроможності «Кейтеринг «Fado»..... | 26 |
| 2.3 Аналіз кейтерингових послуг «Кейтеринг «Fado»..... | 31 |
| 3 ПРОПОЗИЦІЇ ЩОДО УДОСКОНАЛЕННЯ ДІЄТИЧНОГО МЕНЮ У КЕЙТЕРИНГОВИХ ПОСЛУГАХ «КЕЙТЕРИНГ «FADO» | |
| 3.1 Рекомендації щодо надання дієтичного меню для «Кейтеринг «Fado»..... | 37 |
| 3.2 Впровадження програми калорійного харчування для «Кейтеринг «Fado»..... | 39 |
| ВИСНОВКИ..... | 43 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 45 |
| ДОДАТКИ..... | 47 |

ВСТУП

Актуальність теми. У наш час харчування стало не просто фізіологічною потребою, а частиною стилю життя, особливо для тих, хто дбає про здоров'я. Все більше людей дотримуються спеціальних дієт — безглютенової, вегетаріанської, низьковуглеводної або меню, розрахованого за калорійністю. Цей тренд створює запит на персоналізовані послуги в сфері кейтерингових послуг. Впровадження дієтичного меню дозволяє кейтеринговим підприємствам задовольнити індивідуальні потреби клієнтів і підвищити рівень сервісу. Такі рішення формують позитивний імідж бренду та вирізняють підприємство серед конкурентів. Окрім приватних замовлень, велике значення має корпоративне харчування, де збалансований раціон стає частиною культури здорового способу життя. Успішні кейтерингові підприємства не просто готують страви, а створюють досвід — безпечний, адаптований і комфортний для кожного. Дієтичне меню в цьому випадку виступає як додаткова цінність для клієнта. Воно дозволяє будувати довіру та довготривалі партнерські відносини. Відмова від універсального підходу на користь індивідуалізації — це крок уперед у розвитку кейтерингових послуг. Саме тому тема впровадження дієтичного меню у кейтерингових послугах залишається надзвичайно актуальною.

Питанням організації кейтерингових послуг присвячено низку наукових досліджень як вітчизняних, так і зарубіжних фахівців, зокрема таких як Н. П'ятницька, І. Смирнов, В. Архіпов, Р. Браймер, Дж. Р. Уокер, В. Назаренко, І. Штундер. У своїх роботах ці автори аналізують сутність і поняття кейтерингу, а також приділяють увагу питанням якості його надання. Вони розглядають основні аспекти організації послуги, сучасні вимоги до її реалізації, а також підходи до підвищення ефективності обслуговування клієнтів у сфері харчування.

Метою даного дослідження є обґрунтування теоретичних засад та розробка практичних рекомендацій щодо вдосконалення кейтерингових послуг шляхом впровадження дієтичного меню у «Кейтеринг «Fado».

Поставлену мету передбачається досягти шляхом виконання наступних завдань:

- розглянути основні поняття у сфері кейтерингових послуг;
- дати характеристику цільової аудиторії кейтерингових послуг;
- викласти основну інформацію про організацію дієтичного меню в умовах кейтерингових послуг;
- надати організаційно-економічну характеристику «Кейтеринг «Fado»;
- дослідити конкурентні переваги та позиції «Кейтеринг «Fado»;
- проаналізувати кейтерингові послуги Кейтеринг «Fado»;
- надати рекомендації щодо надання дієтичного меню для «Кейтеринг «Fado»;
- розробити пропозиції щодо дієтичного меню кейтерингових послуг для «Кейтеринг «Fado».

Об'єктом дослідження виступає приватне підприємство «Кейтеринг «Fado», діяльність якого пов'язана з наданням послуг у сфері кейтерингу.

Предметом дослідження є процес удосконалення кейтерингових послуг на прикладі діяльності підприємства «Кейтеринг «Fado».

Практична цінність роботи полягає в тому, що її результати можуть бути впроваджені на підприємстві «Кейтеринг «Fado» з метою підвищення прибутковості та зміцнення конкурентних позицій серед інших кейтерингових підприємств.

Структура кваліфікаційної роботи складається з 46 сторінок, кількість таблиць - 11, рисунків - 4, кількість позицій у списку використаних джерел - 19, додатків - 2.

1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ДІЄТИЧНОГО МЕНЮ У КЕЙТЕРИНГОВИХ ПОСЛУГАХ

1.1 Основні поняття у сфері кейтерингових послуг

Сучасний ринок доставки їжі та продуктів харчування демонструє динамічне зростання та вражаючий потенціал для розвитку. Стрімкий ритм життя, підвищена зайнятість людей і зміна споживацьких звичок сприяють активному попиту на такі послуги. Особливо популярною стає доставка готових страв, яка значно економить час і зусилля споживача. Це відкриває широкі можливості для бізнесу, що працює у сфері громадського харчування.

Одним із перспективних напрямів у цій галузі є кейтеринг — організація комплексного харчування для співробітників офісів, виробництв і великих підприємств. Така послуга дозволяє не лише зменшити час, витрачений на перерви, а й підвищити продуктивність працівників. Крім того, кейтеринг сприяє формуванню корпоративної культури та покращує умови праці.

Термін «кейтеринг» має англійське походження і бере свій початок від дієслова «cater», що в перекладі означає «постачати провізію» або «надавати послуги для споживачів». Це поняття охоплює широкий спектр послуг, пов'язаних з організацією харчування поза межами стаціонарного ресторану. Кейтеринг дозволяє організувати найрізноманітніші події — від дитячих свят, приватних вечірок чи пікніків на природі до весіль, ділових зустрічей і прийомів високого рівня.

Основою кейтерингової послуги є не лише приготування їжі та її доставка у визначене місце, а й розробка цілісної концепції заходу. Це включає підбір меню, оформлення простору, забезпечення необхідного обладнання та кваліфікованого персоналу для обслуговування гостей [2, с.8].

Визначення «кейтеринг» зустрічається в ДСТУ 4281:2004: «Заклади ресторанного господарства. Класифікація», де кейтеринг включено до групи 4.4

«Постачання їжі, приготованої централізовано, для споживання в інших місцях» [1].

Поняття та сутність кейтерингу знайшли своє відображення у працях як українських, так і зарубіжних науковців. Серед тих, хто досліджував «кейтеринг», варто відзначити Н. П'ятницька [3], І. Смирнов [5], І. Штундер, В. Архіпов [4], В. Назаренко, Нестеренко [7], а також відомих іноземних науковців — Р. Браймера та Дж. Р. Уокера. Їхні наукові доробки розглядають кейтеринг не лише як форму виїзного ресторанного обслуговування, але й як ефективну бізнес-модель у сфері громадського харчування. У сучасному науковому дискурсі кейтеринг розглядається як важлива складова гастрономічного туризму, а також як перспективний напрям у креативній індустрії. А це свідчать про багатогранність поняття кейтерингу та його актуальність у контексті розвитку сфери послуг.

Н. П'ятницька зазначає, що: «кейтеринг – це обслуговування з наданням різних сервісних послуг та найчастіше за межами приміщень підприємства харчування» [3].

На думку І. Смирнова: «кейтеринг - один зі способів сучасної організації підприємств харчування» [5]. Автор підкреслює, що ключовою рисою кейтерингових послуг є здійснення обслуговування в локаціях, що просторово віддалені від основного місця приготування продукції, тобто виробничої бази підприємства [5].

І. Штундер і В. Назаренко проаналізували специфіку розвитку кейтерингових послуг у контексті функціонування ринку громадського харчування в Україні [7].

На початковому етапі розвитку кейтерингових послуг діяльність відповідних підприємств обмежувалась тільки приготуванням страв та їх доставкою до місця проведення виїзних заходів, зокрема банкетів. Проте з часом формат обслуговування суттєво розширився: кейтерингові компанії почали пропонувати оренду необхідного банкетного інвентарю — посуду, меблів (столів, стільців, фуршетних столиків) — а також забезпечувати

сервірування столу та надання професійного обслуговуючого персоналу, такого як офіціанти, бармени чи хостеси.

Сучасні кейтерингові підприємства здебільшого працюють за принципом «банкет під ключ». Це означає, що клієнт отримує комплексне рішення: від організації харчування — до декорування простору, оренди технічного обладнання, музичного супроводу, фотозйомки та навіть розробки сценарію заходу. Таким чином, кейтеринг перетворюється на багатофункціональний сервіс, що охоплює не лише гастрономічний, а й організаційний та естетичний аспекти заходу.

Головними перевагами кейтерингу залишаються мобільність та висока якість обслуговування. Подію можна організувати фактично в будь-якому місці — на природі, у замиському будинку, офісі або навіть на даху будівлі. Завдяки участі професійної команди клієнти отримують сервіс, максимально адаптований до їхніх потреб. До того ж, кейтерингові послуги дозволяють мінімізувати організаційні клопоти з боку замовника. Тому, усе більше людей цінують кейтеринг за індивідуальний підхід, гнучкість у виборі формату та відповідність сучасним стандартам подійного сервісу [4].

Кейтерингові підприємства вирізняються серед інших закладів ресторанного господарства низкою особливостей, що визначають специфіку їхньої діяльності. По-перше, вони застосовують спеціалізовані технології для приготування, зберігання, транспортування та сервірування страв, які дозволяють зберігати якість продукції в умовах виїзного обслуговування. По-друге, важливою складовою є наявність технічного оснащення, призначеного саме для мобільної організації харчування в різних локаціях. Окрім цього, кейтерингові підприємства можуть залучати до роботи позаштатний персонал — офіціантів, барменів, координаторів заходів — що дозволяє оперативно масштабувати команду під конкретний проєкт.

Кейтерингові послуги стають особливо затребуваними під час виїзних заходів — корпоративів за містом, весіль на природі, конференцій чи презентацій, що проводяться безпосередньо на території замовника. Перевага

полягає у гнучкості, мобільності та здатності адаптуватися до будь-яких умов. Кейтеринг не лише задовольняє гастрономічні потреби, але й забезпечує атмосферу та сервіс заходу. Він відкриває нові формати спілкування з клієнтами, орієнтуючись на індивідуальні запити [5].

Завдяки комплексному підходу, кейтерингові підприємства можуть ефективно організовувати заходи будь-якого масштабу — від камерної вечері до масштабного фестивалю. Успішне функціонування такого бізнесу вимагає не лише кулінарної майстерності, а й навичок логістики, організації подій та управління командою. Саме тому кейтеринг перетворився на багатофункціональний сервіс, що поєднує в собі харчування, сервіс та івент-менеджмент. Така багатогранність робить його незамінним елементом сучасної індустрії гостинності.

1.2 Цільова аудиторія кейтерингових послуг

Цільова аудиторія кейтерингових послуг є надзвичайно різноманітною і охоплює як фізичних осіб, так і корпоративних клієнтів. До першої категорії належать приватні особи, які замовляють кейтеринг для проведення сімейних свят, весіль, ювілеїв, днів народжень або виїзних пікніків. Корпоративні замовники — це компанії, що організовують ділові заходи, конференції, презентації, тимбилдинги, фуршети для партнерів або персоналу. Серед постійних клієнтів також можна виділити державні установи, освітні заклади, громадські організації, які потребують організації харчування під час офіційних подій.

Окремий сегмент ринку формують івент-агенції, що співпрацюють із кейтеринговими компаніями для забезпечення комплексного сервісу заходів «під ключ». Популярності набуває кейтеринг серед заміських комплексів, баз відпочинку та туристичних агенцій, які шукають партнерів для обслуговування клієнтів. Підприємства малого та середнього бізнесу звертаються до кейтерингу для організації святкових подій у своїх офісах [4].

За контингентом цільова аудиторія кейтерингових послуг поділяється на групи (табл 1.1.).

Таблиця 1.1 – Основний контингент цільової аудиторії кейтерингових послуг

| Групи споживачів | Контингент споживачів | Об'єкт кейтерингового обслуговування |
|---|---|---|
| Корпоративні замовники | Фірми, установи, підприємства, посольства | Ділові зустрічі, презентації, конференції, семінари, корпоративні вечірки |
| Громадські організації | Спілки, комітети, асоціації, шкільні та батьківські комітети, асоціації випускників | Семінари, збори, благодійні бенкети, випускні бали тощо |
| Індивідуальні замовники | Приватні особи | Сімейні свята: дні народження, ювілеї, весілля тощо |
| Колективи установ, підприємств, навчальних закладів | Робітники, службовці, студенти тощо | Комплексні обід, сніданок, полуденок, вечеря |

Джерело: [6, с. 212]

До першої категорії споживачів кейтерингових послуг належать корпоративні клієнти — представники компаній, які організують ділові події, святкові вечірки чи корпоративи, доповнені банкетами або фуршетами. Другою групою є громадські організації, що зосереджуються на підготовці та проведенні різного роду конференцій, семінарів або благодійних заходів. До третьої групи відносять фізичних осіб, які замовляють кейтеринг для організації особистих свят — таких як весілля, дні народження, ювілеї чи інші урочистості, що можуть проводитись як удома, так і на виїзних локаціях. Четверта категорія представлена колективами та підприємствами, які забезпечують своїх працівників щоденним харчуванням — сніданками, обідами або комплексними раціонами.

Перші три групи клієнтів орієнтуються на організацію заходів високого рівня, з урахуванням усіх елементів сервісу, включно з оформленням, обслуговуванням і технічною підтримкою.

Сучасний споживач цінує гнучкість, індивідуальний підхід і професіоналізм у сфері обслуговування. Тому кейтерингові компанії активно аналізують потреби цільових аудиторій для формування привабливих пакетів послуг. Важливою рисою споживача стає готовність делегувати організацію заходу фахівцям. Також на вибір кейтерингу впливають бюджет, масштаб події, її формат і культурні особливості клієнта [8].

Зазначимо, що кейтеринг, який здійснюється у спеціально підготовленому приміщенні, має багато спільного з традиційним ресторанним обслуговуванням. Замовникам таких послуг часто пропонуються відповідні зали, облаштовані всім необхідним для проведення різноманітних подій. До прикладів можна віднести банкетні приміщення, холодильні камери для зберігання продуктів, кухонні зони для підготовки й приготування страв, а також сервісне обладнання. Основною перевагою кейтерингу в приміщенні є суттєве скорочення часу на підготовку заходу, оскільки інфраструктура вже готова до використання. Водночас недоліком виступають додаткові витрати на оренду приміщення або використання технічного устаткування.

Кейтеринг, що реалізується поза межами стаціонарних закладів, набув широкого поширення у сфері громадського харчування. Його сутність полягає в організації обслуговування безпосередньо на території замовника з урахуванням усіх його побажань і вимог. Цей формат найчастіше використовується для проведення різних подій у замовника. Важливо зазначити, що витрати на оренду локації та оплату комунальних послуг бере на себе саме клієнт, що знижує фінансове навантаження на кейтерингову компанію. Саме ця особливість розглядається як одна з ключових переваг кейтерингу поза рестораном. Водночас, основними недоліками такого формату є значні витрати на закупівлю та використання спеціалізованого обладнання для транспортування і зберігання страв, а також на логістику й транспорт (рис 1.1).



Рисунок 1.1 – Структура кейтерингового обслуговування

Таким чином, як показано на рис. 1.1, структура кейтерингового обслуговування охоплює кілька ключових елементів. До них належать офісні приміщення, де працює адміністративний персонал, відповідальний за планування та організацію заходів. За можливості передбачається також наявність дегустаційної зали для ознайомлення клієнтів з меню. Важливою складовою є виробничі цехи та складські приміщення, призначені для зберігання харчових продуктів і спеціалізованого обладнання. Крім того, обов'язковим елементом є наявність автотранспорту, що забезпечує регулярні виїзди на місце проведення подій і транспортування необхідного інвентарю та страв [3; 4].

Кейтерингові послуги поділяються на основні та додаткові. Так, у своїй науковій статті Л. Івашина зазначає: «до основних послуг належать приготування та доставка продукції ресторанного господарства, послуги офіціантів, барменів; до додаткових – організація культурного дозвілля та дизайнерська робота під час оформлення приміщень, де буде проводитись замовлений бенкет, прибирання приміщення після бенкету» [8].

Кейтерингові компанії можуть виступати як посередники між клієнтом та іншими сервісами, або ж повністю забезпечувати комплексне обслуговування, охоплюючи як основні, так і додаткові послуги. Перед початком підготовки до події працівники кейтерингової служби здійснюють виїзд на локацію, щоб ознайомитися з простором, де планується захід. Наступним кроком є складання детального замовлення, в якому враховується необхідна кількість посуду, столових приладів, текстилю, меблів, а також визначається чисельність персоналу — офіціантів, барменів, координаторів.

Після погодження всіх деталей розпочинається етап технологічного приготування страв — як холодних, так і гарячих, включаючи закуски, основні страви, десерти, напої та вироби власного виробництва. Відповідальність кейтерингової компанії не обмежується лише кулінарною частиною: вона включає також доставку продукції на місце, оформлення та сервірування столів, а по завершенню заходу — прибирання простору.

Усе частіше кейтеринг передбачає повний супровід події — від декорування простору та освітлення до музичного оформлення. Велике значення має дотримання санітарно-гігієнічних норм під час транспортування та подачі страв. Кейтерингові послуги повинні відповідати високим стандартам якості, оскільки вони є складовою іміджу не лише компанії-виконавця, а й замовника заходу. Гнучкість в обслуговуванні клієнтів дозволяє адаптуватися до різних форматів — від ділових фуршетів до дитячих свят чи весіль.

До ключових учасників процесу кейтерингового обслуговування належать менеджер з кейтерингу, шеф-кухар, кухарський персонал, офіціанти, бармени та працівники технічної служби, відповідальні за прибирання. Структуру організації кейтерингової діяльності представлено на рисунку 1.2.

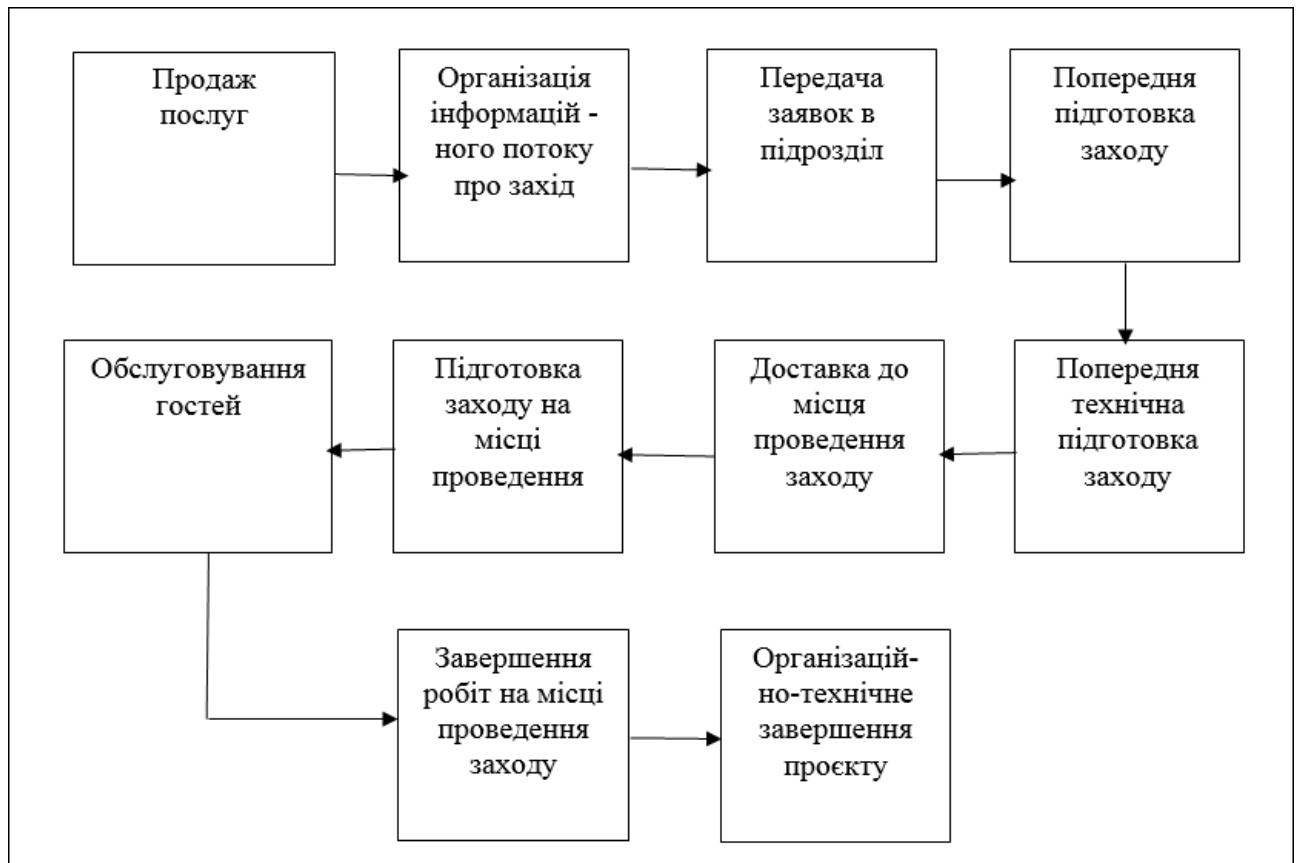


Рисунок 1.2 - Структура організації кейтерингової діяльності

Професіоналізм персоналу — ще один ключовий чинник успішного проведення кейтерингового заходу. Окрім навичок обслуговування, важливими є комунікаційні якості, вміння працювати у стресових ситуаціях і швидко приймати рішення. Задоволеність клієнта залежить від злагодженої роботи всіх учасників процесу. Саме тому кейтеринг сьогодні розглядається як складна, багаторівнева система, що поєднує гастрономію, логістику та івент-менеджмент. Цей підхід дозволяє досягати високого рівня сервісу та створювати унікальний досвід для кожного клієнта.

1.3 Організація дієтичного меню в умовах кейтерингових послуг

Термін «дієта» має своє коріння у грецькому слові «*diaita*», що означає «спосіб життя» або «режим існування». У часи Давньої Греції поняття «дієта» було невід’ємною складовою філософських учень. Відомі лікарі, зокрема

Гіппократ, вважали, що фізичне здоров'я тісно пов'язане з образом життя та щоденними звичками. Вони рекомендували дотримуватися не лише певного харчування, а й помірної фізичної активності задля досягнення балансу тіла та духу [14].

У середні віки акцент у розумінні дієти змістився в бік аскетизму, постів і харчових обмежень, зумовлених релігійними нормами. Лише з початку ХХ століття термін почав асоціюватися переважно з контролем ваги, а згодом переріс у самостійну індустрію схуднення.

Сьогодні, усвідомлюючи історичну багатозначність слова, можна зазначити, що дієта — це не лише спосіб обмеження, а інструмент підтримання здоров'я, добробуту та гармонії. Вона охоплює не лише раціональне харчування, а й збалансований підхід до рухової активності, відпочинку та психоемоційного стану. Сучасна людина дедалі більше розуміє, що харчування має не просто втамовувати голод, а й приносити користь тілу і душі. Саме тому зростає інтерес до свідомого харчування, яке враховує біоритми, сезонність продуктів, екологічність та індивідуальні особливості організму.

Сьогодні існує безліч дієт, розроблених як традиційною медициною, так і альтернативними школами. Частина з них забувається, інші продовжують розвиватися, модифікуючись відповідно до нових наукових уявлень. Умовно дієти можна поділити на дві основні групи:

- Перша група — дієти, засновані на принципах збалансованого харчування для підтримки загального здоров'я.
- Друга група — лікувальні дієти, які призначаються з урахуванням конкретних захворювань або схильностей до них.

Зауважимо, що кожна дієта має свою мету та підходить до різних потреб. Наприклад, вегетаріанська дієта виключає м'ясні продукти та може бути збагачена овочами, зерновими, бобовими та горіхами, що сприяє зниженню ризику серцево-судинних захворювань. Безглютенова дієта є життєво необхідною для людей з глютенною чутливістю, оскільки дозволяє уникнути запалень і ускладнень. Кетогенна дієта, багата на жири та з низьким вмістом

вуглеводів, використовується як для контролю ваги, так і в лікуванні деяких неврологічних захворювань.

Популярності також набуває середземноморська дієта, що базується на свіжих овочах, рибі, оливковій олії та цілюзернових продуктах — вона сприяє довголіттю та профілактиці хронічних хвороб. Існує також DASH-дієта, розроблена для нормалізації артеріального тиску, яка акцентує увагу на зменшенні споживання солі, насичених жирів та цукру. Люди з високим рівнем холестерину часто дотримуються дієт, збагачених клітковиною та корисними жирами. Деякі дієти мають релігійне або етичне підґрунтя — наприклад, кошерна або халяльна. Не менш важливими є дієти для спортсменів, які мають на меті забезпечити організм енергією та підтримати м'язову масу. Дієти також можуть бути тимчасовими або постійними, лікувальними чи профілактичними, залежно від цілей людини [16].

Окремої уваги заслуговує дієта з підрахунком калорій. Вона базується на визначенні індивідуальної добової потреби в енергії, що враховує вік, стать, рівень фізичної активності та цілі (схуднення, підтримка ваги чи набір маси). Такий підхід дає змогу гнучко керувати раціоном, обирати будь-які продукти в межах дозволеної калорійності та уникати строгих обмежень. Це не лише ефективний, а й психологічно комфортний метод корекції харчування, що дозволяє зберігати мотивацію на довгий час.

У сучасних умовах кейтерингове обслуговування активно розвивається, адаптуючись до нових викликів та потреб споживачів. Однією з таких потреб є запит на дієтичне, збалансоване та індивідуалізоване харчування. Організація дієтичного меню в кейтерингових послугах вимагає глибокого розуміння харчових потреб різних категорій клієнтів, а також дотримання вимог безпеки та якості. Дієтичне меню передбачає використання продуктів зниженої калорійності, мінімального вмісту жирів, солі, цукру, а також виключення потенційних алергенів.

Першим етапом розробки дієтичного меню є вивчення особливостей харчування замовника або групи клієнтів. Це можуть бути люди з хронічними

захворюваннями, спортсмени, діти, літні люди або особи, які дотримуються спеціальних дієт. Після цього складається раціон, що відповідає їхнім індивідуальним потребам, із залученням дієтолога або спеціаліста з раціонального харчування. Кухарі повинні мати навички приготування страв без шкідливих добавок, з використанням відповідних методів термічної обробки — варіння на пару, запікання, тушкування.

Також у кейтеринговій практиці важливо забезпечити чітку логістику доставки таких страв, з урахуванням температурного режиму і строків зберігання. Дієтичне меню вимагає особливої уваги до маркування страв, наявності інформації про склад, калорійність та способи приготування. Крім того, сервіс має бути організований таким чином, щоб кожен клієнт отримував свій набір страв без порушення раціону. Таке меню часто включає каші, легкі супи, відварені овочі, пісне м'ясо, рибу, молочні продукти з низьким вмістом жиру, фрукти та трав'яні напої [3;4].

Адже впровадження дієтичного харчування в кейтерингу потребує ретельного контролю якості, дотримання санітарних норм і постійного навчання персоналу. Успішні кейтерингові компанії вже створюють окремі лінійки послуг із фокусом на здоров'я. Такий підхід відкриває нові можливості для розширення ринку та залучення нових клієнтів. Окремі замовники можуть навіть вимагати меню, яке відповідає релігійним або етичним переконанням, наприклад, вегетаріанське, веганське чи халяльне харчування. Кейтерингові підприємства, що враховують ці потреби, формують позитивний імідж та підвищують рівень довіри з боку клієнтів.

Важливо також дбати про естетику подачі дієтичних страв, адже навіть найпростіша їжа може виглядати апетитно та привабливо. В умовах сучасної конкуренції саме індивідуальний підхід до харчування стає важливою перевагою. Врахування дієтичних аспектів допомагає формувати нову культуру харчування — відповідальну, здорову та збалансовану. Крім того, кейтеринг із дієтичним ухилом активно використовується у сфері медичних закладів, реабілітаційних центрів, фітнес-клубів і приватних клінік [18].

Отже, організація дієтичного меню в кейтерингових послугах — це не просто тренд, а обов'язкова складова якісного сучасного сервісу. Вона поєднує знання в галузі гастрономії, медицини, дієтології та менеджменту. Це складний, але перспективний напрям, який вимагає професіоналізму, гнучкості й відповідальності. Якісно реалізоване дієтичне меню здатне задовольнити потреби найвибагливішого клієнта, зміцнити позиції компанії на ринку та забезпечити її стабільне зростання.

2 АНАЛІЗ ПІДПРИЄМСТВА «КЕЙТЕРИНГ «FADO»

2.1 Організаційно-економічна характеристика «Кейтеринг «Fado»

Приватне підприємство «Кейтеринг Fado» розташоване у місті Хмельницький за адресою: вул. Грушевського, 52. «Кейтеринг Fado» функціонує як платник єдиного податку 3-ї групи зі ставкою 5%. Основний вид економічної діяльності — 56.10 «Діяльність ресторанів, надання послуг мобільного харчування». З 2018 року підприємство успішно надає послуги з виїзного обслуговування різноманітних заходів: від святкових подій, банкетів, весіль і корпоративів — до ділових конференцій, пікніків і фуршетів.

«Кейтеринг Fado» пропонує комплексний підхід до організації подій: допомагає з підбором локації, оформленням простору, сервіруванням столів і приготуванням страв, які замовник може обрати індивідуально. Меню підприємства надзвичайно різноманітне й включає: холодні закуски, бутерброди, суші, салати, перші та гарячі страви, гарніри, гриль-меню, страви з телятини, свинини, птиці, риби та морепродуктів, фрукти, десерти. Окремо передбачено дитяче меню.

Підприємство також спеціалізується на приготуванні страв на мангалі, виконує індивідуальні замовлення, надає послуги доставки та самовивезення. Особливістю закладу є виготовлення напівфабрикатів ручної роботи з натуральними інгредієнтами, доповнених овочевими фрешами (з буряка, моркви, гарбуза тощо).

Окрім цього, «Кейтеринг Fado» надає послуги з доставки бізнес-ланчів, щодня пропонуючи нове та збалансоване меню з акцентом на авторські страви. Доставку здійснюють до офісів, підприємств, навчальних закладів або за домашньою адресою клієнта.

Ще одним важливим напрямом діяльності є крафтове виробництво домашнього хліба, який виготовляється з різних видів борошна та має різноманітні смаки — класичний, із прованськими травами, з цибулею, з

морквою, льоном, маслинами та зеленню. Шеф-кухар і власник підприємства — Дмитро Величко, який поєднує кулінарну майстерність з підприємницьким баченням.

Успішність «Кейтерингу Fado» значною мірою забезпечується завдяки злагодженій роботі команди, яка складається з досвідчених кухарів, сушистів, обслуговуючого персоналу та адміністрації. Підприємство орієнтоване на високий рівень сервісу, індивідуальний підхід до кожного замовлення, естетику й оригінальність. Організаційну структуру приватного підприємства «Кейтеринг Fado» наведено на рисунку 2.1.

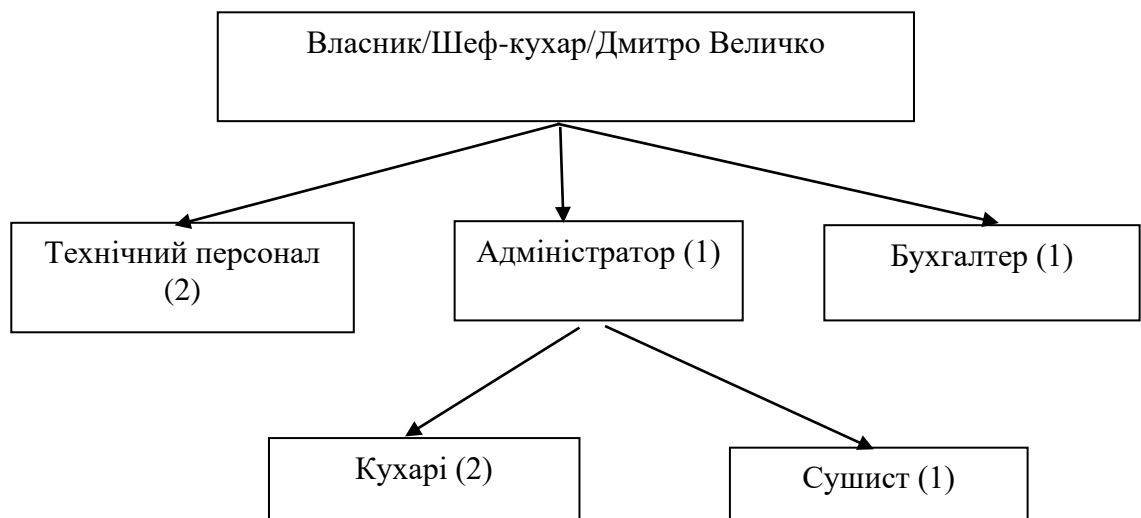


Рисунок 2.1 - Організаційна структура «Кейтеринг «Fado»

Як показано на рис. 2.1, організаційна структура «Кейтеринг Fado» є лінійною, що забезпечує чітку ієрархію, однозначний розподіл функцій і ефективну взаємодію між усіма рівнями управління. Завдяки такій структурі досягається узгодженість дій працівників, швидкість прийняття рішень і висока відповідальність виконавців за результати своєї роботи. Це дозволяє підприємству оперативно реагувати на запити клієнтів і підтримувати стабільну якість обслуговування.

«Кейтеринг Fado» пропонує клієнтам різні формати обслуговування: експрес-доставку, організацію подій на відкритому повітрі, а також сервіс у

спеціально підготовлених приміщеннях. Такий підхід забезпечує універсальність послуг і задовольняє потреби різних цільових груп споживачів.

Крім того, «Кейтеринг Fado» вирізняється широким асортиментом страв, серед яких — як традиційна кухня, так і авторські позиції, створені під індивідуальні запити.

Таблиця 2.1 – Аналіз асортиментної політики «Кейтеринг «Fado»

| № | Асортиментна група | Кількість страв в асортиментній групі | Середня ціна страви за 100г, грн | Коливання виходу страви, г |
|--------|--------------------|---------------------------------------|----------------------------------|----------------------------|
| 1 | Салати | 11 | 48 | 150-300 |
| 2 | Холодні закуски | 23 | 51 | 100-300 |
| 3 | Гарячі страви | 4 | 55 | 200-300 |
| 4 | Перші страви | 5 | 23 | 250-300 |
| 5 | Гарніри | 3 | 18 | 150-250 |
| 6 | Гриль меню | 10 | 60 | 200-300 |
| 7 | Страви з птиці | 13 | 43 | 200-300 |
| 8 | Страви з телятини | 9 | 65 | 200-300 |
| 9 | Страви зі свинини | 11 | 73 | 200-300 |
| 10 | Страви з риби | 8 | 82 | 200-300 |
| 11 | Десерти | 9 | 122 | 100-250 |
| 12 | Дитяче меню | 7 | 38 | 150-250 |
| 13 | Канাপки | 70 | 20 | 100-200 |
| Всього | | 183 | 53,70 | - |

На основі даних, наведених у табл. 2.1, можна зробити висновок, що середня вартість однієї страви в розрахунку на 100 грамів складає 53,70 грн. До категорії найдорожчих позицій у меню входять десерти та страви з риби, що зумовлено високою собівартістю інгредієнтів та складністю приготування. Найнижча середня ціна зафіксована у таких асортиментних групах, як гарніри та канাপки, які мають простіший склад та технологію.

Проте в процесі аналізу також було встановлено, що найбільш затребуваними серед клієнтів «Кейтеринг Fado» є страви гриль, серед яких

виділяються скумбрія гриль, овочі гриль, курячий та свинячий шашлик. Також користуються популярністю страви зі свинини, зокрема голубці, запечена рулька та рулет із яблуками й горіхами. У сегменті рибних страв найбільше замовляють фаршировану рибу, запечену форель, сьомгу з овочами та тигрові креветки в часниковому соусі.

Окремої уваги заслуговують канапки, яких у меню налічується понад 70 видів. Цей формат страв надзвичайно популярний при організації фуршетів, банкетів і шведських столів завдяки своїй універсальності та зручності подачі. Також часто надходять замовлення на дитяче меню, яке включає улюблені позиції: картоплю фрі, нагетси, шашлик із курки на шпажках, міні-бургери та піцу з різноманітними начинками.

Ці дані свідчать про добре продуману структуру меню, яка охоплює смаки та потреби різних категорій споживачів і забезпечує гнучкість у підборі страв під будь-який формат заходу.

Отже, оцінка асортиментної структури «Кейтеринг Fado» дозволяє не лише зрозуміти переваги клієнтів, а й оптимізувати меню. Кожна товарна група має свою середню ціну, яка визначається залежно від складності приготування, вартості інгредієнтів, сезонності та рівня попиту. Такий підхід дозволяє забезпечити баланс між якістю продукції та її доступністю для клієнта.

Постійний аналіз асортименту дозволяє своєчасно оновлювати страви, вводити новинки та вилучати позиції, які не користуються популярністю. Це сприяє гнучкому управлінню меню та підвищенню рівня задоволеності клієнтів.

Проаналізуємо SWOT-аналіз «Кейтеринг Fado (табл. 2.2.). У межах цього аналізу визначено ключові сильні сторони, серед яких — широкий асортимент страв, індивідуальний підхід до клієнтів і наявність досвідченого персоналу.

Слабкими сторонами є залежність від сезонності подій і додаткові витрати на логістику. До можливостей розвитку можна віднести розширення послуг у напрямку дієтичного та корпоративного харчування, а також відкриття

нових локацій. Серед загроз фігурують посилення конкуренції на ринку кейтерингу та коливання цін на продукти харчування.

Таблиця 2.2 - SWOT-аналіз «Кейтеринг «Fado»

| Сильні сторони | Слабкі сторони |
|--|---|
| 1.Кваліфікований персонал; 2.Високий рівень якості продукції; 3. Гарний імідж та репутація; 4. Гнучкі конкурентоспроможні ціни; 5. Зручне місцерозташування (в центрі міста); 6. Добре вивчений ринок, потреби покупців.. | 1.Велика кількість конкурентів; 2.Брак дій для зменшення конкурентного тиску; 3.Зміни в потребах у споживачів; 4.Економічна нестабільність; 5.Політична нестабільність. |
| Можливості | Загрози |
| 1.надання нових видів послуг; 2. Додавання нових страв у меню (наприклад, страви для веганів, вегетаріанців тощо); 3. Розширення потенційних споживачів; | 1. Високий рівень конкурентів; 2. Зростання цін на продукти; 3. Пандемія; 4.Війна; 5. Інфляція. |

Отже, SWOT-аналіз забезпечує основу для оцінювання сильних і слабких сторін, а також для виявлення потенційних можливостей і ризиків, з якими може зіткнутися «Кейтеринг «Fado»». Для приватного підприємства «Кейтеринг Fado» SWOT-аналіз виступає як відправна точка для формування стратегії довгострокового розвитку. Завдяки результатам аналізу підприємство може не лише систематизувати актуальні дані, а й визначити ефективні напрями для вдосконалення сервісу, оновлення асортименту та оптимізації ресурсів. Аналіз дозволяє розробити перелік конкретних дій, спрямованих на зміцнення ринкових позицій, покращення логістики, персонального обслуговування та маркетингової комунікації. Саме на основі такого аналізу «Кейтеринг Fado» зможе створити обґрунтовану й гнучку модель розвитку, орієнтовану на підвищення конкурентоспроможності та задоволення потреб сучасного споживача.

2.2 Аналіз конкурентоспроможності «Кейтеринг «Fado»

Аналіз конкурентоспроможності «Кейтеринг «Fado» є важливою складовою успішного ведення бізнесу. Аналіз дозволяє виявити основних

конкуrentів, оцінити їхні сильні та слабкі сторони, а також зрозуміти їхні стратегії. Якщо підприємство володіє інформацією про діяльність конкурентів і здатна передбачити їхні подальші кроки, вона зможе запропонувати більш привабливі послуги та чіткіше визначити власну нішу на ринку. Ретельне вивчення цінової політики конкурентів дозволяє формувати конкурентоспроможну вартість власних послуг. Водночас, вивчення асортименту дозволяє виявити унікальні позиції, які можуть стати конкурентною перевагою.

У процесі аналізу конкурентного середовища було виявлено, що в місті Хмельницькому кількість приватних підприємств, що спеціалізуються виключно на кейтеринговому обслуговуванні, є обмеженою. Натомість значна частина ресторанних закладів міста пропонує кейтерингові послуги як додатковий напрям діяльності. Зважаючи на це, для більш об'єктивного порівняння було вирішено проаналізувати аналогічні підприємства з інших міст.

Такий підхід допомагає не лише краще оцінити рівень послуг, які надає «Кейтеринг «Fado», а й виявити потенційні напрями для розвитку. Порівняння з конкурентами з інших регіонів дає змогу перейняти успішні практики та впровадити інновації.

Аналіз також дозволяє оцінити стандарти обслуговування, асортимент пропозицій і маркетингову активність інших компаній. Важливо враховувати й регіональні особливості попиту на кейтерингові послуги.

Таким чином, глибоке вивчення конкурентного поля сприяє підвищенню якості послуг і зміцненню позицій підприємства на ринку. У табл. 2.3 представлено порівняльний аналіз конкурентів приватного підприємства «Кейтеринг «Fado», що дозволяє зробити висновки щодо його позиціонування на ринку.

Таблиця 2.3 - Аналіз ринкових позицій конкурентів підприємства «Кейтеринг «Fado»

| Характеристика | «Кейтеринг «Fado», приватне підприємство | «БРГ Кейтеринг», приватне підприємство | «Кейтеринг-Сервіс», приватне підприємство | «Кейтеринг Юкрейн», приватне підприємство |
|-----------------|--|---|---|---|
| Адреса | м. Хмельницький, вул. Грушевського, 52 | м. Хмельницький, вул. Проскурівська, 15 | м. Львів, вул. Князя Романа, 20 | м. Київ, вул. Мельникова, 12 |
| Обслуговування | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Ціна | 5 | 5 | 4,9 | 4,9 |
| Якість | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Загальна оцінка | 5 | 5 | 4,97 | 4,97 |

Джерело складено за <https://list.in.ua/>

Отже, можна зробити висновок, що серед досліджених кейтерингових підприємств спостерігається досить високий рівень конкуренції. Зокрема, цінова політика таких компаній, як «Кейтеринг-Сервіс» та «Кейтеринг Юкрейн», оцінена в 4,97 бала. Ймовірно, це пояснюється тим, що ці підприємства розташовані в містах з вищим рівнем цін на продукти харчування порівняно з м. Хмельницьким.

На цьому фоні «Кейтеринг «Fado» має свою унікальну пропозицію — надає споживачам спеціальні кейтерингові бокси. Ці бокси розраховані на різну кількість учасників і дають змогу обрати відповідну комплектацію для зручного перекусу. Завдяки різноманітному наповненню наборів та можливості індивідуального вибору, послуга користується широким попитом серед клієнтів. «Кейтеринг «Fado» приділяє особливу увагу якості сировини: використовуються виключно свіжі та якісні продукти. Весь процес — від приготування до пакування — відбувається відповідно до встановлених стандартів безпеки та гігієни. Окрема перевага — використання спеціальних ланч-боксів, що дозволяє організувати персоналізовану подачу страв. Кожному клієнту надається індивідуальний набір, який може бути адаптований до його побажань та уподобань. Це особливо актуально для корпоративних заходів, тренінгів або святкувань, де важлива зручність та швидкість

обслуговування. У меню «Кейтеринг «Fado» представлені найпопулярніші позиції, які вже мають стабільний попит. Такий підхід дозволяє підприємству підтримувати високий рівень сервісу та водночас демонструвати гнучкість у задоволенні потреб споживачів. У поєднанні з конкурентоспроможною ціною та інноваційним підходом до формату обслуговування, це надає «Кейтеринг «Fado» вагому перевагу на ринку.

Таблиця 2.4 – Аналіз кейтерингових боксів «Кейтеринг «Fado»

| № | Назва | Ціна за бокс, грн | Вихід боксу у грамах | Кількість осіб |
|---|-------------------------|-------------------|----------------------|----------------|
| 1 | Круасанний сет (12 шт) | 960 | 2250 | 3-5 |
| 2 | Гарячий сет з курятиною | 1220 | 1400 | 3-5 |
| 3 | Гарячий сет зі свининою | 1250 | 1260 | 3-5 |
| 4 | Гарячий сет з телятиною | 1170 | 920 | 3-5 |
| 5 | Гарячий сет з рибою | 1040 | 1050 | 3-5 |
| 6 | Гарячий сет з овочами | 660 | 1300 | 3-5 |

З аналізу табл. 2.4 можна зробити висновок, що найбільш дорогими, враховуючи вагу порції, є гарячі сети з м'ясом свинини, телятини та риби. Водночас найнижчу ціну мають овочевий гарячий сет та круасанний набір. Серед широкого асортименту страв особливою популярністю користується гарячий сет із курятиною, що свідчить про його оптимальне співвідношення ціни, смакових якостей та поживності.

Доставка кейтерингових боксів має безліч переваг, які роблять її надзвичайно зручною як для приватних осіб, так і для корпоративних клієнтів. Насамперед це можливість організувати обід без необхідності залишати робоче місце, що особливо важливо в умовах динамічного графіку. Також «Кейтеринг «Fado» дозволяє створити комфортні умови під час виїзних заходів, тренінгів чи конференцій. Подача страв у боксах демонструє турботу про гостей та партнерів, що сприяє створенню позитивного враження.

Такий формат обслуговування виглядає сучасно та професійно, додаючи іміджу «Кейтеринг «Fado». Універсальність кейтеринг-боксів дозволяє використовувати їх як для повсякденного харчування, так і для особливих подій. Крім того, подача в окремих упаковках відповідає сучасним санітарно-

гігієнічним вимогам. Усе це свідчить про те, що кейтеринг у форматі боксів є не лише зручним, а й ефективним рішенням для організації харчування у різних форматах.

Розглянемо динаміку попиту на кейтерингові бокси у період з 28 квітня по 18 травня 2025 року. Для наочності результати дослідження буде подано у вигляді рис 2.2, що дозволить краще візуалізувати тенденції замовлень. Графічне зображення допоможе простежити, які види боксів користувалися найбільшим попитом, також дані можуть стати корисними для коригування меню.

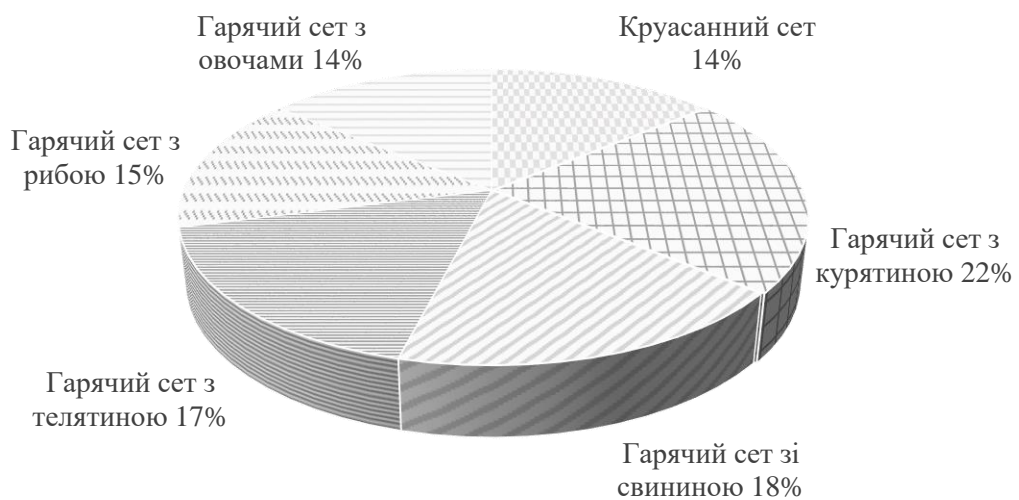


Рисунок 2.2 – Аналіз замовлень кейтерингових боксів у період з 28 квітня по 18 травня 2025 року

Отже, згідно з результатами аналізу, найпопулярнішим серед кейтерингових боксів у «Кейтеринг «Fado» є гарячий сет з курятиною, який обрали 22% клієнтів. Другу позицію за рівнем попиту займає гарячий сет зі свининою (18%), а на третьому місці — варіант з телятиною (17%). Меншим попитом користуються круасанний сет та гарячий овочевий набір, які отримали по 14% кожен. Загалом, ці дані свідчать про стабільний інтерес споживачів до кейтерингових боксів, що підтверджується загальним аналізом попиту.

Незалежно від того, який набір страв обирає клієнт, доставка здійснюється чітко в зазначені терміни. «Кейтеринг «Fado» гарантує, що їжа

надходить до споживача свіжою, правильно упакованою та збереженою при відповідній температурі.

Для гарячих страв використовується спеціальна термоупаковка, яка зберігає смакові характеристики та зовнішній вигляд страв. Такий підхід забезпечує високий рівень сервісу та задовольняє потреби найвибагливіших клієнтів. Окрім цього, упаковка дозволяє зручно роздавати порції без потреби додаткового сервірування. Кейтерингові бокси «Кейтеринг «Fado» також вирізняються різноманіттям варіантів — кожен клієнт може підібрати набір відповідно до власних смаків або особливих потреб. Високий рівень обслуговування та гнучкість у формуванні замовлень роблять «Кейтеринг «Fado» конкурентоспроможним на ринку кейтерингових послуг. Така стратегія сприяє формуванню позитивного іміджу підприємства та зміцненню її позицій серед споживачів.

2.3 Аналіз кейтерингових послуг «Кейтеринг «Fado»

«Кейтеринг «Fado» спеціалізується на наданні послуг з виїзної організації фуршетів, які користуються великою популярністю серед клієнтів. Основна послуга підприємства — це проведення святкувань у форматі фуршету, де акцент зроблений на мініатюрних стравах, зручних для дегустації під час неформального спілкування. В асортименті запропоновані різноманітні канапки, холодні закуски, десерти, фруктові і овочеві нарізки, а також широкий вибір напоїв, що відображено у Додатку А. Оригінальність фуршетних страв полягає у витонченій подачі та елегантному вигляді.

Приватне підприємство «Кейтеринг «Fado» забезпечене всім необхідним для повноцінної організації заходів на виїзді. Воно має у своєму розпорядженні сучасний посуд для сервірування, якісні текстильні вироби (включно з чохлами на меблі та скатертинами), а також намети, тенти, столи та стільці, які можна адаптувати до будь-якого формату події. «Кейтеринг «Fado» дбають про професійне оформлення столів у заданому стилі, що підкреслює атмосферу

заходу. Окрім харчування, «Кейтеринг «Fado» бере на себе повну відповідальність за організацію події — від логістики до розваг для гостей. Меню для фуршету, наприклад на 20 осіб, розробляється індивідуально з урахуванням смакових уподобань клієнта, особливостей події та бюджету, адже «Кейтеринг «Fado» дотримується високих стандартів якості продуктів та обслуговування.

Під час складання меню враховується сезонність інгредієнтів, що гарантує свіжість і смак. Фуршетне меню, наприклад на 20 осіб, може включати як традиційні українські закуски, так і витончені європейські делікатеси. «Кейтеринг «Fado» також пропонує дегустацію страв перед заходом, щоб клієнт був впевнений у своєму виборі. Проаналізуємо меню, яке пропонує «Кейтеринг «Fado» для фуршету на 20 осіб.

Таблиця 2.5 – Аналіз меню для фуршету на 20 осіб

| № | Найменування | Кількість порцій |
|-------------------------|--|------------------|
| Холодні закуски | | |
| 1 | Тарталетки з салатом Цезар | 15 |
| 2 | Тарталетки з салатом Олів'є з ковбасою | 15 |
| Фуршетні закуски | | |
| 1 | Рулетики з баклажану з корейською морквою | 15 |
| 2 | Валован з шампіньйонами та вершковим сиром | 15 |
| 3 | Шпажка фруктована | 15 |
| 4 | Шпажка овочева з маслинами | 15 |
| 5 | Канapé з бужениною та томатами | 15 |
| 6 | Канapé з лососем та огірком | 15 |
| 7 | Канapé з копченою шинкою та болгарським перцем | 15 |
| Десерти | | |
| 1 | Безе | 15 |
| 2 | Вихід грам на 1 споживача, г | 405 |
| 3 | Разом на 1 споживача, грн | 340 |

У вартість у розмірі 340 гривень на одну особу включено виключно розрахунок меню. Водночас, витрати на обслуговування, оренду обладнання (зокрема меблів та посуду), а також транспортні витрати не враховані. Такий прорахунок може бути однаково актуальним для виїзного кейтерингу на корпоративні заходи, дні народження чи інші події. Гнучкість у формуванні

цінової політики дозволяє підприємству «Кейтеринг «Fado» залишатися доступним варіантом для широкого кола клієнтів.

Однією з послуг, яка набуває дедалі більшої популярності серед клієнтів, є організація виїзного кейтерингу у форматі пікніку або барбекю. Такий формат, що прийшов до нас із США та країн Європи, ідеально підходить для проведення неформальних корпоративних заходів на свіжому повітрі.

Розрахунок меню для обслуговування пікніку або барбекю на 20 осіб наведений у табл 2.6. Завдяки чітко структурованому підходу до організації, клієнт отримує повне забезпечення заходу від приготування до сервірування.

Таблиця 2.6 – Аналіз меню для обслуговування пікніку або барбекю на 20 осіб

| № | Найменування | Кількість порцій |
|---------------------------------|--|------------------|
| Фуршетні закуски | | |
| 1 | Домашнє м'ясне асорті | 5 |
| 2 | Овочева тарілка | 6 |
| 3 | Лаваш із сиром сулугуні та зеленню | 15 |
| 4 | Оселедець з картоплею і червоною цибулею | 6 |
| Салати | | |
| 1 | Салат Цезар | 6 |
| 2 | Салат Капрезе | 7 |
| Гарячі закуски та страви | | |
| 1 | Крила курячі смажені із соусом | 12 |
| 2 | Філе скумбрії запечене на вугіллі | 12 |
| 3 | Люля- кебаб з телятини | 20 |
| 4 | Кус-кус з грудинкою у казані | 20 |
| Доповнення | | |
| 1 | Хлібний кошик | 20 |
| 2 | Вихід грам на 1 споживача, г | 1100 |
| 3 | Разом 1 споживача, грн | 735 |

Основа меню становлять страви, приготовані на відкритому вогні — соковите м'ясо та свіжа риба на грилі чи мангалі. Як гарнір подають овочі-гриль, які доповнюють смакову палітру основних страв.

Окрім гарячого, клієнтам пропонуються й холодні закуски — свіжі овочі, сезонні фрукти, а також добірні сирні та м'ясні асорті. Такий асортимент дозволяє задовольнити гастрономічні вподобання найвибагливіших гостей. «Кейтеринг «Fado» ретельно підходить до формування кожного меню,

забезпечуючи баланс між класичними й оригінальними позиціями. Такий тип кейтерингу дозволяє провести захід у неформальній, дружній атмосфері, де гості можуть спілкуватися, відпочивати та насолоджуватися якісною їжею. Крім того, подібні заходи часто супроводжуються активностями, музикою чи анімацією — і «Кейтеринг «Fado» готов підлаштуватися під будь-який формат.

Окремою популярною послугою, яку надає «Кейтеринг «Fado», є організація виїзної кави-паузи. Цей формат особливо доречний під час ділових зустрічей, семінарів або тренінгів, тривалістю в середньому 40–50 хвилин. Розрахунок для кави-паузи на 30 осіб детально відображено в табл. 2.7, що дозволяє заздалегідь планувати бюджет заходу. Завдяки професійному підходу, «Кейтеринг «Fado» дбає не лише про смак, а й про візуальне оформлення — кожен елемент подачі виглядає стильно й привабливо. Усе обладнання доставляється та монтується оперативно, без зайвих зусиль з боку клієнта.

Таблиця 2.7 – Аналіз меню кави-пауза на 30 осіб

| № | Найменування | Кількість порцій |
|--------|---|------------------|
| Закуси | | |
| 1 | Слойні рогаики з начинкою з сиру та беконом | 30 |
| 2 | Сендвіч | 15 |
| 3 | Печиво (різний асортимент) | 40 |
| 4 | Міні круасани (різний асортимент) | 30 |
| Напої | | |
| 1 | Чай пакетований в асортименті | 20 |
| 2 | Кава натуральна з вершками | 30 |
| 3 | Лимон | 10 |
| 4 | Вода мінеральна | 30 |
| 5 | Вихід грам на 1 споживача, г | 300 |
| 6 | Разом на 1 споживача, грн | 260 |

Кава-пауза передбачає легкі, а також поживні закуски, серед яких — канапки, таралетки, бутерброди з різноманітними начинками, а також сирне й м'ясне асорті. Серед солодоців можна побачити різноманітну свіжу випічку, яка підходить як до кави, так і до чаю. Традиційна частина напоїв — це добірні сорти кави та чаю, натуральні фреші з фруктів і овочів, а також мінеральна вода. Водночас, меню кави-паузи завжди можна адаптувати під індивідуальні смаки або потреби клієнтів. Наприклад, додають вегетаріанські чи

безглютенові позиції, включають екзотичні фрукти чи авторські напої. Гнучкість у підході до складання меню є важливою перевагою «Кейтеринг «Fado». Такий формат допомагає створити сприятливу атмосферу для нетворкінгу, підтримати енергію учасників заходу та залишити приємне враження про організаторів. Усе це робить «Кейтеринг «Fado» надійним партнером для бізнесу та приватних осіб.

«Кейтеринг «Fado» також пропонує послугу організації виїзного банкету, яка чудово підходить для святкування весіль, ювілеїв, корпоративів, а також сімейних урочистостей. Це формат, що передбачає повноцінне ресторанне обслуговування на обраній локації — будь то заміський комплекс, приватна садиба чи навіть просто простір під відкритим небом. Меню для банкету формується індивідуально та розраховане на 20 осіб, що детально представлено в табл 2.8. Серед позицій банкетного меню — холодні та гарячі закуски, салати, основні страви, гарніри, десерти, напої. За бажанням замовника можливе включення національних або авторських страв. Усе готується зі свіжих продуктів високої якості, з дотриманням технологічних стандартів.

Таблиця 2.8 – Аналіз меню банкету на 20 осіб

| № | Найменування | Кількість порцій |
|-------------------------|---|------------------|
| Холодні закуски | | |
| 1 | М'ясна тарілка | 6 |
| 2 | Овочева тарілка | 7 |
| 3 | Сирно-шинковий рулет | 7 |
| 4 | Оселедець з картоплею і червоною цибулею | 6 |
| 5 | Помідор фарширований кремом із сиру Моцарелла | 12 |
| Салати | | |
| 1 | Салат Цезар | 12 |
| 2 | Салат Капрезе | 12 |
| Гарячі закуски і страви | | |
| 1 | Пряна курка, запечена з ананасами | 12 |
| 2 | Рулетики зі свинини та запеченою картоплею | 15 |
| Доповнення | | |
| 1 | Хлібний кошик | 15 |
| 2 | Вихід грам на 1 споживача, г | 845 |
| 3 | Разом 1 споживача, грн | 670 |

Зазначимо, що банкет від «Кейтеринг «Fado» — це не просто подача страв, а справжнє гастрономічне шоу, яке супроводжується бездоганим

сервісом. Велика увага приділяється оформленню — святково сервіровані столи, вишуканий текстиль, декоративні елементи у вибраному стилі. Команда професіоналів «Кейтеринг «Fado» забезпечує не лише приготування страв, але й подачу, координацію персоналу, а також підтримку атмосфери протягом усього заходу. Завдяки досвіду «Кейтеринг «Fado», кожен захід проходить гладко й залишає приємні спогади.

Отже, наведені розрахунки є орієнтовними, що свідчить про гнучкість підходу, яку пропонує підприємство «Кейтеринг «Fado». Це означає, що меню на різні послуги може бути легко адаптоване до будь-якої кількості гостей, враховуючи побажання клієнта, формат події та бюджет. «Кейтеринг «Fado» створює максимально зручні умови для кожного замовника, формуючи індивідуальний асортимент страв залежно від характеру заходу — від камерного святкування до масштабного урочистого прийому.

Але, на даному етапі «Кейтеринг «Fado» не надає окремого дієтичного меню з детальним розрахунком калорійності страв. Запровадження спеціального меню зі зниженим вмістом калорій, солі, цукру чи жирів може стати наступним етапом удосконалення кейтерингових послуг. Такий крок дозволить «Кейтеринг «Fado» розширити цільову аудиторію та відповідати сучасним тенденціям здорового харчування.

3 ПРОПОЗИЦІЇ ЩОДО УДОСКОНАЛЕННЯ ДІЄТИЧНОГО МЕНЮ У КЕЙТЕРИНГОВИХ ПОСЛУГАХ «КЕЙТЕРИНГ «FADO»

3.1 Рекомендації щодо надання дієтичного меню для «Кейтеринг «Fado»

У сучасному суспільстві зростає інтерес до здорового способу життя, що формує нові вимоги до сфери громадського харчування, зокрема — кейтерингових послуг. Одним із важливих трендів останніх років є усвідомлене харчування, яке передбачає контроль за калорійністю, складом і поживною цінністю страв. У цьому контексті особливої актуальності набуває розробка дієтичного меню з детальним розрахунком калорій. Це не лише відповідає запитам споживачів, а й є показником високого рівня сервісу та турботи про клієнтів.

Багато людей сьогодні мають особливі дієтичні потреби — зумовлені медичними показаннями, фізичною активністю, або ж особистими переконаннями щодо харчування. Зважаючи на це, наявність у меню окремих страв зі зниженою калорійністю, а також з детальним зазначенням енергетичної цінності, є не лише бажаною, а й часто необхідною умовою для повноцінного обслуговування клієнтів. Це стосується не тільки індивідуальних замовлень, але й великих заходів, таких як корпоративи, весілля чи ділові зустрічі.

Для «Кейтеринг «Fado» введення такого типу меню — це стратегічний крок. Це відкриває нові сегменти ринку, зокрема серед людей, які дотримуються здорового способу життя, спортсменів, осіб із харчовими обмеженнями або хронічними захворюваннями. Крім того, прозорість у подачі інформації про страви формує довіру з боку клієнта і сприяє формуванню позитивного іміджу «Кейтеринг «Fado». Саме розробка дієтичного меню з детальним розрахунком калорійності — це вагомий елемент сучасного кейтерингу, який відповідає вимогам сьогодення.

Отже, калорія є одиницею вимірювання енергії, яка використовується для визначення енергетичної цінності харчових продуктів, а також для оцінки

обсягу енергії, що споживається організмом під час фізіологічних процесів і повсякденної діяльності. Калорії необхідні кожній клітині для життєдіяльності, зокрема для підтримання обміну речовин, роботи органів, м'язової активності та терморегуляції. Рівень енергоспоживання організму залежить від ступеня фізичної активності - значно нижчий при малорухливому способі життя та зростає при помірному або інтенсивному фізичному навантаженні (Додаток В).

Енергетична цінність їжі, яку можна визначити за допомогою спеціальних таблиць калорійності продуктів та страв, має прямий вплив на масу тіла. У випадку, коли кількість спожитих калорій перевищує енергетичні витрати організму, відбувається збільшення маси тіла. Надлишкова енергія, яка не використовується в процесах життєдіяльності, відкладається у формі жирових запасів. У разі дефіциту калорій, навпаки, організм починає використовувати накопичені резерви, що призводить до зниження ваги. Якщо ж кількість калорій, що надходить із їжею, відповідає рівню енергозатрат, маса тіла залишається стабільною.

Для визначення співвідношення між вагою та зростом людини застосовується показник індексу маси тіла. Індекс маси тіла обчислюється шляхом ділення маси тіла в кілограмах на квадрат зросту в метрах. Визначені діапазони індексу маси тіла дозволяють оцінити стан ваги:

- менше ніж 18,5 — недостатня маса тіла;
- 18,5–24,9 — нормальна вага;
- 25–29,9 — надлишкова маса;
- 30 і більше — ожиріння.

Приклад розрахунку індексу маси тіла за ваги 72 кг і зросту 1,75 метра:

$$72 : (1,75 \times 1,75) = 23,51 \text{ (нормальна вага).}$$

Одним із найпоширеніших методів визначення кількості калорій є формула Міффіна-Сан-Жеора. Формула дозволяє обчислити добову потребу в калоріях, враховуючи індивідуальні фізіологічні показники. Так, згідно блогу «Що таке калорії та як правильно їх рахувати?»: «Розрахунок для жінок здійснюється за формулою: $(\text{вага в кг} \times 10) + (\text{зріст у см} \times 6,25) - (\text{вік у роках} \times$

5) – 161; для чоловіків: $(\text{вага} \times 10) + (\text{зріст} \times 6,25) - (\text{вік} \times 5) + 5$. Щоб отримати остаточну добову норму калорій, базове значення множиться на коефіцієнт фізичної активності. Цей коефіцієнт залежить від стилю життя: 1,2 — малорухливий спосіб, 1,375 — легка активність, 1,55 — помірна, 1,725 — висока та 1,9 — дуже висока активність» [19].

Наприклад, для жінки з вагою 72 кг, зростом 175 см і віком 25 років, яка веде помірно активний спосіб життя, буде наступний розрахунок: $(72 \times 10) + (175 \times 6,25) - (25 \times 5) - 161 = 1527,75$ ккал. Для чоловіка, який має аналогічні параметри значення наступне: $(72 \times 10) + (175 \times 6,25) - (25 \times 5) + 5 = 1693,75$ ккал.

Отже, рахування калорій допомагає сформувати відповідальне ставлення до харчування. Людина починає звертати увагу не лише на обсяг їжі, а й на її якість — співвідношення білків, жирів, вуглеводів, наявність мікроелементів і вітамінів. Це стимулює вибір корисних продуктів, зменшення споживання фаст-фуду, а також солодошів.

3.2 Впровадження програми калорійного харчування для «Кейтеринг «Fado»

У сучасних умовах, коли проблеми зі здоров'ям дедалі частіше пов'язані з неправильним харчуванням, питання формування збалансованого та дієтичного раціону набуває особливої актуальності. Дієтичне меню — це не лише засіб для зниження або контролю маси тіла, але й потужний інструмент профілактики та лікування численних хронічних захворювань.

Однією з головних переваг дієтичного меню є можливість адаптації харчування під індивідуальні потреби організму. Це особливо важливо для людей із різними захворюваннями або іншими специфічними станами. Завдяки контролю за споживанням жирів, солі, цукру та калорій, дієтичне харчування сприяє нормалізації обмінних процесів і покращенню загального самопочуття.

Так, для «Кейтеринг «Fado» пропонуємо чотири програми: «Light», «Balance», «Strong» та «Sport».

Таблиця 3.1 - Програми калорійного харчування для різних потреб клієнтів «Кейтеринг «Fado»

| Назва програми | Меню на один день | Кількість, грам | Калорійність ккал на 100 г | Загальний вихід, ккал |
|--------------------------|--|-----------------|----------------------------|-----------------------|
| «Light» (1000 ккал) | 1.Квасолевий суп | 200 | 66,1 | 132,2 |
| | 2.Салат з буряка, з чорносливом і часником | 100 | 280,9 | 280,9 |
| | 3.Картопля варена | 300 | 83,4 | 250,2 |
| | 4.Печінка тушкована в сметані | 200 | 151,1 | 302,2 |
| | 5.Квашена капуста | 150 | 27,4 | 41,1 |
| Разом | 1007 | | | |
| Спеціальна пропозиція | При замовленні на місяць знижка 10% | | | |
| «Balance» (1600 ккал) | 1.Грибной суп-пюре | 200 | 83,5 | 167 |
| | 2.Курка відварна | 250 | 170 | 425 |
| | 3.Тріска відварна | 300 | 78 | 234 |
| | 4.Кукурудзяна каша на воді | 200 | 109,5 | 219 |
| | 5.Салат «Грецький» | 300 | 188,4 | 565,2 |
| Разом | 1610 | | | |
| Спеціальна пропозиція | При замовленні на місяць знижка 10% | | | |
| «Strong» (2000 ккал) | 1.Борщ зі свининою | 250 | 133,8 | 334,5 |
| | 2.Сьомга на пару | 300 | 195,1 | 585,3 |
| | 3.Плов зі свининою | 200 | 265,4 | 530,8 |
| | 4.Салат «Грецький» | 250 | 188,4 | 471 |
| | 5.Квашена капуста | 300 | 27,4 | 82,2 |
| Разом | 2004 | | | |
| Спеціальна пропозиція | При замовленні на місяць знижка 10% | | | |
| «Sport» (2500 ккал) | 1.Солянка м'ясна збірна | 350 | 167,8 | 587,3 |
| | 2.Котлети зі свинини на пару | 300 | 203,3 | 609,9 |
| | 3.Тріска відварна | 300 | 78 | 234 |
| | 4.Плов з яловичиною | 300 | 218,8 | 656,4 |
| | 5.Салат з капусти і з яблуком | 300 | 33,2 | 99,6 |
| | 6.Салат з крабовими паличками і кукурудзою | 300 | 102,1 | 306,3 |
| Разом | 2500 | | | |
| Спеціальна пропозиція | При замовленні на місяць знижка 10% | | | |

Меню для програми «Light», «Balance», «Strong» та «Sport» може змінюватись згідно побажань клієнтів. Меню взято з Додатку В.

Програма «Light» з енергетичною цінністю 1000 ккал на добу є оптимальним вибором для тих, хто прагне безпечно та поступово знижувати вагу. Вона допомагає сформувати правильні харчові звички, не створюючи стресу для організму. Програма «Balance», що містить близько 1600 ккал, ідеально підходить для тих, хто вже досяг бажаної ваги й хоче її підтримувати. Це збалансоване щоденне харчування, що забезпечує організм усіма необхідними речовинами та енергією. Програма «Strong» з калорійністю 2000 ккал орієнтована на підтримання фізичної форми за умов активного способу життя. Вона підійде для осіб, які регулярно тренуються або мають підвищене навантаження протягом дня. Програма «Sport» із вмістом 2500 ккал створена спеціально для чоловіків і спрямований на набір м'язової маси. Меню включає підвищену кількість білка, складних вуглеводів і здорових жирів для досягнення спортивних цілей.

Кожна з програм може бути адаптована до індивідуальних особливостей організму, способу життя та смакових вподобань клієнта. Це дозволяє зробити харчування не лише корисним, а й максимально комфортним. Запропоновані пропозиції зводимо в табл. 3.2.

Таблиця 3.2 – Пропозиції щодо дієтичного меню кейтерингових послуг для «Кейтеринг «Fado»

| Назва заходу | Зміст заходу | Очікуваний результат |
|---|--|--|
| Наведено розрахунок рахування калорій (показник індексу маси тіла та формула Міффіна-Сан-Жеора) | Запропоновано персоналізований підхід до харчування клієнтів шляхом розрахунку їх енергетичних потреб і пропозиції відповідного меню на основі індексу маси тіла та формули Міффіна-Сан-Жеора. | Підвищення лояльності клієнтів, розширення клієнтської бази, підвищення цінності бренду «Кейтеринг «Fado», покращення якості послуг. |
| Впровадження програми калорійного харчування для різних потреб клієнтів: «Light», «Balance», «Strong» та «Sport». | Розроблено меню на один день калорійного харчування для різних потреб клієнтів «Кейтеринг «Fado» | Підвищення стандартів обслуговування, збільшення прибутку. |

Таким чином, запровадження програми дієтичного та калорійно збалансованого харчування в «Кейтеринг «Fado» відкриває нові горизонти

розвитку та формує унікальну конкурентну перевагу на ринку. Створення меню з урахуванням індивідуальних потреб клієнтів — зокрема тих, хто прагне схуднення, підтримки форми, або ж має потребу в енергетично збагаченому раціоні — дозволяє надати послуги, які виходять за межі стандартного кейтерингу. Це вже не просто доставка їжі, а комплексне рішення для здорового способу життя.

Такий підхід сприяє формуванню довготривалих відносин із клієнтами, підвищує рівень їхньої довіри, а також відкриває нові можливості для корпоративного сегмента, де все частіше виникає запит на здорове харчування. Крім того, персоналізовані програми харчування позитивно впливають на імідж бренду «Кейтеринг «Fado», демонструючи турботу, інноваційність та готовність адаптуватися до сучасних тенденцій.

ВИСНОВКИ

Сьогодні харчування стало важливою складовою способу життя. Зростаючий інтерес до дієт формує попит на персоналізовані кейтерингові послуги. Тому впровадження дієтичного меню дозволяє кейтеринговим підприємствам задовольнити індивідуальні потреби клієнтів і підвищити якість обслуговування. А це, в свою чергу, сприяє формуванню позитивного іміджу кейтерингового підприємства та зміцненню довготривалих відносин із клієнтами. Тому індивідуалізація раціону харчування є важливим напрямом розвитку кейтерингової галузі.

У першому розділі розкрито основні поняття у сфері кейтерингових послуг. Визначено, що термін «кейтеринг» має англійське походження і в перекладі означає «постачати провізію» або «надавати послуги для споживачів». Проаналізовані доробки науковців, які розглядають кейтеринг не лише як форму виїзного ресторанного обслуговування, але й як ефективну бізнес-модель у сфері громадського харчування. Розглянута цільова аудиторія кейтерингових послуг, яка є надзвичайно різноманітною і охоплює як фізичних осіб, так і корпоративних клієнтів. Проілюстрована організація кейтерингового обслуговування. Надана детальна характеристика організації дієтичного меню в умовах кейтерингових послуг.

У другому розділі дана організаційно-економічна характеристика «Кейтеринг «Fado»». Підприємство спеціалізується на приготуванні страв на мангалі, виконує індивідуальні замовлення, надає послуги доставки та самовивезення. Особливістю закладу є виготовлення напівфабрикатів ручної роботи з натуральними інгредієнтами, доповнених овочевими фрешами (з буряка, моркви, гарбуза тощо). Шеф-кухар і власник підприємства — Дмитро Величко, який поєднує кулінарну майстерність з підприємницьким баченням. Організаційна структура «Кейтеринг Fado» є лінійною, що забезпечує чітку ієрархію, однозначний розподіл функцій і ефективну взаємодію між усіма рівнями управління. Зазначено, що «Кейтеринг Fado» вирізняється широким

асортиментом страв, серед яких — як традиційна кухня, так і авторські позиції, створені під індивідуальні запити. В процесі аналізу також було встановлено, що найбільш затребуваними серед клієнтів «Кейтеринг Fado» є страви гриль, серед яких виділяються скумбрія гриль, овочі гриль, курячий та свинячий шашлик. Також користуються популярністю страви зі свинини, зокрема голубці, запечена рулька та рулет із яблуками й горіхами. У сегменті рибних страв найбільше замовляють фаршировану рибу, запечену форель, сьомгу з овочами та тигрові креветки в часниковому соусі. Окремої уваги заслуговують канапки, яких у меню налічується понад 70 видів. Проаналізовано SWOT-аналіз. У процесі аналізу конкурентного середовища було виявлено, що в м.Хмельницькому кількість приватних підприємств, що спеціалізуються виключно на кейтеринговому обслуговуванні, є обмеженою. Натомість значна частина ресторанних закладів міста пропонує кейтерингові послуги як додатковий напрям діяльності. На цьому фоні «Кейтеринг «Fado» має свою унікальну пропозицію — надає споживачам спеціальні кейтерингові бокси. Ці бокси розраховані на різну кількість учасників і дають змогу обрати відповідну комплектацію для зручного перекусу. Проаналізовано та розраховано меню для фуршету, пікніку, банкету на 20 осіб, а також меню кава-пауза на 30 осіб.

У третьому розділі роботи запропоновано персоналізований підхід до харчування клієнтів шляхом розрахунку їх енергетичних потреб і пропозиції відповідного меню на основі індексу маси тіла та формули Міффіна-Сан-Жеора, а також впровадження програми калорійного харчування для різних потреб клієнтів: «Light», «Balance», «Strong» та «Sport». Розроблено меню на один день калорійного харчування для різних потреб клієнтів «Кейтеринг «Fado».

Дане впровадження буде доцільне для підвищення лояльності клієнтів, розширення клієнтської бази, підвищення цінності бренду «Кейтеринг «Fado», покращення якості послуг, а також збільшення прибутку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Заклади ресторанного господарства. Класифікація : ДСТУ 4281:2004. – [Чинний від 2004–07–01]. Держспоживстандарт України. [Електронний ресурс]. URL: <https://surl.li/pcgbuu> (дата звернення 01.06.2025)
2. Назаренко І. Організація обслуговування в закладах ресторанного господарства [Текст]: навч. посібник / І. А. Назаренко, О. А. Боднарчук. Кривий Ріг: ДонНУЕТ, 2020. - 128 с.
3. Організація обслуговування у закладах ресторанного господарства : підручник / За ред. П'ятницької Н. О. [Електронний ресурс]. URL: <https://surli.cc/fhzhvo> (дата звернення 01.06.2025)
4. Архіпов В. В. Організація обслуговування в закладах ресторанного господарства : навчальний посібник. [Електронний ресурс]. URL: <https://surli.cc/ofpdpd> (дата звернення 01.06.2025)
5. Смирнов І. Г. Логістика комерційного й соціального кейтерингу: міжнародний та український вимір. [Електронний ресурс]. URL: <https://surl.li/ohdfnl> (дата звернення 01.06.2025)
6. Штундер І. О., Назаренко В. М. Особливості формування лояльності на ринку громадського харчування в Україні. Міжнародний науковий журнал «Інтернаука». 2017. № 3(25). С. 172–175.
7. Нестеренко О., Коробкіна І. Класифікація кейтерингових послуг для організації обліку. [Електронний ресурс]. URL: https://tourlib.net/statti_ukr/nesterenko.htm (дата звернення 01.06.2025)
8. Івашина Л. Л. Перспективи та проблеми кейтерингу в Україні. [Електронний ресурс]. URL: <http://global-national.in.ua/archive/17-2017/67.pdf> (дата звернення 01.06.2025)
9. Тарасюк Г. М., Чагайда А. О. Тенденції розвитку кейтерингу в умовах інноваційних змін індустрії харчування. [Електронний ресурс]. URL: <http://journals.khnu.km.ua/vestnik/wp-content/uploads/2021/01/32.pdf> (дата звернення 01.06.2025)

10. Доник О. І. Кейтеринг як інноваційна послуга у ресторанному бізнесі. [Електронний ресурс]. URL: https://tourlib.net/statti_ukr/donyk.htm (дата звернення 02.06.2025)
11. Прилепа Н. В., Миколюк О. А. Особливості розвитку кейтерингу як інноваційної форми ресторанного бізнесу. [Електронний ресурс]. URL: <https://surl.li/mcqgfs> (дата звернення 02.06.2025)
12. Постова В. В. Кейтеринг як новий тренд в ресторанному бізнесі. [Електронний ресурс]. URL: http://bses.in.ua/journals/2022/74_2022/23.pdf (дата звернення 02.06.2025)
13. Тарасюк Г. М., Чагайда А. О. Тенденції вибору збалансованого харчування споживачами послуг індустрії гостинності. [Електронний ресурс]. URL: <https://surl.li/gskcxu> (дата звернення 02.06.2025)
14. Пантус О. О., Сергеева Н. Ю., Ободзінська О. В. Збалансоване харчування як головний чинник здоров'я студентської молоді. [Електронний ресурс]. URL: <https://surl.lu/hkagbc> (дата звернення 02.06.2025)
15. Танасійчук Н. В. Раціональне харчування як елемент здорового способу життя студентської молоді. [Електронний ресурс]. URL: <https://surl.li/nrxzge> (дата звернення 02.06.2025)
16. Ярославська Л., Загородній В. Проблеми здорового харчування молоді. [Електронний ресурс]. URL: <https://surl.li/jvdyhl> (дата звернення 02.06.2025)
17. Збалансоване харчування для стабільного емоційного стану. [Електронний ресурс]. URL: <https://surl.li/uhcbiv> (дата звернення 02.06.2025)
18. Принципи сучасного раціонального харчування. [Електронний ресурс]. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/2090-zdorove-harchuvanja/> (дата звернення 02.06.2025)
19. Що таке калорії та як правильно їх рахувати? [Електронний ресурс]. URL: <https://onclinic.ua/blog/shcho-take-kaloriyi-ta-yak-pravylnno-yikh-rakhuvaty> (дата звернення 03.06.2025)

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Меню «Кейтеринг «Fado»

| ХОЛОДНІ ЗАКУСКИ | | *ціна за 100 грам | ХОЛОДНІ ЗАКУСКИ | | *ціна за 100 грам |
|--|----------|--|-----------------|--|-------------------|
| Маслини / Оливки | 50.5 грн | Курка фарширована | 46 грн | | |
| Овочева тарілка | 39 грн | М`ясна тарілка | 76 грн | | |
| Сирна тарілка (мікс благородних сирів) | 90 грн | М`ясний пиріг | 33 грн | | |
| Помідори по - шопськи | 36 грн | Язик заливний | 69.5 грн | | |
| Солена тарілка (огірки, помідори, капуста, гриби) | 25.5 грн | Печінковий торт | 30 грн | | |
| Слива пікантна | 29 грн | Печінковий рулет (з морквою по-корейськи) | 30 грн | | |
| Хліб бенкетний | 9.5 грн | Рулет з баклажанами | 29 грн | | |
| Асорті з риби (сьомга, палтус, масляна, мідії) | 127 грн | Млинці з шинкою та сиром | 44 грн | | |
| Оселедець | 46.5 грн | Млинці шпинатні з куркою і грибами | 43 грн | | |
| Рулет зі щуки з креветками | 76 грн | Млинці з сьомгою | 70 грн | | |
| Риба фарширована (короп) | 39 грн | Млинці з хамоном | 43 грн | | |
| Рулет з судака з креветками та лососем | 82 грн | | | | |

FADO
catering

FADO
catering

Меню «Кейтеринг «Fado»

| САЛАТИ | | *ціна за 100 грам | ГАРЯЧІ СТРАВИ | | *ціна за 100 грам |
|--------------------------------------|----------|---------------------------|---------------|--|-------------------|
| Салат Вінегрет | 24 грн | Зрази з грибами | 25 грн | | |
| Салат Грецький | 38.5 грн | Котлети з кролика готові | 76 грн | | |
| Салат з сьомгою | 73 грн | Кролик у вершковому соусі | 76 грн | | |
| Салат з хамоном | 59 грн | Паелія з морепродуктами | 43 грн | | |
| Салат Капрезе | 54 грн | ПЕРШІ СТРАВИ | | | |
| Салат мікс з вугрем та криветками | 108 грн | Бограч | 19.5 грн | | |
| Салат Олів'є з ковбасою | 27.5 грн | Уха | 19.5 грн | | |
| Салат Олів'є з телятиною | 36.5 грн | Шурпа | 19.5 грн | | |
| Салат Оселедець під шубою | 27.5 грн | Солянка | 24 грн | | |
| Салат Теплий з телятини | 61 грн | Борщ | 16 грн | | |
| Салат Цезар | 49 грн | ГАРНІРИ | | | |
| | | Картопля печена | 12 грн | | |
| | | Кус-кус | 14.5 грн | | |
| | | Рис з овочами | 25.5 грн | | |

Меню «Кейтеринг «Fado»

| БЕНКЕТНЕ | | БЕНКЕТНЕ | |
|-------------------------|-------------------|---|-------------------|
| ГРИЛЬ МЕНЮ | *ціна за 100 грам | ПТИЦЯ | *ціна за 100 грам |
| Картопля на бороні | 12 грн | Відбивні курячі | 29 грн |
| Лаваш з сиром | 10 грн | Запечені крильця | 32 грн |
| Люля - кебаб з телятини | 63 грн | Качині ніжки конфі | 9.5 грн |
| Овочі гриль | 37 грн | Качка з яблуками | 70 грн |
| Скумбрія гриль | 69.5 грн | Качка запечена фарширована гречкою та потрохами | 70 грн |
| Філе індика | 74 грн | Котлети з індика | 49 грн |
| Філе телятини | 87 грн | Котлети курячі | 29 грн |
| Шашлик курячий | 43 грн | Крученики курячі з грибами | 39 грн |
| Шашлик свинний | 59 грн | Крученики курячі з сиром | 39 грн |
| Філе лосося | 116 грн | Курчата табака | 19 грн |
| | | Куряча грудка фарширована грибами | 42 грн |
| | | Курячі гомілки в соусі | 32 грн |
| | | Перепілки фаршировані яблуками та печінкою | 59 грн |

FADO
catering

FADO
catering

Меню «Кейтеринг «Fado»

| БЕНКЕТНЕ | | БЕНКЕТНЕ | |
|---|-------------------|---|-------------------|
| ТЕЛЯТИНА | *ціна за 100 грам | РИБА | *ціна за 100 грам |
| Відбивні | 37 грн | Запечена форель | 75 грн |
| Голубці | 33 грн | Запечене філе лосося з криветками | 164 грн |
| Котлети | 37 грн | Короп смажений | 59 грн |
| Крученики з грибами | 43 грн | Скумбрія | 14.5 грн |
| Крученики з сиром | 43 грн | Сьомга запечена з овочами | 99 грн |
| Медальйони у вершковому соусі | 90.5 грн | Тигрові криветки у часниковому соусі | 152 грн |
| Плов | 38 грн | Хек тушкований з овочами | 42 грн |
| Філе міньйон фаршироване шпинатом, сиром Брі та фініками | 105.5 грн | Хек тушкований під сиром | 42 грн |
| Філе міньйон фаршироване в'яленими томатами і фетою | 102.5 грн | | |

Меню «Кейтеринг «Fado»

| БЕНКЕТНЕ | | БЕНКЕТНЕ | |
|------------------------------|----------------|---------------------------|-------------------|
| ДЕСЕРТИ | *ціна за 1 шт. | ДИТЯЧЕ МЕНЮ | *ціна за 100 грам |
| Чізкейк | 45 грн | Картопля фрі | 18 грн |
| Пташине молоко | 32 грн | Курячий шашлик на шпажках | 35 грн |
| Пана-кота | 36 грн | Нагетси | 42 грн |
| Тірамісу | 38 грн | Бургер | 70 грн/1 шт |
| Брауні | 32 грн | Піца з куркою та грибами | 165 грн/1 шт |
| Бізе | 14 грн | Піца з саямі | 165 грн/1 шт |
| Профітролі з заварним кремом | 16 грн | Піца 4 сира | 165 грн/1 шт |
| Шоколадний фонтан | 580 грн | | |
| Торти під замовлення | від 280 грн | | |

FADO
catering

FADO
catering

Меню «Кейтеринг «Fado»

| БЕНКЕТНЕ | | БЕНКЕТНЕ | |
|--|----------------|--|----------------|
| КАНАПКИ | *ціна за 1 шт. | КАНАПКИ | *ціна за 1 шт. |
| Закуска печінки тріски з перепелиними яйцями в корзинках | 39 грн | Корзинки з ікрою | 49 грн |
| Канале з бужениною та томатами | 24 грн | Корзинки з авокадо та копченим лососем | 38 грн |
| Канале з копченою шинкою та болгарським перцем | 24 грн | Кальмар гриль у вершковому соусі | 39 грн |
| Канале з куркою | 24 грн | Ложки тартар | 34 грн |
| Канале з криветкою | 46 грн | Ложка тартар з тунця | 42 грн |
| Канале з лососем та огірком | 30 грн | Ложка тартар з лосося | 41 грн |
| Канале з оселедцем | 15 грн | Молюски печені, мідії | 18 грн |
| Канале з салом | 16 грн | Мідії з овочами у вершковому соусі | 34 грн |
| Канале салямі | 24 грн | Міні брускета з криветкою, авокадо, черрі та руколою | 46 грн |
| Канале з хамоном | 24 грн | Криветки лангустини | 120 грн/100 г |
| Канале з шпротами | 20 грн | | |
| Канале з шинкою | 24 грн | | |
| Канале з чорісо | 24 грн | | |

ДОДАТОК В

Добова норма калорій за віком

| Вік (років) | Малорухливий (сидячий) спосіб життя (ккал) | | Помірна активність (ккал) | | Висока активність (ккал) | |
|----------------|--|-----------|------------------------------|-----------|-----------------------------|-----------|
| | Чоловіки | Жінки | Чоловіки | Жінки | Чоловіки | Жінки |
| 0-3 | 1000 | 1000 | 1000-1400 | 1000-1400 | 1000-1400 | 1000-1400 |
| 4-8 | 1200-1400 | 1200-1400 | 1400-1600 | 1400-1600 | 1600-2000 | 1400-1800 |
| 9-13 | 1600-2000 | 1400-1600 | 1800-2200 | 1600-2000 | 2000-2600 | 1800-2200 |
| 14-18 | 2000-2400 | 1800 | 2400-2800 | 2000 | 2800-3200 | 2400 |
| 19-30 | 2400-2600 | 1800-2000 | 2600-2800 | 2000-2200 | 3000 | 2400 |
| 31-50 | 2200-2400 | 1800 | 2400-2600 | 2000 | 2800-3000 | 2200 |
| От 51 | 2000-2200 | 1600 | 2200-2400 | 1800 | 2400-2800 | 2200 |

| Назва супу | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Калорійність ккал на 100 г |
|---|-------------|------------|-----------------|-------------------------------|
| Бульйон овочевий | 0 | 0 | 2,3 | 12 |
| Бульйон курячий | 2,4 | 1,1 | 0 | 21 |
| Бульйон яловичий | 3,7 | 1,3 | 0 | 26 |
| Бульйон свинячий | 3,2 | 1,5 | 0 | 29 |
| Квасолевий суп | 1/8 | 4,6 | 4,4 | 66,1 |
| Гарбузовий суп-пюре | 1,2 | 2,5 | 4,8 | 49,2 |
| Розсольник з перловкою на м'ясному бульйоні | 2,5 | 2,3 | 8,1 | 61,4 |
| Суп гороховий | 2,3 | 2,8 | 5,4 | 54 |
| Суп грибний з картоплею | 0,8 | 6,1 | 4,6 | 72,7 |
| Грибний крем-суп | 1,5 | 7,2 | 4,4 | 83,5 |
| Курячий суп з локшиною (вермішеллю) | 3,1 | 2,1 | 3,7 | 68,1 |
| Курячий суп з картоплею | 2,7 | 1,1 | 3,2 | 49,2 |
| Суп з м'ясними фрикадельками | 5,7 | 9,1 | 5,9 | 114,2 |
| Суп рибний з консервів | 2,4 | 3,4 | 3,3 | 52,3 |
| Солянка м'ясна збірна | 12,1 | 10,4 | 3,9 | 167,8 |
| Суп молочний з макаронами | 2,2 | 1,9 | 7,9 | 58 |
| Суп молочний з рисом | 1,8 | 1,9 | 7,3 | 54 |
| Борщ овочевий пісний | 1,4 | 1,3 | 4,4 | 34,3 |
| Борщ овочевий з засмажкою | 1,4 | 4,4 | 4,4 | 60,8 |
| Борщ з куркою | 7,5 | 10,2 | 4,4 | 128 |
| Борщ з яловичиною | 8,5 | 9,3 | 4,4 | 131,6 |
| Борщ зі свининою | 8,3 | 9,7 | 4,4 | 133,8 |
| Щи зі свіжої капусти пісні | 1,1 | 1,8 | 3,8 | 32,9 |
| Щи із квашеної капусти | 1,1 | 1,8 | 3,4 | 29,7 |
| Щи з куркою | 7,2 | 13,1 | 3,8 | 102,5 |

| | | | | |
|------------------------------------|------|------|------|-------|
| Котлети зі свинини на пару | 15,2 | 10,9 | 3,1 | 203,3 |
| Відбивна куряча | 17,6 | 8,9 | 5,4 | 187,2 |
| Відбивна свиняча | 19,2 | 15,9 | 1,4 | 249,1 |
| Курка гриль або запечена в духовці | 18,3 | 8,3 | 0 | 179,8 |
| Курка варена | 25,2 | 7,4 | 0 | 170 |
| Свинина тушкована або на пару | 13,8 | 18,1 | 3,4 | 256,5 |
| Свинина жарена | 11,4 | 49,3 | 0 | 489 |
| Яловичина тушкована | 14,7 | 12,4 | 3,2 | 178,9 |
| Яловичина жарена | 32,7 | 28,1 | 0 | 384 |
| Голубці з фаршем і рисом | 7,1 | 14,6 | 12,9 | 222,4 |
| Фаршировані перці | 6,9 | 11,1 | 10,1 | 179,8 |
| Печінка тушкована в сметані | 16,2 | 6,8 | 5,6 | 151,1 |
| Тріска смажена | 16,3 | 5,3 | 0,3 | 122,3 |
| Тріска відварна | 17,8 | 0,7 | 0 | 78 |
| Сьомга на пару | 18,8 | 13,2 | 0 | 195,1 |
| Горбуша запечена | 19,5 | 6,2 | 0 | 138,3 |
| Окунь річковий жарений | 20,6 | 9,1 | 4 | 180 |
| Тефтелі (їжачки) з рисом | 14,3 | 11,6 | 11,2 | 217,1 |
| М'ясо по французьки | 14 | 18,6 | 2,1 | 243,4 |
| Плов з куркою | 11,9 | 9,8 | 18,7 | 222,1 |
| Плов зі свининою | 13,2 | 12,6 | 17,3 | 265,4 |
| Плов з яловичиною | 13,4 | 9,1 | 18,9 | 218,8 |
| Капуста тушкована з м'ясом | 11,1 | 5,6 | 10,5 | 143,7 |
| Картопля з грибами смажена | 2,6 | 7,3 | 12,9 | 122,4 |
| Вареники з картоплею | 3,9 | 4,5 | 32,3 | 178,1 |
| Вареники з сиром | 9,4 | 5,3 | 28,8 | 191,3 |
| Вареники з капустою | 3,6 | 4,1 | 23,1 | 142,2 |
| Пельмені домашні | 12,1 | 11,6 | 28,4 | 271,2 |
| Гамбургер | 12,2 | 14,1 | 24,5 | 295 |
| Роли Каліфорнія | 7,1 | 8,9 | 17,2 | 176 |
| Роли Філадельфія | 9,1 | 6,9 | 12,9 | 142,2 |

| | | | | |
|--|------|------|------|-------|
| Манна каша на молоці | 10,1 | 5,4 | 32,6 | 223,1 |
| Пшоняна каша на воді | 3,6 | 1,4 | 23,2 | 116,7 |
| Кукурудзяна каша на воді | 2,9 | 0,4 | 24,9 | 109,5 |
| Рисова каша на молоці | 8,2 | 5,1 | 31,2 | 214,1 |
| Горохова каша на воді | 6,1 | 0,1 | 12,9 | 80,1 |
| Ячна каша на воді | 2,6 | 0,3 | 15,6 | 79,8 |
| Пшоняна каша з гарбузом на молоці | 8,3 | 7,1 | 24,9 | 174,1 |
| перловка варена | 3,4 | 0,5 | 23,6 | 118,3 |
| рис варений | 2,3 | 0,5 | 24,8 | 116,1 |
| квасоля варена | 7,8 | 0,6 | 21,4 | 122,6 |
| Квасоля стручкова (спаржа) відварна | 2,2 | 0,1 | 2,5 | 22,1 |
| Картопля варена | 2,3 | 0,1 | 16,9 | 83,4 |
| Картопля смажена | 2,3 | 9,9 | 23,6 | 198,7 |
| Картопля відварна в мундирі | 2,3 | 0,1 | 15,1 | 78,8 |
| Картопляне пюре на воді | 2,2 | 0,1 | 15,8 | 83,1 |
| Картопляне пюре на молоці | 5,1 | 2,4 | 19,9 | 132,2 |
| Салат з помідорів, огірків і перцю | 1 | 0,8 | 4,9 | 22,3 |
| Салат з помідорів і огірків зі сметаною | 1,2 | 4,6 | 3,1 | 58 |
| Салат з помідорів і огірків з рослинним маслом | 0,8 | 7,6 | 4,8 | 89,6 |
| Салат з помідорів і огірків з майонезом | 0,8 | 15,4 | 4,9 | 144,5 |
| Редиска зі сметаною | 1,9 | 5 | 6,6 | 70,1 |
| Помідори з часником | 3,8 | 1,8 | 10,2 | 70,8 |
| Морква по-корейськи | 0 | 9 | 12,9 | 134 |
| Морська капуста | 0,9 | 7,2 | 3,1 | 80 |
| Салат зі свіжої капусти з яблуками | 1,4 | 0,1 | 6,2 | 33,2 |
| Квашена капуста | 1,7 | 0,1 | 5,4 | 27,4 |

| | | | | |
|---|-----|------|------|-------|
| Салат з буряка, з чорносли- вом, горіхами і часником | 7,6 | 15,2 | 30,9 | 280,9 |
| Салат з крабовими паличками і кукурудзою | 4,9 | 2,7 | 9,7 | 102,1 |
| Салат Грецький | 4,1 | 17,4 | 4,2 | 188,4 |
| Салат Олів'є з ковбасою | 5,5 | 16,5 | 7,8 | 197,8 |
| Оселедець під шубою | 8,2 | 17,9 | 4,1 | 208,1 |
| Салат Ніжність | 5,9 | 8,8 | 30,2 | 213,5 |