

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавр

Рівень вищої освіти

Впровадження концепції здорового харчування
у кафе-барі «Оріон»

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 _

Виконав:
студентка 4 курсу група ГРС-21-1

[Підпис]
Підпис

Богдан ЛІВИЙ
Ім'я ПРІЗВИЩЕ

Керівник

11.06.2025р
Підпис, дата

Алла РОГОВА
Ім'я ПРІЗВИЩЕ

Нормоконтролер

[Підпис]
Підпис, дата

Оксана ГРИНДІЙ
Ім'я ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

[Підпис]
Підпис


Ігор ЖУРБА
Ім'я ПРІЗВИЩЕ

Зав. кафедри туризму та готельно-ресторанної справи

16 червня 2025 р

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет управління, адміністрування та туризму
 Кафедра туризму та готельно-ресторанної справи
 Рівень вищої освіти бакалавр
 Галузь знань 24 «Сфера обслуговування»
 Спеціальність 241 «Готельно-ресторанна справа»
 Освітня програма «Готельно-ресторанна справа»

ЗАТВЕРДЖУЮ
 зав. кафедри туризму та
 готельно-ресторанної справи
 Журба І. Є. 
16 квітня 2025 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Лівий Богдан Олександрович

Прізвище, ім'я, по батькові студента

1 Тема роботи Впровадження концепції здорового харчування у кафе-барі «Оріон»

керівник роботи Рогова Алла Леонідівна, к.е.н., доцент

затверджена Наказом по університету від «04» 02 2025 р. № 23

2 Термін подання студентом роботи на кафедру 06 06 2025 р.

3 Вихідні дані до роботи: посібники, періодичні видання, Інтернет джерела, власні дослідження

4 Зміст пояснювальної записки (перелік питань, що належить розробити)
Перший розділ: Теоретичні основи концепції здорового харчування. Другий розділ: Оцінка виробничо-торговельної діяльності кафе-бару «Оріон». Третій розділ: Розробка рекомендацій щодо впровадження меню здорового харчування у кафе –барі.


5 Перелік графічного матеріалу: Фактори впливу на здоров'я людини. Зв'язок неправильного харчування зі станом здоров'я. Стратегії реагування ресторанів на попит споживачів. Тренди здорового харчування. Характеристика кафе-бару «Оріон». Характеристика структурних підрозділів. Структура торговельних приміщень кафе. Аналіз меню кафе-бару «Оріон». Напрямки впровадження концепції здорового харчування. Переваги відкриття кафе здорового харчування. Характеристика сучасного обладнання. Асортимент додаткових послуг кафе-бару. SWOT-аналіз кафе здорового харчування «Grin». Пропозиції щодо впровадження концепції здорового харчування

6. Дата видачі завдання 25 квітня 2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

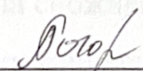
	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапу роботи	Примітка
1.	Вибір теми кваліфікаційної роботи	березень 2025	виконано
2.	Одержання індивідуального завдання	квітень 2025	виконано
3.	Складання календарного плану-графіка написання роботи	квітень 2025	виконано
4.	Підбір та вивчення літератури, участь у виконанні науково-дослідних робіт, інші заходи	квітень 2025	виконано
5.	Уточнення теми роботи та календарного плану - графіка, виходячи із специфіки базового підприємства	травень 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 роботи з урахуванням зауважень наукового керівника	червень 2025	виконано
12.	Написання та оформлення роботи в остаточному варіанті	червень 2025	виконано
13.	Попередній захист роботи на кафедрі	червень 2025	виконано
14.	Одержання відгуку наукового керівника	червень 2025	виконано
15.	Одержання рецензії зовнішнього рецензента	червень 2025	виконано
16.	Захист кваліфікаційної роботи	червень 2025	виконано

Студент


 Підпис
Богдан ЛІВІЙ

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи


 Підпис
Алла РОГОВА

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ

на кваліфікаційну роботу бакалавра

Прізвище, ім'я, по батькові Лівий Богдан Олександрович

Тема роботи: Впровадження концепції здорового харчування у кафе-барі «Оріон».

Спеціальність 241 «Готельно-ресторанна справа»

Кафедра *туризму та готельно-ресторанної справи*

Науковий керівник: к.е.н., доцент Рогова А.Л.

м. Хмельницький, 2025 р.

Кваліфікаційна робота виконана на 44 с., містить 15 таблиць, 8 рисунків, 5 додатків; перелік джерел посилання складається з 41 найменування.

Актуальність. Тенденція на здоровий спосіб життя вплинула на світову тенденцію розвитку ресторанного бізнесу у напрямок впровадження здорового харчування. Фахівці виділяють наступні тренди в правильному харчуванні, на які орієнтуються прогресивні заклади: локальна сировина, рослинна їжа, антиалергенне, низькокалорійне харчування, інноваційні технології кулінарної продукції з використанням сучасного обладнання, яке забезпечує мінімальне використання жирів, скорочує термін впливу високих температур.

Перший розділ роботи присвячений огляду літературних джерел щодо сучасного стану харчування та здоров'я населення України; впливу психологічних факторів на споживання продукції ресторанного господарства у сучасних умовах; сучасних концепцій здорового харчування.

У другому розділі надано характеристику маркетингового середовища кафе-бару; досліджено організацію внутрішнього середовища закладу; проведений аналіз меню кафе з щодо здорового харчування.

У третьому розділі визначено перспективи розвитку закладів здорового харчування на ринку ресторанних послуг; розроблено рекомендації щодо впровадження концепції здорового харчування у кафе.

Ключові слова: кафе, здорове харчування, меню, інноваційні технології, додаткові послуги, маркетингова стратегія.

ABSTRACT

for qualifying work bachelor

Full Name Bohdan Livyi

The topic of the work: Implementation of the concept of healthy eating in the «Orion» cafe-bar.

Specialty 241 Hotel and restaurant business"

Department of tourism and hotel and restaurant business

Learned manager Ph.D. in Economics Alla Rohova

c. Khmelnytsky, 2025 year.

The qualification work is completed on 44 pages, contains 15 tables, 8 figures, 5 appendices, the list of reference sources consists of 41 names.

Topicality. The trend towards a healthy lifestyle has influenced the global trend of restaurant business development towards the introduction of healthy eating. Experts identify the following trends in proper nutrition, which progressive establishments are guided by: local raw materials, plant-based food, anti-allergenic, low-calorie food, innovative culinary technologies using modern equipment that ensures minimal use of fats, and reduces the duration of exposure to high temperatures.

The first section of the work is devoted to a review of literary sources on the current state of nutrition and health of the population of Ukraine; the influence of psychological factors on the consumption of restaurant products in modern conditions; modern concepts of healthy eating.

In the second section The marketing environment of the cafe-bar is described; the organization of the internal environment of the establishment is studied; the cafe menu is analyzed from the point of view of healthy eating.

In the third chapter The prospects for the development of healthy food establishments in the restaurant services market have been identified; recommendations have been developed for the implementation of the concept of healthy food in a cafe-bar.

Key words: cafe, healthy eating, menu, innovative technologies, additional services, marketing strategy.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ КОНЦЕПЦІЇ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ.....	9
1.1 Сучасний стан харчування та здоров'я населення України	9
1.2 Вплив психологічних факторів на споживання продукції ресторанного господарства у сучасних умовах	13
1.3 Сучасні концепції здорового харчування	17
2 ОЦІНКА ВИРОБНИЧО-ТОРГОВЕЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КАФЕ-БАРУ «ОРІОН».....	21
2.1 Загальна характеристика кафе-бару.....	21
2.2 Аналіз середовища функціонування закладу	25
2.3 Аналіз меню кафе з погляду здорового харчування	28
3 РОЗРОБКА РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ МЕНЮ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ У КАФЕ –БАРІ.....	31
3.1 Перспективи розвитку закладів здорового харчування на ринку ресторанних послуг	31
3.2 Рекомендації щодо впровадження концепції здорового харчування у кафе-барі	35
ВИСНОВКИ	42
ПЕРЕЛІК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	45
ДОДАТКИ.....	49

ВСТУП

Одним із головних завдань галузі ресторанного бізнесу залишається визначення основних тенденцій його подальшого розвитку на підставі аналізу ринку ресторанних послуг. Це дає можливість рестораторам відкривати нові заклади у найбільш перспективних сегментних нішах. Одним з таких сегментів, у яких ще «вільний» простір – є заклади здорового харчування. Здоровий спосіб життя та здорова їжа, як його складова, усе більш стає у пріоритеті у людей будь-якого віку, статі, матеріального статку.

Засоби масової інформації, інтернет, активно формують імідж здорового способу життя, звертають увагу на складові інгредієнти харчових продуктів. Це призвело до збільшенню попиту на так звані функціональні продукти, які збагачені корисними компонентами. Відповідно галузі харчової промисловості стали активно розвивають функціональні напрямки в своїй асортиментній лінійці.

Правильне харчування та турбота про власне здоров'я – це тренд, який буде актуальним надовго..

Мода на здоровий спосіб життя вплинула на світову тенденцію розвитку ресторанного бізнесу у напрямок впровадження здорової їжі. Це призвело до того, що в Україні все частіше стали відкриватися заклади ресторанного бізнесу і магазини здорового харчування. Тренд на здорове харчування повинен стати бізнес-ідеєю. Ніша фітнес закладів вже достатньо заповнена, заклади правильного харчування є конкурентоспроможним напрямком.

Тематиці здорового харчування є як фахівці, так і науковці приділяють багато уваги. Це обмовлено широким використанням імпортованої, генно модифікованої сировини, харчових добавок, трансгенних жирів, екологічною обстановкою, впровадженням інноваційних техніки і технології тощо. Проблема здорового харчування набуває пріоритетного значення, є важливою соціально-економічною складовою життєдіяльності людини.

Наковці вивчають харчовий статус населення України, досліджують його вплив на здоров'я, хронічні захворювання, тривалість життя (Єгоров Б., Криничко Л.Р., Головка О.М) [3, 5, 15]. Особливості та підходи до формування теорії оздоровчого харчування висвітлені у працях Бишовець Л.Г., Чорної Н.П., Мелега К.П. та ін. [4, 5, 16]. Питаннями впровадження концепції здорового харчування в ресторанному бізнесі досліджували в працях таких вчених як Ткач У.В., Саблук Р.О., Кузнецова, К.Д., Яковенко А. [14, 18, 19, 32].

Мета роботи полягає у поглибленні теоретичних знань щодо здорового харчування, впровадження концепції здорового харчування у кафе-барі «Оріон».

Об'єкт дослідження – концепція здорового харчування.

Предмет дослідження – кафе-барі «Оріон», Перспективи розвитку закладів здорового харчування на ринку ресторанних послуг

Основні завдання роботи: визначити сучасний стан харчування та здоров'я населення України; проаналізувати вплив психологічних факторів на споживання продукції ресторанного господарства у сучасних умовах; проаналізувати сучасні концепції здорового харчування; провести аналіз середовища функціонування закладу; проаналізувати меню кафе з погляду здорового харчування; визначити перспективи розвитку закладів здорового харчування на ринку ресторанних послуг; розробити рекомендації щодо впровадження концепції здорового харчування у кафе-барі.

Робота виконана на 44 сторінках, складається з трьох розділів, переліку джерел – 41 позиція, містить 15 таблиць, 8 рисунків, 5 додатків.

Апробація: результати роботи на тему «Вплив психологічних факторів на споживання продукції ресторанного господарства» представлено у матеріалах міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні тенденції розвитку індустрії туризму та гостинності: глобальні виклики», Харківський національний університет міського господарства імені О.М. Бекетова, 15.04.2025 р.

1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ КОНЦЕПЦІЇ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

1.1 Сучасний стан харчування та здоров'я населення України

Харчування - найважливіший компонент культури здоров'я, яка у свою чергу є складовою загальної системи культури, що набуває провідного значення серед глобальних проблем сучасності, що визначають майбутнє людства. Еволюція можлива лише у здоровому суспільстві.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) у своєму статуті формулює поняття здоров'я є стан повного фізичного, морального і соціального благополуччя, відсутність хвороб або фізичних дефектів [1]. Таким чином, поняття здоров'я розглядається як нормальний фізичний та психічний розвиток; відсутність захворювань та хворобливих станів; забезпечення репродуктивної функції у відповідному віці.

У 2015 році ООН ухвалили 17 Цілій сталого розвитку, у яких три цілі можна віднести до здоров'я: подолання голоду; міцне здоров'я, чиста вода та належні санітарні умови [2].

Головні фактори, які впливають на здоров'я людини, наведено на рис. 1.1 [3].

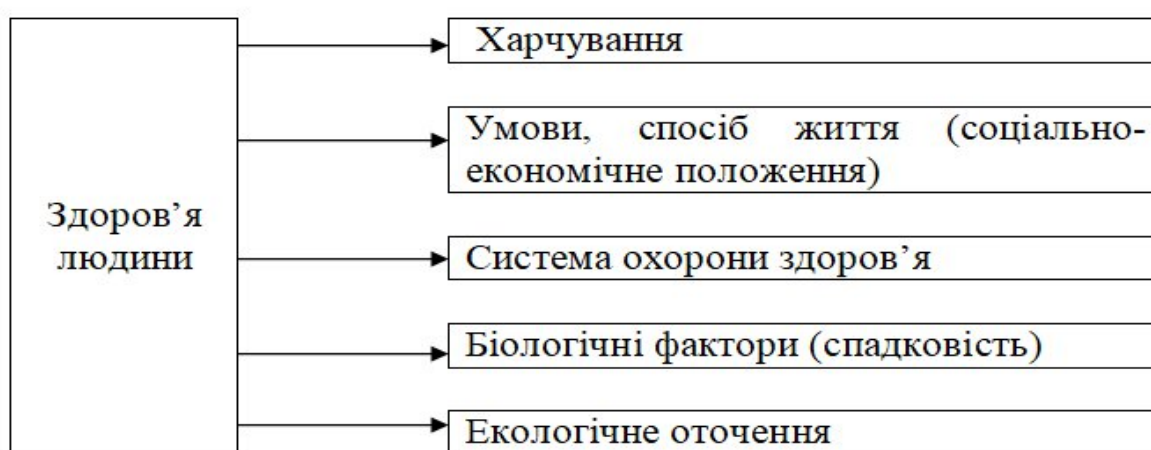


Рисунок 1.1 – Фактори впливу на здоров'я людини

Ступінь впливу кожного фактору визначити складно, всі вони взаємозалежні. Є дані щодо питомої ваги факторів, які формують здоров'я людини, %: харчування – 40...45; генетика – 18; заходи щодо охорони здоров'я – 10; чинники довкілля – 8; інші – 19-24 [4]. До інших можна віднести переважно сидячий спосіб життя людини, шкідливі звички (паління, алкоголь, наркотики, комп'ютерні ігри, хронічні недосипання).

Питання харчування є дуже важливими для підтримки здоров'я людини протягом усього життя. Зв'язок харчування та здоров'я не викликає сумніву. Правильне харчування можна запобігти розвитку багатьох серйозних захворювань, для цього необхідно дотримуватися найпростіших відомих правил. Неправильне харчування протягом тривалого часу стає не просто фактором ризику розвитку того чи іншого захворювання, а однією з основних причин.

Біологічна та енергетична цінність харчових продуктів визначається вмістом у них поживних речовин: білків, жирів, вуглеводів, вітамінів мінеральних солей, органічних кислот, води, ароматичних та смакових речовин. Важливе значення мають такі властивості поживних речовин, як їх перетравлюваність і засвоюваність. Таким чином, нормальне харчування – це не зникнення відчуття голоду, а харчування, яке достатнє за складом і будовою харчових речовин.

Дослідженнями науковців встановлено, що структура харчування населення України не відповідає основним принципам здорового харчування [5]. Раціони містять мало повноцінного білка, джерелом якого є м'ясні, рибні і молочні продукти. Дефіцит цього білка досягає до 20 %, Недостатня кількість більшості вітамінів і мікроелементів складає 15...55 %, харчових волокон - 30%. Ці речовини містяться в овочах, фруктах, горіхах. У той же час спостерігається надлишкове споживання жирів тваринного походження і легкозасвоюваних вуглеводів. Джерелом цих речовин можна вважати борошняні кондитерські вироби, солодощі, асортимент і привабливість яких

постійно зростає. Дані статистики свідчать, що 100 років тому середній європеєць споживав 5-6 кг цукру на рік, зараз майже 50 кг.

Захворювання, яки прямо або опосередковано пов'язані із проблемою неправильного харчування представлені на рис. 1.2 [6].



Рисунок 1.2 - Зв'язок неправильного харчування зі станом здоров'я

При недотриманні режиму харчування, стресових ситуаціях можуть привести до таких захворювань шлунково-кишкового тракту як гастрити, виразка шлунку, панкреатит, коліти. Недостатність білків та енергії у раціоні призводить до втрати ваги, вітамінів – зниження імунітету (вітамін С). Збільшується прошарок населення з харчовою непереносимістю окремих речовин, наприклад, білка глютену (складова борошна пшеничного), вуглеводу лактози (складова молока), а також осіб, яки мають алергію на певні інгредієнти харчових продуктів (горіхи, мед, морепродукти тощо).

Харчування повинно сприяти підвищенню пристосування організму до впливу несприятливих факторів довкілля, зміцненню здоров'я, забезпечувати можливість адекватної реакції організму на стресові ситуації.

Причини незадовільного стану харчування населення України представлено на рис. 1.3 [7].



Рисунок 1.3 - Причини незадовільного стану харчування населення

Асортимент продуктів харчування більшості населення обмежений хлібобулочними, макаронними виробами, крупами, деякими овочами і крупами, що обумовлено низькими реальними доходами, високими цінами на такі продукти харчування як м'ясо, риба, сири. На продовольчому ринку зустрічаються продукти низької якості, фальсифіковані, забруднені шкідливими речовинами, що не приносить користі здоров'ю. Крім того певна частина населення, особливо осіб старшого віку недостатньо обізнана про властивості та харчову і біологічну цінність продуктів харчування. На багатьох підприємствах, у фірмах і офісах відсутні регламентовані перерви, тривалий робочий день. Це призводить до недотримання режиму харчування працівників і виникненню проблем зі здоров'ям.

Раціональне харчування — це система харчової поведінки, що забезпечує оптимальне функціонування організму, профілактику захворювань та збереження здоров'я. Сучасний науковий підхід до раціонального харчування ґрунтується на дослідженнях у галузях дієтології, нутріціології, біохімії та епідеміології.

Одним із ключових принципів раціонального харчування є досягнення енергетичного балансу - відповідності між надходженням енергії з їжею та її

витратами. Для розрахунку індивідуальної потреби використовують формули, які враховують вік, стать, масу тіла, рівень фізичної активності. Надлишок енергії веде до накопичення жиру, а її дефіцит - до виснаження та порушення обмінних процесів.

Наукові рекомендації визначають оптимальне співвідношення основних речовин для забезпечення потреби організму в енергії: білки - 20%; жири - 20–35%, з обмеженням насичених жирів до 10%; вуглеводи: 45...65%, переважно складні (злаки, овочі). Таке співвідношення сприяє підтриманню здоров'я, енергетичної стабільності та контролю ваги [8].

Раціон має покривати потреби організму у вітамінах (А, С, D, Е, група В) та мінеральних речовинах (Fe, Ca, Mg, Zn, Se). Недостатність мікронутрієнтів призводить до порушень імунної, нервової та ендокринної систем. Достатнє споживання клітковини (25-35 г на добу) позитивно впливає на роботу шлунково-кишкового тракту, знижує рівень холестерину, стабілізує рівень цукру та запобігає розвитку ожиріння. Джерелом цих речовин є овочі, фрукти, бобові, цільнозернові продукти.

Наукові дані свідчать, що фракційне харчування (4-5 прийомів їжі на день) підтримує стабільний рівень глюкози та покращує травлення.

Таким чином, науково обґрунтоване раціональне харчування — це динамічна, персоналізована та профілактично-орієнтована система, яка базується на сучасних дослідженнях і має вагомий вплив на тривалість і якість життя.

1.2 Вплив психологічних факторів на споживання продукції ресторанного господарства у сучасних умовах

Війна впливає не лише на військових, а й на цивільних громадян, які перебувають поза зоною бойових дій. Психоемоційне навантаження, спричинене новинами, сиренами, вибухами та втратою близьких, може

надати хронічного стресу, апатії, депресії та втрати мотивації. Економічні труднощі, зокрема дефіцит товарів, ускладнюють повсякденне життя.

Стресові ситуації впливають на харчову поведінку людей та попит на ресторанні послуги [9]. Більшість населення зменшує витрати на харчування поза домом, однак деякі звертаються до ресторанів і кафе як засобу зняття стресу. Під впливом емоційного напруження вибір їжі стає менш обдуманим, зростає споживання, так званої «комфортної» їжі, яка дає відчуття тимчасового полегшення чи задоволення, такої як солодощі або фаст-фуд, багаті на цукор, шкідливі жири. Це може призвести до переїдання та негативних наслідків для здоров'я. Ендорфіни, що виробляються при споживанні улюблених страв, покращують настрій, тому люди підсвідомо обирають продукти, які викликають позитивні емоції [10].

В умовах війни споживчі потреби змінюються через економічну нестабільність, психологічний стан, проблеми з логістикою та інші фактори. Ресторанний бізнес повинен адаптуватися до цих умов, щоб вижити та зберегти клієнтів [11]. Основні стратегії реагування на зміни попиту надано в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1 - Стратегії реагування ресторанів на попит споживачів

Напрямок	Стратегія
Адаптацію меню під емоційний стан клієнтів	Включення «їжі-комфорт», легких страв, бюджетних позицій; зменшені порції. Розширення асортименту страв української кухні.
Зміна уподобань щодо інтер'єру	Використання кольору, музики та атмосфери для впливу на вибір клієнта. Додавання нових декоративних елементів або зон для фото сесій.
Використання харчової продукції місцевих виробників	Використання місцевих інгредієнтів для підтримки українських фермерів і зниження витрат
Створення безпечних умов	Розвиток сервісів доставки та самовивозу. Зміна часу роботи закладів. Облаштування укриттів, наявність автономних джерел живлення
Впровадження соціальних ініціатив	Знижки військовим, медикам, волонтерам. Організація благодійних обідів

Дієтологія та психологія тісно пов'язані: емоційний стан впливає на смакові вподобання, апетит і поведінку під час прийому їжі. Ресторани, які враховують ці аспекти, можуть ефективніше залучати клієнтів і підвищувати їхню лояльність. Фахівцям ресторанного бізнесу важливо бути чутливими до потреб клієнтів і пропонувати продукти та послуги, що відповідають їхньому емоційному стану.

Зростання попиту населення на традиційні українські страви стає елементом підтримки національної культури, патріотизму. Національні страви сьогодні зазнають певних змін, отримують нові інтерпретації. Українські шеф-кухарі вдосконалюють традиційні рецептури, додають незвичні інгредієнти та поєднують зі світовими кулінарними технологіями. Національні страви отримують нові форми та смакові відтінки, набувають сучасності та оригінальності [12].

Через проблеми з імпортом заклади віддають перевагу місцевим виробникам харчової продукції. Співпраця з місцевими фермами дозволяє ресторанам отримувати продукцію, яка має сертифікат органічної і відповідає санітарно-гігієнічним нормам. Відсутність тривалого переміщення сировини на великі відстані забезпечує зберігання її якості, свіжості. У разі дефіциту окремих продуктів можливе використання альтернативних інгредієнтів у рецептурах улюблених страв без втрати якості.

Заклади ресторанного господарства можуть виконувати важливу соціальну функцію. Вони створюють місце для зустрічей та спілкування. Це сприяє формуванню соціальних зв'язків, підтриманню позитивного соціального клімату в місті.

У нинішніх умовах функціонування ресторанного бізнесу потребує гнучкої оптимізації. Одним із ключових рішень є розвиток сервісів доставки та самовивозу, оскільки багато споживачів уникають відвідування публічних місць через загрозу безпеці. Надійна система доставки стає важливою конкурентною перевагою. Час роботи закладів координується з обмеженнями, зокрема комендантськими годинами та правилами поведінки

під час повітряної тривоги. Вкрай важливо забезпечити клієнтам відчуття безпеки - облаштування укриттів, наявність автономних джерел живлення, таких як генератори, відіграють ключову роль. Деякі підприємства, за наявності ресурсів, розширюють свою присутність, відкриваючи фудтраки чи малі мобільні точки у відносно безпечних локаціях.

Для зміцнення лояльності до бренду заклади ресторанного господарства активно впроваджують соціальні ініціативи - надають знижки військовим, медикам, волонтерам, організують благодійні обіди для потребуючих. Такі дії не лише підтримують громаду, а й формують позитивний імідж серед споживачів. Для постійних клієнтів пропонуються програми лояльності: накопичувальні бонуси, акції типу «два за ціною одного», доступні бізнес-ланчі тощо.

З огляду на зростання онлайн - активності під час війни, ефективна присутність у цифровому просторі є обов'язковою. Ресторани активно використовують соціальні мережі - Instagram, Telegram, Facebook, для інформування клієнтів, підтримання зв'язку та просування акцій. Запуск мобільних додатків або інтеграція з популярними службами доставки дає змогу розширити аудиторію та збільшити обсяги продажів [13].

Отже, психологічні аспекти відіграють важливу роль у споживчій поведінці у сфері ресторанного бізнесу. Розуміння емоцій і мотивацій клієнтів дозволяє підвищити ефективність маркетингових підходів, що сприяє зростанню прибутків і покращенню рівня обслуговування. У воєнних реаліях ключовими чинниками успіху залишаються адаптивність, доступність, локальність, безпека та соціальна відповідальність. Ті заклади, що вчасно реагують на зміни, здатні не лише втриматися на ринку, а й покращити свою репутацію та зміцнити клієнтську базу.

1.3 Сучасні концепції здорового харчування

У сучасному світі, коли темп життя зростає, а рівень стресу підвищується, люди все частіше звертають увагу на здоровий спосіб життя. Одним із ключових його елементів є здорове харчування. Ресторанний бізнес не стоїть осторонь цих тенденцій: дедалі більше закладів починають впроваджувати концепції здорового харчування, щоб відповідати очікуванням клієнтів і підтримувати свою конкурентоспроможність [14].

Розуміння факторів, що формують наміри та поведінку щодо здорового харчування, має велике значення, враховуючи наслідки цього як для окремих осіб так і для суспільства. Здорова їжа - це харчові продукти, які забезпечують організм необхідною кількістю поживних речовин (білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінералів), не перевантажуючи його шкідливими добавками, трансжирами, надлишком солі чи цукру. Основними характеристиками здорового харчування є: збалансованість; натуральність продуктів; мінімальна термічна обробка; відсутність шкідливих інгредієнтів.

Однак концепція здорового харчування залежить від багатьох факторів: індивідуальних і соціальних потреб, наукових рекомендацій. Соціальні мережі суттєво впливають на сприйняття харчування, часто пропагують обмежувальні дієти та оманливі тенденції, які не мають наукового підтвердження [15].

Термін «здорове харчування» означає необхідність забезпечення організму не тільки енергією, есенційними макро- і мікронутрієнтами, але запобігати виникненню різних захворювань неінфекційного характеру [16]. У перше його запровадили в Японії в 90-х роках.

Експертами Гарвардського університету розроблена так звана Тарілка здорового харчування. Вона уявляє собою концепцію, яка дозволяє легко зробити вибір корисних продуктів, забезпечити правильне харчування. Тарілка представлена у вигляді наочної ілюстрації, які продукти і в якій кількості треба споживати, щоби забезпечити максимально збалансований

вміст і співвідношення основних поживних речовин (додаток А). У таблиці 1.2 представлено рекомендації складових тарілки здорового харчування.

Таблиця 1.2 – Тарілка здорового харчування [17]

Частина тарілки	Складові продукти
Половина тарілки	Овочі, фрукти та ягоди бажано різноманітних кольорів
Чверть тарілки	Складні вуглеводи, особливо цільнозернові продукти
Чверть тарілки	Джерела білків тваринного і рослинного походження. Їх можна поєднувати з овочами.

Відомо, що овочі, фрукти та ягоди це джерело вітамінів, мінеральних елементів, антиоксидантів, клітковини. Вони підтримують імунну систему, сприяють покращенню травлення. Рекомендується додавати два-три види овочів або фруктів до кожного прийому їжі. У цю категорію не включено картоплю, яка містить значну кількість вуглеводів.

Джерелом складних вуглеводи, у першу чергу, клітковини, є хліб цільнозерновий, макаронні вироби з твердих сортів пшениці, крупи гречана, вівсяна, бурий рис, кіноа. Клітковина позитивно впливає на роботу шлунково-кишкового тракту, контролює рівень цукру в крові. Вживання білого рису і білих хлібобулочних виробів треба обмежувати.

Білки використовуються для росту й відновлення тканин, підтримують імунітет. Перевагу слід віддавати нежирним сортам м'яса, птиці і риби. Обов'язковим компонентом раціону повинні бути яйця і молочні продукти. Молочні та кисломолочні продукти з низьким вмістом жиру (йогурти, кефір, ряжанка), є також джерелом легкозасвоюваного кальцію, який потрібен для міцності кісток та здоров'я зубів. До джерел білка рослинного походження відносяться бобові, горіхи, насіння соняшнику, льону.

Рекомендації по споживанню жирів включають помірну кількість олій: соняшникову, оливкову, кукурудзяну. Їх бажано використовувати без теплового оброблення, для заправляння салатів. Рослинні жири містять

мононенасичені й поліненасичені жирні кислоти (ПНЖК), які підтримують здоров'я серця, мозку та шкіри. Джерелом ПНЖК є також авокадо, горіхи й насіння. Вживання вершкового масла слід обмежувати. Тваринні жири містять насичені жирні кислоти, є тугоплавкими, негативно впливають на роботу серцево-судинної системи.

Важливою частиною здорового харчування є підтримка водного балансу. Найкращий вибір з напоїв - це вода, яка сприяє підтриманню усіх функцій організму. Споживання солодких напоїв і соків краще обмежувати. Перевагу слід віддавати зеленому чаю або несолодким компотам.

Таким чином, тарілка здорового харчування допомагає забезпечувати різноманіття в раціоні.

Фахівці виділяють наступні тренди в правильному харчуванні, на які намагаються орієнтуватися прогресивні ресторани (рис. 1.4) [18].

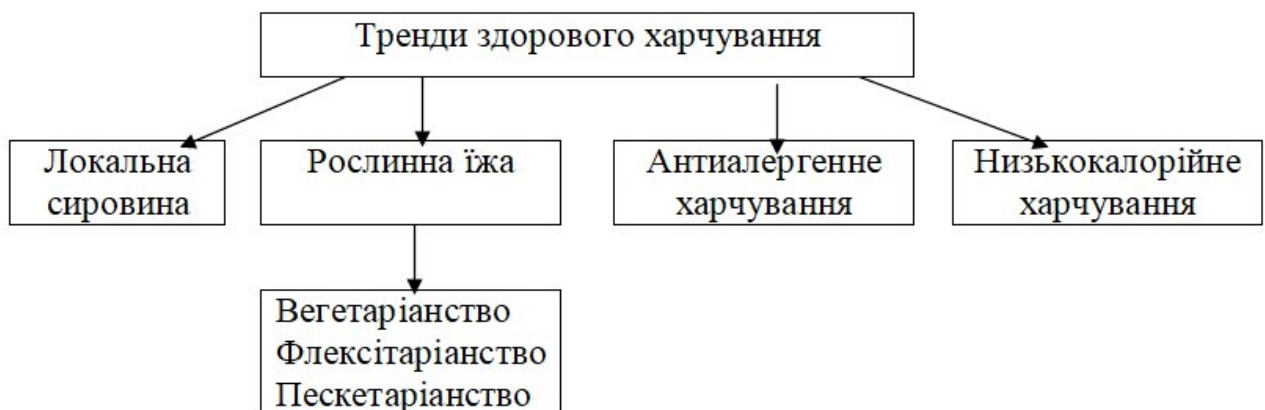


Рисунок 1.4 - Тренди здорового харчування

Беззаперечним трендом в останні роки є розширення ресторанного меню за рахунок рослинної їжі. Це пов'язано з тенденцією до зменшення кількості продуктів тваринного походження у раціоні [19]. Споживачі переходять на рослинне меню з різних причин: піклування про власне здоров'я, добробут тварин, природні ресурси або з релігійних вимог.

Самостійним напрямком у харчуванні є вегетаріанство – це система рослинного харчування [20]. Флекситаріанство – менш радикальна форма

вегетаріанства, спрямована на обмежене споживання тваринного білка. Пескетаріанська дієта схожа на середземноморську, яка складається з риби, морепродуктів і великої кількості фруктів і овочів, горіхів. Морські продукти багаті мікро і макроелементами поліненасиченими жирними кислотами, містять вітаміни D, B₁₂.

Збільшується прошарок населення, який потребує відмову від страв і продуктів, що викликають алергію. У першу чергу, це джерела глютену, який не засвоюється у деяких людей. Але багато хто виключає його з раціону, вважаючи шкідливим для здоров'я. Для приготування аглютенових страв використовують рисове, гречане борошно, кіноа, вироби з них. Є люди, організм яких не може перетравлювати лактозу молочних продуктів, завдяки відсутності ферменту лактази. Заклади пропонують альтернативу коров'ячого молока - безлактозне рослинне: вівсяне, соєве; кокосове; горохове, мигдальне.

Низькокалорійне харчування пов'язане з обмеженням споживання цукру і жирів, особливо тваринного походження. Для заправлення салатів майонез замінюють йогуртами, оліями (соняшникова, оливкова); м'ясо, рибу готують на грилі або запікають у фользі, «рукаві».

Для зниження вмісту цукру, як «порожніх» калорій в десертній продукції можна використовувати природні цукрозамінники: стевія, мед, кленовий сироп, патока. Солодкі вершкові десерти в меню замінюють на натуральні з гіркого шоколаду, імбиру, зеленого чаю і також солоної карамелі. Розроблені рецептури виробів із стевією. Це рослина солодкого смаку, безкалорійна, з нульовим глікемічним індексом, дозволяється хворими на цукровий діабет [21].

Тренд на здорове харчування напряму пов'язаний із інноваційним підходом до технології приготування кулінарної продукції з використанням сучасного обладнання - пароконвектомат, гриль. Це забезпечує мінімальне використання жирів, скорочує термін впливу високих температур.

2 ОЦІНКА ВИРОБНИЧО-ТОРГОВЕЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

КАФЕ-БАРУ «ОРІОН»

2.1 Загальна характеристика кафе-бару

Кафе «Оріон» розташовано за адресою м. Хмельницький, Львівське шосе, 14. Будівля закладу - двохповерхова, стоїть окремо. Будівля власна, не орендована. Заклад достатньо великий: на першому поверсі передбачено вестибюль зі сходами на другий поверх, основна зала кафе, на другому - банкетна. На фасаді є рекламна вивіска з назвою закладу: «Кафе-бар «Оріон». Від вулиці Львівське шосе будівля відділена тротуаром, зоною дерев і газонів (додаток А). Є можливість встановлювати парасольки для літнього майданчику. Загальна характеристика кафе-бару представлена у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Характеристика кафе-бару «Оріон»

Показник	Характеристика
Тип, назва закладу	Кафе-бар «Оріон»
Форма власності	Ф ОП
Структура управління	Унітарне
Адреса	Україна, м. Хмельницький, Львівське шосе, 14
Архітектурне та об'ємно-планувальне рішення будівлі	Будівля двохповерхова, екстер'єр – звичайний. На фасаді – вивіска «Кафе-бар «Оріон»
Місткість	На першому поверсі – основна зала кафе на 80 місць; на другому – банкетна на 70 місць
Режим роботи	11.00 – 23.00, без перерв і вихідних
Основні послуги	- послуги харчування; - послуги з виготовлення кулінарної продукції; - послуги з реалізації продукції; - послуги з організації обслуговування
Додаткові послуги	- обслуговування банкетів; - швидкісний безкоштовний WI-FI; - доставка продукції до місця споживання
Формат закладу	Повний виробничий цикл: зберігання сировини; приготування напівфабрикатів і готової продукції; реалізація і організація споживання.
Кухня	Страви сучасної української кухні, комплексні обіди у денний час

Кафе «Оріон» – заклад з повним виробничим процесом, основними етапами якого є: надходження і приймання сировини; організація її зберігання; оброблення сировини і приготування напівфабрикатів; теплове оброблення і приготування кулінарної продукції; її короткочасне зберігання; реалізація і організація споживання. Кожний етап потребує певного матеріально-технічного оснащення, тобто наявності цехів або виробничих дільниць, технологічного обладнання для механічного і теплового оброблення сировини і напівфабрикатів. Характеристика структурних підрозділів закладу представлена в таблиці 2.2 [23].

Таблиця 2.2 - Характеристика структурних підрозділів кафе-бару

Підрозділ	Призначення	Обладнання	Функції
Складські приміщення (охладжувальні і неохолоджувальні)	Зберігання сировини і продуктів	Холодильні і морозильні камери, стелажі, піддони	Організація зберігання відповідно до температурних умов і термінів. Ведення обліку руху сировини і планування закупівель
Виробничі цехи:			
заготівельний	Механічне кулінарне оброблення сировини	Овочерізка, м'ясорубка, холодильник, столи, ванни	Приготування напівфабрикатів з овочів, м'яса, риби
доготівельний	Теплове оброблення сировини, приготування страв	Пароконвектомат, плита, фритюрниця, сковорода, холодильник, столи, міксер	Приготування холодних і гарячих страв на окремих технологічних лініях, підготовка страв до реалізації, короткочасне зберігання
Допоміжні приміщення	Миття кухонного посуду	Мийні ванни, стелажі	Миття посуду після приготування страв відповідно до санітарних вимог

Важливим фактором ефективної і ритмічної роботи закладу є раціональна організація постачання сировиною, продуктами і матеріально-технічними засобами. Основними постачальниками кафе є оптово-

продовольчі фірми. За своєчасне укладання договорів на постачання відповідає директор, щоденні операції з приймання сировини, контролю її якості здійснює завідувач виробництвом (шеф-кухар).

У складських приміщеннях сировина зберігається відповідно до температурне - вологістних умов, дотримання вимог товарного сусідства. Шеф-кухар регулярно контролює терміни придатності продукції, дотримуючись принципу «перший пришов – перший витратили», що сприяє зниженню втрат від псування сировини.

Для приготування напівфабрикатів з овочів, м'яса, риби здійснюється у загальнозаготівельному цеху на окремих робочих місцях. М'ясо заклад закупає у вигляді великошматкових напівфабрикатів, воно потребує тільки нарізання. Картоплечистка у кафе відсутня. Овочі очищуються вручну, що є нераціональним для використання робочого часу кухаря.

У доготівельному цеху готуються гарячі і холодні страви відповідно меню і замовлень клієнтів. Продукція відпускається офіціантам через роздавальне вікно. У цеху встановлено сучасне технологічне обладнання: пароконвектомат, фритюрниця, мікрохвильова піч.

У меню кафе включено страви української кухні. нескладного приготування, не дуже широкого асортименту Банкетне меню, складається із страв більш складного асортименту, але також не оригінальні.

Торговельні приміщення кафе представлено на рисунку 2.1.



Рисунок 2.1 - Структура торговельних приміщень кафе

Зали кафе оснащені красивими меблями - чотиримісними столами, кріслами, диванами (додаток Б). Столи застелені скатертинуми. У банкетній залі оформлення столів більш святкове: скатертини - зі «спідницею»; крісла - з білими чохлами. При замовленні різних видів банкетів столи можуть ставити окремими групами або у вигляді літери Т чи П. У основній залі кафе встановлена барна стійка, оснащена холодильними вітринами, кавомашиною.

Обслуговування відвідувачів здійснюється офіціантами за індивідуальним методом [24]. Коли гість заходить у заклад, його зустрічає адміністратор (хостес), запитує про кількість осіб та наявність бронювання. Супроводжує до столика та подає меню. Після декількох хвилин, коли клієнти ознайомляться з меню і будуть готові зробити замовлення, офіціант повертається та приймає замовлення на напої. У процесі прийому замовлення уточнюються побажання до страв (ступінь прожарки, алергії, тощо).

Напої подаються першими протягом 5...10 хвилин. Страви подаються відповідно до черговості (закуси, основні страви, десерти). Офіціант перевіряє, чи все влаштовує гостей, чи потрібна додаткова допомога, прибирає використаний посуд між подачею страв. Він повинен бути завжди доступний, але не нав'язливий.

Після завершення прийому їжі клієнт просить рахунок або офіціант сам підходить з пропозицією. Рахунок приноситься швидко та акуратно. Офіціант приймає оплату (готівка, картка, термінал), дякує клієнтам, запрошує відвідати ресторан знову [25].

Ключовим фактором виживання та процвітання закладу ресторанного господарства у процес управління, який включає організацію якісного обслуговування та приготування продукції; роботу з персоналом, фінансове планування, впровадження сучасних технологій, взаємодію з клієнтами. Менеджер відповідає за загальний стратегічний напрямок розвитку бізнесу.

Адміністратор здійснює контроль за роботою офіціантів, барменів з метою забезпечення високого рівня обслуговування клієнтів. За роботу персоналу кухні, організацію виробничого процесу відповідає шеф-кухар. До

його обов'язків входить слідкувати за товарними запасами, складання меню, звітів. Організаційна структура управління кафе наведено на рисунку 2.2 [26].

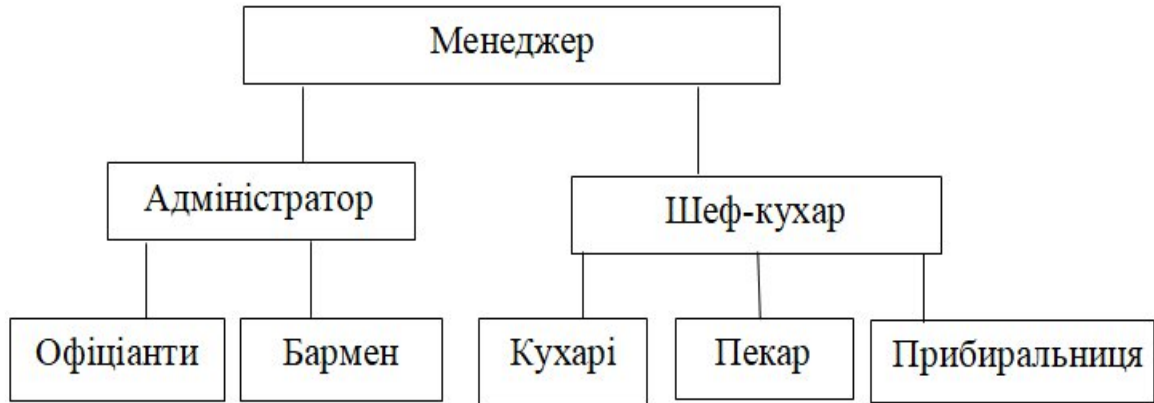


Рисунок 2.2 - Організаційна структура управління кафе

Таким чином, матеріально-технічна база кафе-бару, організація процесів виробництва і обслуговування знаходяться на задовільному рівні. Заклад оснащений сучасним обладнанням відповідно до норм.

2.2 Аналіз середовища функціонування закладу

Аналіз середовища функціонування кафе передбачає визначення факторів, як зовнішніх так внутрішніх, які безпосередньо впливають на його діяльність. До зовнішніх факторів відносяться економічні, соціальні, правові аспекти, на які заклад не впливає, але повинен їх враховувати. Внутрішні фактори обумовлені роботою кафе: його організаційна структура, матеріальні і фінансові ресурси, стратегія. Безпосередньо впливають на діяльність споживачі, конкуренти, органи державного управління, закони, що регламентують діяльність ресторанного бізнесу [27].

Дослідженнями встановлено, що основними відвідувачами закладу є переважно місцеві мешканці, які проживають у даному мікрорайоні і можуть відвідувати кафе ввечері у вихідні дні з метою відпочинку. Основними відвідувачами у денний час є працівники офісів і фірм, для яких пропонуються бізнес ланчі.

Для визначення потенційних клієнтів закладу проведемо їх сегментацію за різними принципами (табл. 2.3) [28].

Таблиця 2.3 – Визначення потенційних клієнтів кафе

Принцип сегментації	Ознака потенційних клієнтів
Географічний	Мешканці міста Хмельницький, які проживають у даному мікрорайоні
Демографічний	- за віком: від 18 і старші; - за рівнем доходів: від 10000 грн. на місяць;
Психографічний	- за фахом: працівники офісів, банків, бізнесу; за потребами: послуги харчування, якісний відпочинок.

За спостереженнями роботи кафе встановлено, що у будні дні заклад відвідує не багато клієнтів, у вихідні і святкові їх кількість збільшується. Основний прибуток закладу складає обслуговування банкетів, особливо весіль завдяки наявності спеціальної зали на різну кількість клієнтів.

Ключовою частиною стратегії успішної роботи закладу є аналіз конкурентів, який допомагає формувати власні унікальні пропозиції для клієнтів. Оцінка діяльності конкурентів кафе «Оріон» наведена в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 – Оцінка діяльності конкурентів¹

Показник	Оцінка в балах		
	кафе «Едельвейс»	ресторан «Емілія»	кафе «Амстердам»
Частка ринку	3	2	1
Інтер'єр	3	3	2
Широта асортименту	3	3	2
Додаткові послуги	3	3	2
Якість послуг	3	2	1
Рівень сервісу	3	3	2
Місце розташування	3	3	2
Час роботи	3	3	1
Цінова політика	3	2	2
Середній бал	3	2,7	1,7

¹Оцінка здійснюється від 0 до 3 балів.

Таким чином, основну конкуренцію нашому закладу складає кафе «Едельвейс», яке має банкетну залу на 100 місць, пропонує страви української кухні.

Для визначення позицій кафе «Оріон» на ринку послуг, його слабких та сильних сторін для розроблення конкурентноспроможної стратегії складемо Swot-аналіз (табл. 2.5) [29].

Таблиця 2.5 - Swot-аналіз кафе-бару «Оріон»

Сильні сторони	Слабкі сторони
<ol style="list-style-type: none"> 1. Зручне місце розташування. 2. Українська осучаснена кухня. 3. Оригінальний інтер'єр. 4. Наявність банкетної зали. 5. Висока якість страв. 6. Низькі ціни на продукцію (у порівнянні з конкурентами) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сайт не діючий, в соціальній мережі не має інформації. 2. У меню відсутні дієтичні, аглютонові, безлактозні страви 3. Немає дитячого меню. 4. Немає рекламних кампаній. 5. Відсутній Інтернет маркетинг. 6. Слабка маркетингова стратегія.
Можливості	Загрози
<ol style="list-style-type: none"> 1. Збільшення частки ринку за рахунок додавання нових страв, наприклад, оздоровчого харчування. 2. Розширення лінійки додаткових послуг (проведення виїзних банкетів, дитячих свят). 3. Зростання пізнаваності кафе. 4. Співпраця з блогерами. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Втрата цільової аудиторії. 2. Економічна нестабільність. 3. Збільшення цін на сировину і енергоносії. 4. Зниження купівельної спроможності населення. 5. Поява сильних конкурентів із агресивною політикою залучення та утримання відвідувачів.

Таким чином, за результатами аналізу роботи кафе-бару «Оріон», можна запропонувати поступовий перехід на меню здорового харчування. Необхідно збільшення постачання сировини, особливо рослинного походження, з місцевих господарств. Включити у меню страви без глютену і лактози, більш уваги приділити ощадливим методам приготування кулінарної продукції для максимального збереження корисних речовин.

2.3 Аналіз меню кафе з погляду здорового харчування

Основна ціль бізнесу – отримання постійного прибутку. Прибутки ресторанного господарства залежать від багатьох факторів: потужності, якості сервісу, меню тощо. Можуть бути такі ситуації у роботі закладів харчування, що внесення змін у меню призводить до збільшення кількості клієнтів, покращення фінансових показників. Відповідно ресторатори повинні періодично проводити аналіз меню. Для цього є певні професійні інструменти, наприклад АВС-аналіз, який дозволяє визначити які страви виключити з меню, які залишити, для збільшення прибутку. АВС-аналіз меню дозволяє об'єктивно оцінити позиції у меню, які користуються постійним попитом, мають найбільший вплив на прибуток [30]. Основа АВС-аналізу – це принцип Парето (табл.2.6).

Таблиця 2.6 – Характеристика страв з АВС аналізом

Група	Характеристика	Частка в товарообігу, %
А	страви-лідери, на які є попит, приносять найвищий прибуток	80
В	страви із середньою корисністю	15
С	страви - аутсайтери. Вимагають найбільшої уваги	5

Ретельний АВС-аналіз дозволяє скоротити витрати виробництва, зменшити кількість харчових відходів; визначити вподобання відвідувачів, оптимізувати процес закупівлі та роботи складських приміщень. Він може слугувати мотивацією співробітників для акцентування уваги клієнтів на конкретній позиції.

Після визначення страв, які приносять найбільшій прибуток, необхідно вибрати стратегії внесення корективів у меню. Наприклад, замінити страви, які не користуються попитом, на інші, або внести корективи у рецептуру; змінити підхід до ціноутворення. Свою роль може зіграти маркетинг:

продумати активні продажі шляхом акцій чи конкурсів; пропонувати сезонний асортимент кулінарної продукції [31].

Правильно складене меню здатне вплинути на вибір клієнтів, їх лояльність, середній чек. Меню повинно відображати концепцію закладу, його стиль. Загальні задачі меню представлено на рисунку 2.3.

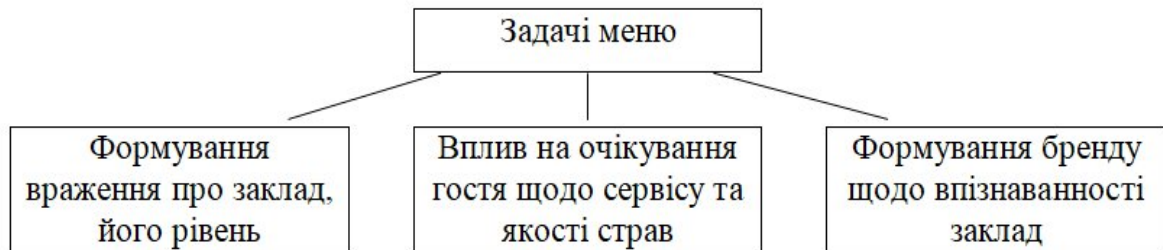


Рисунок 2.3 – Задачі меню закладу харчування

Меню кафе-бару «Оріон» представлено у [додатку В](#). Проведемо його аналіз стосовно ширини асортименту, його різноманітності, відповідності принципам здорового харчування (табл. 2.7).

Таблиця 2.7 – Аналіз меню кафе-бару «Оріон»

Група страв	Характеристика	Відповідність принципам здорового харчування	Пропозиції щодо удосконалення
Холодні закуски	Переважають страви з рибної гастрономії	Відсутні позиції, які можна рекомендувати для дієтичного харчування	Включити дієтичну холодну закуску
Салати	Включають 6 позицій, є овочево асорті	2 салати з олією, інші – з майонезом	Розширити асортимент овочевих салатів
Супи	3 позиції, для кафе достатньо	Є юшка овочева	Різноманітність за днями тижня
Другі страви	Включено страви з м'яса, птиці, риби	Відсутні страви з овочів, круп, борошняні. Усе - смажене	Привести меню у відповідності до асортиментного мінімуму
Гарніри	5 позицій страв з картоплі	Є дієтичні страви – пюре картопляне, риз з овочами	Додати овочеві гарніри
Холодні напої	Промислового виробництва	Вода фруктова містить харчові добавки	Включити напої власного виробництва

Таким чином, дане меню не є привабливим як з погляду оригінальності асортименту, так і позицій здорового харчування. Важливо врахувати кулінарні смаки та популярні тренди серед споживачів: локальні інгредієнти, сучасні варіації страв української кухні, безглютенові, безлактозні, вегетаріанські та здорові опції [32].

Для адаптації меню до сучасного попиту клієнтів можна запропонувати наступне:

- осучаснити асортимент страв за рахунок оригінальних позицій;
- забезпечити співвідношення ціни та якості страв, тобто цінова відповідність;

- використання локальних продуктів, у першу чергу, овочів, фруктів. Це дозволить знизити вартість, підвищити привабливості закладу;

- задовольнити попит на дієтичні потреби – включити страви для вегетаріанців, веганів, гостей з алергією з відповідною поміткою у меню.

Використання локальних інгредієнтів має значні переваги над використанням сировини, завезеної з інших регіонів, особливо із-за кордону. Ця продукція, особливо овочі і фрукти, завжди свіжі і часто більш екологічні, мають кращі смакові властивості і відповідно високу якість. Їх використання зменшує вплив на довкілля через мінімальні перевезення. Принцип локальності сприяє підтримка місцевої економіки, підвищує довіру до закладу серед клієнтів, які підтримують місцевих виробників [33].

Одним з принципів здорового харчування є споживання сезонних продуктів. Тому заклад повинен включати у меню спеціальні пропозиції, які відображають найкращі продукти сезону. Це стосується салатів або десертів.

Для впровадження сезонних змін можна проводити акції, наприклад, додавати надписи «літнє меню» або «осінні смаки». Окремі страви можуть бути доступні лише у короткий період, що заохочує до їх замовлення. Меню оновлюється раз на сезон, але це дозволить підтримувати різноманітність страв і привертати увагу постійних клієнтів.

3 РОЗРОБКА РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ МЕНЮ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ У КАФЕ-БАРИ

3.1 Перспективи розвитку закладів здорового харчування на ринку ресторанних послуг

Сьогодні тенденція до здорового харчування вже не є лише модним захопленням, споживачі все частіше підходять до вибору продуктів більш усвідомлено. Молодь готова витратити більше коштів на органічну та екологічну продукцію, віддаючи перевагу обдуманим рішенням. Від закладів харчування очікують виготовлення страв з інгредієнтів, вирощених без шкідливих домішок, з використанням сучасних методів приготування які забезпечують максимальне збереження корисних речовин у продуктах

Поняття здорове харчування передбачає не просто дотримання певної дієти або обмеження в споживанні страв і продуктів, способів їх кулінарного оброблення. У першу чергу, звертається увага на якість інгредієнтів, їх екологічність, відсутність харчових добавок.

На жаль, не всі підприємства ресторанного бізнесу в Україні наразі враховують потреби споживачів із особливими вимогами до харчування, хоча в цьому напрямі вже ведеться робота. Водночас не можна сказати, що таких закладів зовсім немає: дедалі більше ресторанів, кафе, намагаються враховувати дієтичні особливості клієнтів або включають відповідні позиції до меню. Такі заклади уникають використання оброблених і рафінованих продуктів, надають перевагу локальним і сезонним інгредієнтам, співпрацюють із місцевими фермерами, переглядають підхід до порцій, акцентуючи не на об'ємі, а на поживній цінності, та активно розширюють вегетаріанські й веганські пропозиції.

Рішення проблем, пов'язаних з розширенням на ринку ресторанних послуг закладів, які пропонують концепцію здорового харчування, здійснюється поступово у наступних напрямках (табл. 3.1).

Таблиця 3.1 – Напрямки впровадження концепції здорового харчування

Напрямок	Характеристика
Меню	Включити страви для вегетаріанців, веганів, без глютену, без лактози, цукру, дієтичні
Вибір постачальників	Максимальна співпраця з місцевими виробниками, вибір за принципом ціна-якість
Застосування сучасних технологій	Використання способів приготування продукції з максимальним збереженням корисних речовин
Кваліфікований персонал	Кухарі повинні бути ознайомлені з принципами здорового харчування; офіціанти - орієнтуватися в меню, вміти знайти підхід до будь-якого клієнта.

Починати роботу треба з меню. Його розвиток у сторону веганської та рослинної їжі поступово набуваю популярності у багатьох закладах харчування. Це пов'язано з модним трендом у харчуванні до зменшення кількості м'яса та інших продуктів тваринного походження в щотижневому раціоні. Цей тренд має назву флексітаріанство.

Споживачі віддають перевагу рослинному меню з різних причин: хтось піклується про власне здоров'я, дехто – про вплив на природні ресурси та планету. Є люди, хто відмовляється від м'ясних страв з релігійних причин (наприклад, під час посту). Причиною відмови від м'яса можуть біти етичні міркування, вважаючи, що вбивати тварин і їсти їхнє м'ясо аморально. Таким чином збільшення у меню кількості позицій на основі сировини тваринного походження з мінімальним впливом теплового оброблення дозволить залучати більше споживачів, збільшити прибутки закладу.

При виборі постачальників перевага віддається місцевим виробникам, особливо тем, хто вирощує свою продукцію в екологічно чистих районах. У першу чергу це стосується зелені, овочів, фруктів, ягід. Вони мають бути вирощені без хімікатів. Інша продукція, яка постачається підприємствами харчової промисловості, не повинна містити ГМО, харчові добавки (консерванти, барвники, підсилювачі смаку), тобто бути максимально корисною.

У технологічному процесі приготування кулінарної продукції для здорового харчування віддається ошадливим методам: варіння на парі, запікання, тушкування. Процес смаження, особливо з використанням великої кількості жиру (фритюр) треба обмежувати. Максимальному збереженню корисних речовин у продуктів сприяє, наприклад, технологія, основана на приготуванні у вакуумі. Сутність процесу: напівфабрикат, як правило з м'яса або риби, укладають у пакети, з них видаляють повітря, закривають герметично. Потім пакети з продуктами варять у спеціальному обладнанні при температурі 70...85 °С, визначений час, після чого швидко охолоджують до температури 3°С. Перед використанням продукцію розігрівають за допомогою сучасного обладнання (НВЧ - печей або пароконвектоматів).

Наступною раціональною технологією є смаження під тиском. При цьому температура смаження більш низька, ніж при звичайному процесі, кількість жиру також мінімальна, бажано брати натуральну очищену олію оливкову або соняшникову. Набуває популярності молекулярна технологія, у процесі якої досягаються незвичайні поєднання харчових інгредієнтів. Усі ці технології дозволяють максимально зберігати корисні речовини у продуктах, що може бути привабливим для клієнтів.

Готувати правильні продукти не так просто. Така діяльність потребує багатьох нюансів, ретельної підготовки меню. Для складання меню та рецептури залучають досвідченого кухаря, який повинен отримати знання з напрямку на відповідних курсах підвищення кваліфікації або вебінарах.

Дослідженнями встановлено, що основна цільова аудиторія закладів здорового харчування – люди віком від 20 до 45 років, жінки та чоловіки, які мають позитивне ставлення до розвитку підприємств здорового харчування. Окрім того, доцільною є орієнтація на спортсменів та людей, що ведуть активний спосіб життя, займаються, стежать за своїм здоров'ям [35].

Трендом останніх років, особливо серед молоді, є популярність спорту та здорового способу життя. Молоді люди відмовляються від куріння та алкоголю на користь відвідування фітнес-центрів. Пропаганда здорового

раціонального харчування, відмови від шкідливих звичок, роблять актуальним бізнес, пов'язаний з наданням даного виду послуг.

При розробленні концепції здорового харчування кафе повинно звертати увагу на створення певного затишного інтер'єру, невимушеної атмосфери. Це може залучати додаткових клієнтів, а саме осіб з дітьми, молоді, бізнесменів, офісних працівників. У такому закладі можуть проходити ділові зустрічі, переговори.

Організація роботи кафе здорового харчування має певні переваги та ризики як частина ресторанного бізнесу (табл. 3.2).

Таблиця 3.2 – Переваги відкриття кафе здорового харчування

Переваги	Характеристика
Зростаючий попит	Зростає популярність фітнесу, вегетаріанства, веганства та інших дієт. Люди все більше дбають про здоров'я, та спосіб життя
Невелика конкуренція	Таких закладів поки ще менше, ніж звичайних фаст-фудів чи кав'ярень.
Позитивний імідж	Здорове харчування асоціюється з турботою про людей, екологію, етику. Це може приваблювати клієнтів, партнерів, інвесторів
Додаткові джерела доходу	Продаж корисних продуктів "з собою", смузі, органічних добавок. Проведення майстер-класів, дієтичних консультацій, співпраця з тренерами/дієтологами
Можливість франчайзингу у майбутньому	Якщо правильно побудувати концепт і бізнес-модель, можна відкривати нові заклади або продавати франшизи

Але організації цього бізнесу має певні ризики. По-перше, зростання конкуренції, яка поступово буде збільшуватися. По-друге, низька відвідуваність, що притаманно для населення невеликих міст. У великих містах це буде простіше. По-третє, достатньо тривала окупність, хоча це властиво кожному ресторанному бізнесу. Складність просування – необхідно визначити цільову аудиторію, донести до неї потрібну інформацію. Для цього проводиться активна рекламна кампанія.

3.2 Рекомендації щодо впровадження концепції здорового харчування у кафе-барі

У сучасному суспільстві, яке дбає про своє здоров'я, просування раціонально харчування стало пріоритетом для досягнення Цілі сталого розвитку №3 Організації Об'єднаних Націй (тобто забезпечення здорового способу життя та сприяння благополуччю для всіх у будь-якій віковій групі). Цей пріоритет підкреслюється зростанням частоти прийомів їжі поза домом, що тісно пов'язано з ризиками для здоров'я неправильного харчування.

Перехід до споживання їжі у закладах ресторанного господарства викликає значні занепокоєння щодо громадського здоров'я. Страви, які готуються у ресторанах, часто містять більше калорій, насичених жирів та солі порівняно з домашніми альтернативами, що сприяє глобальному зростанню ожиріння, серцевих захворювань та діабету. Багато вчених у сфері гостинності пропонують застосувати теорію підштовхування, щоб зробити здорові страви в меню більш привабливими за допомогою таких аспектів, як інформація про харчову цінність, калорійність, корисність.

Вивчаючи кулінарні варіанти, що пропонуються ресторанами, люди часто стикаються з проблемою вибору страв. Два центральні фактори, що впливають на цей вибір, – це сприйняття корисності страви та її очікуваний смак). Цікаво, що ці два аспекти не завжди незалежні; сприйняття корисності часто формує очікування щодо смаку, а попередні дослідження показали, що їжа, яка сприймається як нездорова, зазвичай має бути смачнішою. Однак це переконання «нездорове = смачне» різниться серед людей і пов'язане зі здоровою харчовою поведінкою

Таким чином, впровадження концепції здорового харчування у кафе-бару повинно починатися із розроблення «правильного» меню. Меню має бути різноплановим, але не надто широким. Достатньо включити у звичайне меню 2-3 салати з овочів, заправлені олією; один овочевий суп, наприклад з бобовими; 2-3 страви гарячі на основі овочів і грибів, фруктовий десерт. Це

задовольнить потреби вегетаріанців і осіб, які віддають перевагу рослинним дієтам. Крім звичайного хліба у закладі може бути безглютеновий, який не обов'язково випікати самим, його виробляє харчова промисловість. Для безлактозного десерту можна використовувати соєве, кокосове, вівсяне молоко. Напої власного виробництва з сухофруктів, свіжих фруктів, шипшини без цукру, трав'яні чаї сподобаються будь-яким категоріям споживачів. Слід обмежувати кількість копчених, солоних, жирних та смажених страв, що не сприяють здоров'ю. Як альтернативні методи приготування можна запропонувати, наприклад, страви на грилі, які зберігають смакові якості смажених продуктів без шкоди для здоров'я.

Здорова збалансована кухня повинна обов'язково враховувати не тільки сезонність продуктів, але і зміну попиту у залежності від пори року. Наприклад, при низькій температурі повітря використовувати для приготування страв різні крупи, сухофрукти, горіхи, цільнозерновий хліб. Готувати страви з приправами, що зігрівають. Для вітамінізації страв можна використовувати мікрогрін, тобто молоді паростки соняшнику, гречки, нуту, сої та інших культур. Вони містять широкий спектр біологічно активних речовин та енергії. Літо - це пора різноманітних салатів із зеленими овочами, фруктових десертів.

Інтерес населення до здорових звичок створив ринок продукції, що зазвичай називають «superfoods». У широкому значенні superfoods - це продукти, що містять багато корисних речовин, унікальних за своїми властивостями. Традиційно до списку даної групи продуктів відносять екзотичні ягоди (годжі, асаї, перуанський фізаліс, біла шовковиця), насіння (чіа, кіноа).

Позиції страв оздоровчого харчування на бланках меню повинні мати відповідну позначку. Для деяких страв можна вказувати калорійність, що може стати привабливим, наприклад, для жінок. Зразок меню зі стравами здорового харчування представлений у додатку Д. Ці страви включаються у звичайне меню по 1-2 позиції і змінюються по днях тижня. Можна у рамках

меню кафе передбачити невеликий розділ страв здорового харчування, дозволить визначити початковий попит. Далі можна буде розширити меню, інтегрувати здорові пропозиції страв у загальну концепцію закладу.

Принцип здорового харчування пов'язаний не тільки з вибором страв і продуктів; але і з тем як їжа готується. Методи приготування кулінарної продукції залежно від впливу на збереження поживних речовин або утворення шкідливих сполук, класифікуються на «здорові» чи «шкідливі» До методів, які забезпечують максимальне збереження корисних речовини, належать: приготування на пару, грилі, варіння, тушкування, запікання. При цих процесах практично не використовуються жири. Шкідливими методами, які призводять до втрати поживних речовин, вважаються смаження у фритюрі, запікання при високій температурі, смаження на пательні з трансжирами.

Збереженню у максимальному ступені корисних речовин сприяє використання інноваційних технологій, основою яких є сучасне обладнання. Характеристика такого обладнання представлена у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3 Характеристика сучасного обладнання

Обладнання	Функції	Особливості
РасоJet	Заморожений продукт дробиться на дрібні частинки без додавання сполучних речовин, стає гладкою, текстурованою, пюреподібною масою	Для утворення консистенції не потрібні хімічні речовини. посилюється природний аромат продуктів, страва має насичений натуральний смак
Thermomix	Змішу і подрібнює компонентів страви при постійному нагріванні. Це міні – котел з функцією перемішування	Продукт швидко обробляється, овочі і фрукти менш втрачають вітаміни. Висока температура мінімізує мікробіологічний фон
3D-принтер	Дозволяє створювати страви, шляхом 3D-друку, з використанням їстівних матеріалів: тісто, шоколад, м'ясна паста	Можна створювати індивідуальні страви, адаптовані до харчових потреб і вподобань людини

Для забезпечення високого рівня обслуговування та задоволення попиту клієнтів, важливо впроваджувати низку заходів, щоби охопити всі аспекти роботи закладу. Кафе здорового харчування може надавати крім основних послуг з приготування кулінарної продукції оздоровчого харчування, також додаткові (рис. 3.1).

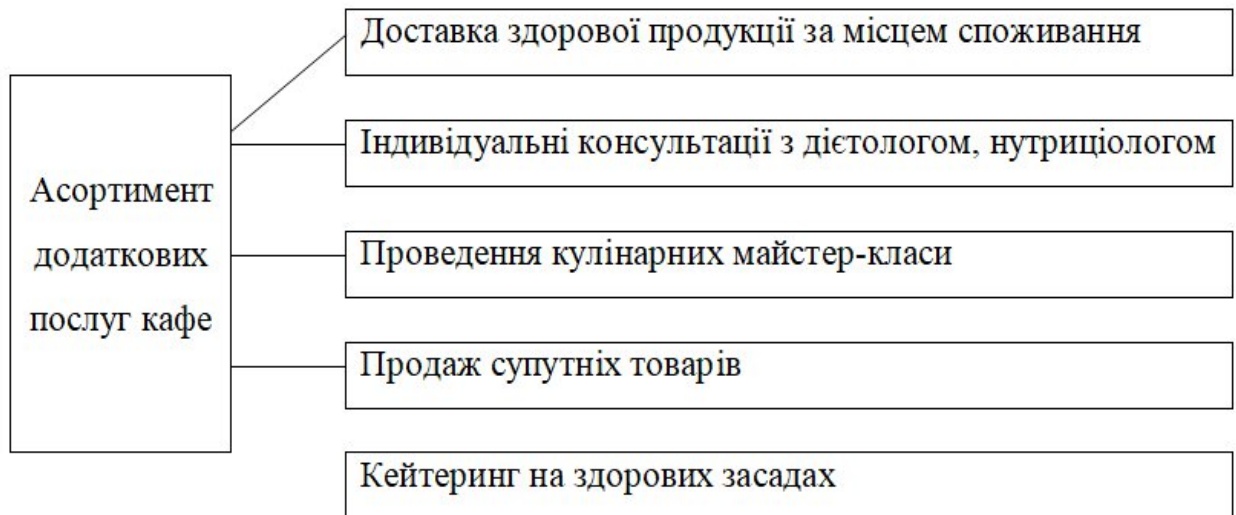


Рисунок 3.1 – Асортимент додаткових послуг кафе-бару

Заклад може здійснювати доставку обідів в офіси, комплексні здорові раціони для фітнес-центрів. Причому клієнти отримують персоналізоване меню (без глютену, без лактози, для веганів, кето тощо), можуть робити замовлення на кілька днів наперед (meal prep). Періодично, наприклад, раз у місяць передбачаються індивідуальні або групові консультації з дієтологом, нутриціологом, які можуть підібрати харчування за станом здоров'я або фітнес-цілями. Звичайно для цього проводиться рекламна компанія.

Набувають популярності кулінарні майстер-класи з приготування страв здорового харчування, використання суперфудів українського походження: льон, волоські горіхи, нут, сочевиця тощо; тематичні заходи: «Сніданки без глютену», «Веганські десерти», «Харчування для схуднення».

Сучасною тенденцією є продаж супутніх товарів. Для даного кафе – це органічні продукти (горіхи, насіння, мікрогрін); авторські соуси, смузі, батончики; еко-посуд, пляшки, торби, книги з рецептами. На засадах

кейтерингу пропонується обслуговування заходів, тренінгів, спортивних подій; співпраця з фітнес/йога-студіями, знижки для їх клієнтів.

Кафе може успішно розвиватися тільки завдяки роботі з клієнтами та постійним акціям. Для збільшення кількості відвідувачів пропонується: розробити сайт, сторінки у соціальних мережах для оповіщення про акції та особливості закладу; запросити спортсменів, фітнес-тренерів на відкриття закладу і дегустацію нових пропозицій; зробити відеоблог про приготування здорової їжі; роздавати флаєри - запрошення. Добрий результат можуть дати рекламні буклети, які залишати на рецепції спортивних клубів, тренажерних залів, басейнів та інших закладів, пов'язаних зі здоровим способом життя.

Реклама в Інтернеті допоможе залучити додаткових клієнтів. Своєчасне реагування на коментарі та відгуки, які клієнти залишають на сайті, дозволять покращити сервіс. Щоденні публікації в Інстаграмі спонукатимуть користувача відвідувати заклад.

Заклад повинен бути впізнаним зовні. Для цього передбачається яскрава вивіска реклама назви кафе. Необхідно змінити назву кафе-бару «Оріон» на нову, орієнтовану на здорове харчування. Від назви часто залежить успіх закладу, потрібно цієї роботі приділити особливу увагу, продумати до дрібниць. Назва повинна легко запам'ятовуватися, не бути довгою та хитромудрою; відповідати профілю закладу, тобто викликати асоціації, пов'язані не тільки з харчуванням, але і зі здоров'ям; не викликати негативні емоції у відвідувачів. Можу запропонувати назву «Grin» – гра слів: «зелень» і «усмішка» (green + grin), лаконічно, асоціюється з натуральністю й свіжістю. У якості логотипу пропонується Усміхнений листок, тобто поєднання листка - символу природи, свіжості з легкою усмішкою; кольори: зелений - символ здоров'я, білий фон, акцент на пастельно-блакитний.

Ефективним способом триматися закладу на ринку ресторанних послуг – дотримуватися якісного приготування кулінарної продукції, дбайливого привітного обслуговування. Задоволені клієнти стануть постійними, будуть рекомендувати заклад знайомим. Тому з першого дня після відкриття

потрібно працювати на репутацію. Введення системи дисконтних карток також є стимулом стати постійним гостем кафе, заощаджувати при замовленні страв.

Після аналізу і пропозицій, пов'язаних з особливостями роботи даного закладу пропонуємо SWOT-аналіз кафе здорового харчування (табл. 3.4).

Таблиця 3.4 SWOT-аналіз кафе здорового харчування «Grin»

Сильні сторони (Strengths)	Загрози (Threats)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Актуальна концепція - здорове харчування стає популярним. 2. Лояльна цільова аудиторія: фітнес-ентузіасти, вегетаріанці, дієтичні споживачі 3. Унікальне меню - можна виділитися на фоні традиційних закладів. 4. Потенціал для Instagram-контенту - естетичні страви легко популяризувати. 5. Можливість повторного продажу. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Конкуренція з великими мережами (наприклад, <u>fast casual</u>-ресторани). 2. Економічна нестабільність (здорове харчування часто коштує дорожче). 3. Складнощі з сезонністю продуктів або постачанням. 4. Можливе нерозуміння формату клієнтами.
Слабкі сторони (Weaknesses)	Можливості (Opportunities)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Вища собівартість інгредієнтів (органіка, суперфуди, свіжа продукція). 2. Залежність від місця розташування - не кожен район має попит на такий формат. 3. Потрібен персонал зі знанням дієтології або спеціальним підходом. 4. Може здаватися «дорогим» або «елітарним» для частини населення. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Співпраця з фітнес-клубами, студіями йоги, дієтологами. 2. Доставка здорових обідів до офісів/додому. 3. Онлайн - просування, власний блог, TikTok з рецептами. 4. Розширення формату: здорове кафе + магазин (еко - продукти). 5. Можливість масштабування (мережа або франшиза).

Важливою складовою роботи кафе-бару повинна стати агресивна рекламна кампанія, заснована на застосовуванні нових стратегій. Мета - сформувати позитивний імідж закладу, тверду довіру споживача, обізнаність про даний заклад. У сучасних економічних умовах прибутковим заходом є просування інформації про послуги за допомогою глобальної мережі. Реклама в інтернеті та соціальних мережах, де «мешкає» багато потенційних споживачів, є дієвим фактором просування послуг.

Таким чином, узагальнені пропозиції щодо впровадження концепції здорового харчування у кафе-барі представлено у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5 - Пропозиції щодо впровадження концепції здорового харчування

Назва заходу	Зміст заходу	Очікуваний результат
Запровадити нову асортиментну політику	Включення страв дієтичного харчування, безглютенкових, безлактозних, вегетаріанських	Залучення додаткового сегменту відвідувачів
Впровадження інноваційних технологій	Оснащення сучасним технологічним обладнанням	Підвищення якості продукції, її харчової цінності; збільшення кількості клієнтів.
Удосконалення організації роботи	Розширення асортименту додаткових послуг	Збільшення кількості клієнтів; покращення економічних показників
Покращення маркетингової стратегії	Створення власного сайту, сторінок у соціальних мережах, відеоблогів. Зміна назви закладу	Створення позитивного іміджу, розширення кола потенційних клієнтів; збільшення прибутку

ВИСНОВКИ

Харчування - важливий процес забезпечення людини харчовими речовинами і енергією на життєдіяльність. Споживання їжі безпосередньо впливає на стан організму та його активність. Неправильно обрана їжа впливає не тільки на активність, настрій але і на здоров'я людини. Новітні дослідження показують, що зміна контексту презентації нездорової їжі шляхом введення ледь помітної підказки про здорові страви може сприяти здоровішому вибору продукції. Один із способів застосування підштовхування до правильної харчової поведінки полягає в зміні контексту презентації ознак здорової їжі. Формування концепції здорового харчування в ресторанному бізнесі це не лише модна тенденція, а й відповідь на глобальні зміни в стилі життя. Успішна реалізація цієї концепції дозволяє ресторанам розширити свою аудиторію, підвищити лояльність клієнтів і зробити внесок у формування культури харчування нового покоління.

Мета роботи - поглиблення теоретичних знань щодо здорового харчування, впровадження концепції здорового харчування у кафе-барі «Оріон».

На першому етапі було визначено, які чинники впливають на здоров'я людини. Дуже важливими фактором для підтримки здоров'я людини протягом усього життя є харчування. Правильне харчування можна запобігти розвитку багатьох серйозних захворювань. Причинами незадовільного стану харчування населення України на сьогодні є наявність продуктів низької якості, забруднених шкідливими речовинами, високі споживчі ціни, низькі реальні доходи, відсутність у населення знань у галузі здорового харчування.

Також було проаналізовано вплив психологічних факторів на споживання продукції ресторанного господарства у сучасних умовах. Стресові ситуації впливають на харчову поведінку людей та попит на ресторанні послуги. Більшість населення зменшує витрати на харчування поза домом, однак деякі звертаються до ресторанів і кафе як засобу зняття

стресу. Під впливом емоційного напруження вибір їжі стає менш обдуманим, зростає споживання, так званої «комфортної» їжі, яка дає відчуття тимчасового полегшення чи задоволення, такої як солодощі або фаст-фуд, багаті на цукор, шкідливі жири. Це може призвести до переїдання та негативних наслідків для здоров'я.

Термін «здорове харчування» означає необхідність забезпечення організму не тільки енергією, есенційними макро- і мікронутрієнтами, але запобігати виникненню різних захворювань неінфекційного характеру. Експертами Гарвардського університету розроблена так звана Тарілка здорового харчування. Вона уявляє собою концепцію, яка дозволяє легко зробити вибір корисних продуктів, забезпечити правильне харчування.

Фахівці виділяють наступні тренди в правильному харчуванні, на які намагаються орієнтуватися прогресивні заклади: локальна сировина, рослинна їжа, антиалергенне, низькокалорійне харчування. Тренд на здорове харчування пов'язаний із інноваційним підходом до технології кулінарної продукції з використанням сучасного обладнання, яке забезпечує мінімальне використання жирів, скорочує термін впливу високих температур.

У другому розділі надано оцінку виробничо-торговельної діяльності кафе-бару «Оріон». Це заклад з повним виробничим процесом, основними етапами якого є: надходження і приймання сировини; організація її зберігання; оброблення сировини і приготування напівфабрикатів; теплове оброблення і приготування кулінарної продукції; її короткочасне зберігання; реалізація і організація споживання.

Для визначення позицій кафе «Оріон» на ринку послуг, його слабких та сильних сторін для розроблення конкурентне спосібної стратегії складений Swot-аналіз. За його результатами запропонований поступовий перехід на меню здорового харчування, збільшення постачання сировини рослинного походження, включення у меню страви без глютену і лактози, більш уваги приділити ощадливим методам приготування кулінарної продукції для максимального збереження корисних речовин.

У третьому розділі розглянуто перспективи розвитку закладів здорового харчування на ринку ресторанних послуг. Запропоновано напрямки впровадження концепції здорового харчування. Починати роботу треба з меню, зміна його у сторону веганської та рослинної їжі. Це пов'язано з модним трендом у харчуванні до зменшення продуктів тваринного походження в щотижневому раціоні. При виборі постачальників перевага віддається місцевим виробникам, особливо тем, хто вирощує свою продукцію в екологічно чистих районах. У технологічному процесі приготування кулінарної продукції для здорового харчування віддається ошадливим методам: варіння на парі, запікання, тушкування. Процес смаження, особливо з використанням великої кількості жиру обмежують.

Організація роботи кафе здорового харчування має певні переваги та ризики як частина ресторанного бізнесу: зростаючий попит, поки що невелика конкуренція, позитивний імідж тощо. Але організації цього бізнесу має певні ризики: зростання конкуренції, низька відвідуваність, що притаманно для населення невеликих міст.

Нами розроблено пропозиції щодо впровадження концепції здорового харчування у кафе-барі, яки включають наступне:

- запровадити нову асортиментну політику, включення страв дієтичного харчування, безглютенних, безлактозних, вегетаріанських;
- впровадження інноваційних технологій шляхом оснащенням сучасним технологічним обладнанням;
- удосконалення організації роботи, розширення додаткових послуг;
- покращення маркетингової стратегії - зміна назви закладу на «Grin» – гра слів: «зелень» і «усмішка»; створення власного сайту, сторінок у соціальних мережах, відеоблогів.

Очікуваний результат - підвищення якості продукції, її харчової цінності; залучення додаткового сегменту відвідувачів; створення позитивного іміджу; збільшення прибутку.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Визначення поняття «здоров'я» і «хвороба». URL: <https://bioethics.ucu.edu.ua/vyznachennya-ponyattya-zdorov-ya-i-hvoroba/>. (дата звернення: 21.05.2025).
2. 17 Цілей сталого розвитку. URL: <https://globalcompact.org.ua/tsili-stijkogo-rozvytku/> (дата звернення: 21.05.2025).
3. Єгоров Б., Мардар М. Стан харчування населення України. Товари і ринки 2019 №1. С. 140-147.
4. Бишовець Л.Г., Оліферчук О.Г. Сучасні аспекти оздоровчого харчування. URL: <https://er.chdtu.edu.ua/handle/ChSTU/3219>. (дата звернення: 25.05.2025).
5. Криничко Л.Р. (2020). Оцінка сучасного стану здоров'я населення України. *Економіка, управління та адміністрування*, (4(94)), 142-149.
6. Полотай Б.Я. Здорове харчування - сучасний тренд ресторанного господарства. *Сучасні напрями розвитку економіки, підприємництва, технологій та їх правового забезпечення*. Матер. Міжнар. наук.-практ. конф., м. Львів, 29-30 травня 2024 р. Львів: ЛТЕУ, 2024. С.356-357.
7. Чорна Н.П. Якість продуктів харчування – запорука здоров'я нації. *Економіка та держава* № 2, 2016. С.23-28.
8. Tanja C. Adam, Elissa S. Epel, Stress, eating and the reward system, *Physiology & Behavior*, Volume 91, Issue 4, 2007.
9. Розлади харчової поведінки та емоції: як регулювання емоцій впливає на харчову поведінку. URL: <https://www.eatingdisorderhope.com/blog/emotions-eating-disorders> (дата звернення: 27.05.2025).
10. Van Strien T. Causes of Emotional Eating and Matched Treatment of Obesity. *Current diabetes reports*. 2018. Vol. 18(6), P.35. DOI: URL: <https://doi.org/10.1007/s11892-018-1000-x>. (дата звернення: 27.05.2025).
11. Словачевська, І. Б., & Кочергіна, О. І. (2022). *Психологія споживача у кризових умовах* Науковий вісник ХДУ: Психологічні науки.

12. Українські національні страви у сучасному виконанні – тренди та нові інтерпретації: URL: <https://fact-news.com.ua/ukrainski-natsionalni-stravi-u-suchasnomu-vikonanni-trendi-ta-novi-interpretatsii-novitni-zmini-v-gastronomicnij-kulturi-ukraini>. (дата звернення: 21.05.2025).

13. Книш І. В. Мельник, С. В. (2023). *Адаптація підприємств ресторанного господарства до умов воєнного стану* Вісник ХНТУСГ: Економічні науки

14. Ткач У.В. Впровадження концепції здорового харчування в ресторанному бізнесі: аналіз сучасних тенденцій та їхній вплив на конкурентоспроможність закладів громадського харчування. *Український економічний часопис*. 2024. С. 125-128..

15. Головка О.М. Сучасні підходи до формування теорії здорового харчування: економічний аспект. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*, 2016. Вип. 2 (6). С. 11-16.

16. Мелега К.П. Сучасні моделі здорового харчування як основа збереження та профілактики хронічних захворювань

17. Тарілка здорового харчування. URL: <https://phc.org.ua/news/tarilka-zdorovogo-kharchuvannya>.

18. Саблук Р.О., Ланиця І.Ф. Здорове харчування - сучасний тренд в ресторанному господарстві. *Інновації, тренди та виклики в індустрії гостинності*. Матер. II Міжнар. наук.-практ. конф., м. Львів, 4-5 травня 2023 р. Львів: ЛТЕУ, 2023. 190 с. С.134-137.

19. Кузнецова, К.Д. Впровадження концепції здорового харчування у ресторанному господарстві. Зб. тез доп. 75-ої наук. конф., Одеса, 20-24 квітня 2017 р. ОНАХТ. Одеса, 2017. С. 152-153.

20. Юдіна Т., Постова В. (2024). Інноваційні концепції ресторанів у контексті зростання популярності вегетаріанства. *Економіка та суспільство*.

21. Шелудько В.М. Раціональне харчування в закладах ресторанного господарства України: сучасні тренди та рекомендації для людей розумової праці. *DEVELOPMENT SERVICE INDUSTRY MANAGEMENT*. 2025. С. 62-69.

22. Рябініна А.П., Ярмолюк Д.І. Перспективи розвитку харчування «SLOW FOOD» в Україні. URL: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajprgicljcfindmkaj/https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/12/287.pdf>. (дата звернення: 28.05.2025).
23. Архіпов В.В., Русавська В.А. Організація обслуговування в закладах ресторанного господарства: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2019. –342 с.
24. Організація обслуговування у закладах ресторанного господарства: Підруч. За ред. П'ятницької Н.О. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 584 с.
25. Абрамова А.Г., Арпуль О.В., Князь К.І. Дослідження сучасних форм та методів обслуговування в закладах ресторанного господарства: вітчизняний та міжнародний досвід. *Економіка та суспільство*. Вип. 63. 2024.
26. Маркетинг: навч. посіб. / Н. Іванечко, Т. Борисова, Ю. Процишин. - Тернопіль : ЗУНУ, 2021. - 180 с.
27. Сенишин О.С., Кривешко О.В. Маркетинг: навч. посібник. Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка, 2020. - 347 с.
28. Кордзая Н. Ковалів І. Маркетингові дослідження вподобань споживачів продуктів оздоровчого харчування. *Товари і ринки*. 2019. №3. С. 29-37.
29. Копчак Ю., Лобунець Т., Луковський, Р. SWOT-аналіз як важливий інструмент у розробці стратегії бізнесу. *Економіка та суспільство* (61). 2024.
30. ABC-аналіз меню ресторану та кафе. URL: <https://joinposter.com/ua/post/abc-analiz-menuu-restoranu>. (дата звернення: 26.05.2025).
31. Як оцінити ефективність меню у закладі: методи портфельного аналізу. URL: <https://smartcafe.com.ua/uk/infocentr/metodu-analiza-menu>. (дата звернення: 26.05.2025).
32. Яковенко А. Концепція впровадження здорового харчування в закладах ресторанного господарства. URL: [chrome-extension:](chrome-extension://)

//efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/18e-49c4-8f38-1f1997036acc/content. (дата звернення: 02.06.2025).

33. Секрети успішного ресторанного меню. URL: <https://business-broker.com.ua/blog/sekrety-uspishnoho-restorannoho-meniu/>. (дата звернення: 21.05.2025).

34. Держак Н. О, Канцур І. Г., Сніжко Ю. І. Формування емоційних складових «економіки вражень» в готельно-ресторанному бізнесі. *Електронний журнал «Ефективна економіка»*. №6, 2024.

35. Данько Н.І., Чубаха А.О. Перспективи розвитку закладів здорового харчування на ринку ресторанних послуг міста Харків. Вісник ХНУ ім. І.М. Каразіна. Вип. 10, 2019. С. 200-208.

36. Мазуркевич І.О. Особливості розробки фірмового стилю закладів ресторанного господарства. *Інновації та технології в сфері послуг і харчування*. № 3 (9) 2023. С. 33-36.

37. Архіпов В.В. Ресторанна справа: Асортимент, технологія і управління якістю продукції в сучасному ресторані: навч. посіб. / В.В.Архіпов, Т.В. Іванникова, А.В. Архіпова. – Київ : ЦУЛ, 2016. – 382 с.

38. Завгородня О.Є. Додаткові послуги та інновації в соціокультурному просторі ресторанного бізнесу. *Питання духовної культури*, №5, 2023. С. 115-118.

39. Ботштейн Б.Б., Гринченко О.О. Як відкрити ресторан. Опорний конспект лекцій. Х. : ХДУХТ, 2017. 119 с.

40. Ставська Ю.В., Яхно Л.С. Формування конкурентних переваг ресторанного бізнесу в умовах Євроінтеграції. *Економіка, менеджмент: актуальні питання науки і практики*. 2021. № 2 (56). С. 181-196.

41. Рябенка М.О. Перспективи розвитку нових форматів закладів ресторанного господарства. *Економіка та суспільство*. 2021. Вип. №24. URL: <https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/241> (дата звернення: 21.05.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Тарілка здорового харчування

ОВОЧІ, ФРУКТИ ТА ЯГОДИ

на ваш смак. Головне – різноманіття. Чим більше кольорів, тим більше корисних речовин. Картопля фрі не рахується.

ЗДОРОВІ РОСЛИННІ ЖИРИ

Оливкова, соняшникова, соєва, кукурудзяна, арахісова олії – готуйте на них і заправляйте салати.

ПИЙТЕ ВОДУ

Каву та чай вживайте без цукру. Уникайте цукровмісних напоїв.



СКЛАДНІ ВУГЛЕВОДИ І ЦІЛЬНОЗЕРНОВІ

Цільнозерновий хліб, макарони з твердих сортів пшениці, вівсянка, бурий рис, кіноа або ячмінь. Обмежте вживання білого рису і білого хліба.

БІЛКИ

Риба, птиця, бобові та горіхи. Обмежте вживання червоного м'яса, уникайте сосисок, ковбаси та інших м'ясних продуктів.

МОЛОЧНІ ТА КИСЛОМОЛОЧНІ ПРОДУКТИ

без цукру і з низькою жирністю. Молоко, йогурт, кефір, ряжанка. Обмежте вживання вершкового масла.

Додаток Б
Екстер'єр кафе-бару



Додаток В
Інтер'єр кафе



Додаток Г

Меню кафе-бару «Оріон»

Найменування страв	Вихід, г
<u>Холодні закуски</u>	
Рибне плато (сьомга, скумбрія, масляна)	100
Оселедець з цибулею	100
Скумбрія копчена	100
Асорті м'ясне	100
Асорті м'ясне по-домашньому	100
Язик під майонезом	50
Овочеve асорті	150
Помідори, фаршировані грибами	100
Мариновані овочі і гриби	200
Яйця, фаршировані печінкою тріски	80
<u>Рафаело з сиру</u>	50
Салат грецький	150
Салат з авокадо і креветками	150
Салат з ананасами і грибами	150
Салат київський	150
Салат теплий з курячим філе і баклажанами	150
Маслини, оливки	50
<u>Супи</u>	
Юшка овочева	300
Бульйон прозорий з птиці	300
Юшка рибна	300
<u>Другі страви</u>	
Люля кебаб	100
Бефстроганів	50/50
Стегенця смажені	150
Шашлик з птиці	100
Шашлик з свинини	100
Відбивна зі свинини	100
Ескалоп	100
Курчата - табака	400
Короп смажений	100
Короп тушкований у сметані	150
Хек з шампіньйонами	150
Риба в тісті смажена	100
Риба, запечена в горщику	200

Гарніри	
Рис з овочами	200
Картопля запечена у фользі	150
Картопля «Хрустик»	150
Картопля фри	150
Картопля з сиром і грибами	150
Картопляне пюре	150
Макарони відварні	200
Гарячі напої	
Чай з цукром	200
Чай с лимоном	200/7
Кава з лимоном	100/7
Кава з вершками	100/25
Кава з лікером	100/25
Холодні напої	
Вода мінеральна	200
Вода фруктовая в асортименті	200
Фанта	200
Соки у асортименті	200

Додаток Д

Меню здорового харчування, що рекомендується

Страва	Інгредієнти
Холодні страви	
Салат із кіноа, авокадо та огірка	Кіноа, авокадо, мікс зелені, огірок, лимонний сік, оливкова олія.
Хумус із буряка	Хумус на основі нуту й буряка, домашні крекери з гречки
Салат із моркви по-корейськи	Морква, пряний соус на основі рисового оцту, смажений тофу
Гуакамоле з овочевими слайсами	Класичний соус із авокадо + нарізані свіжі овочі(селера, морква, перець)
Салат гарбузовий	Печений гарбуз, руккола з гранатовою заправкою
Суші-роли з овочами	Цукіні, морква, перець, паста з авокадо, норі
Салат овочевий	Помідори чері, базилік, нут у гірчично-медовій заправці
Овочеve карпачо	Цукіні, буряк, морква з мигдальним соусом
Гарячі страви	
Боул	Гречка, овочі на пару, тофу
Карі	Нут, кокосове молоко
Овочеві деруни	Цукіні, морква, соус із кеш'ю
Рагу	Сочевиця з овочами та спеціями
Фарширований перець	Перці, рис, зелень та горіхи
Печені овочі	Гарбуз, батат, броколі, прянощі
Кіноа	Овочі вок, соєвий соусом без глютену
Рисова локшина	Овочі, соус з кеш'ю
Десерти	
Кульки	Фініки, горіхи та какао
Пудинг	Чіа, кокосове молоко з манго
Яблучний крамбл	Яблука, вівсяні пластівці, кленовий сироп