

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Факультет міжнародних економічних відносин та туристичного бізнесу
Кафедра міжнародної електронної комерції та готельно-ресторанної справи

ДО ЗАХИСТУ
завідувачка кафедри міжнародної
електронної комерції та готельно-
ресторанної справи
доц. Данько Н.І.

Кваліфікаційна робота бакалавра

на тему: «Організаційно-проектні рішення кафе здорового харчування
«Вега» на 60 посадкових місць у місті Харкові»

Виконала:
студентка 4 курсу, групи УГР-41
спеціальності 241 Готельно-ресторанна
справа
ОПП «Готельно-ресторанна справа»
НГІСМ Тхі Нгок Куїнь

Керівник:
к. пед. н, доц. Парфіненко Тетяна Олексіївна

Рецензент
к.е.н. доцент Подлепіна Поліна Олександрівна

Підсумкова оцінка:
за шкалою ЗВО: _____
кількість балів: _____
Голова Екзаменаційної комісії

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Харків – 2024 року

Міністерство освіти і науки України
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені В.Н. КАРАЗІНА

Факультет міжнародних економічних відносин та туристичного бізнесу
Кафедра міжнародної електронної комерції та готельно-ресторанної справи

ЗАВДАННЯ ДО КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Студентки НГІЄМ Тхі Нгок Куїнь

Курсу IV групи УГР-41

Тема дипломної роботи «Організаційно-проектні рішення кафе здорового харчування «Вега» на 60 посадкових місць у місті Харкові»

затверджена наказом від 12.04.2024 року № 4002-5/809

1. 1. Графік виконання робіт:

Назва розділів роботи	Дата закінчення	Відмітка про виконання (підпис керівника)
Теоретичні основи функціонування кафе здорового харчування	10.12.2023	
Організаційно-технічне обґрунтування відкриття кафе здорового харчування	16.03.2024	
Обґрунтування економічної ефективності відкриття кафе здорового харчування	21.04.2024	

2. Термін подання дипломної роботи на кафедру 10.06.2024 р.

3. Термін та результати попереднього захисту (допуск/ недопуск до захисту, ступінь готовності роботи у відсотках) 22.05.2024 р.

КЕРІВНИК РОБОТИ: канд.пед.наук, доцент

Тетяна ПАРФІНЕНКО

Дата видачі завдання 21.11.2023 р.

Завдання прийняте до виконання дипломником

НГІЄМ Тхі Нгок Куїнь

Завідувачка кафедри
міжнародної електронної комерції
та готельно-ресторанної справи, доцент

Наталя ДАНЬКО

АНОТАЦІЯ

НГІЄМ Тхі Нгок Куїнь «Організаційно-проектні рішення кафе здорового харчування «Вега» на 60 посадкових місць у місті Харкові»

Метою кваліфікаційної роботи бакалавра є техніко-економічне обґрунтування ефективності створення кафе здорового харчування. Об'єктом дослідження є заклад ресторанного господарства, розглянутий як складна система. Предметом аналізу є організація роботи закладу ресторанного господарства, спеціалізованого на здоровому харчуванні. Кваліфікаційна робота вивчає особливості проектування та функціонування закладів ресторанного господарства, які спеціалізуються на здоровому харчуванні. У роботі проведено аналіз теоретичних та методичних засад організації та функціонування закладів здорового харчування. Також досліджено ринок ресторанних закладів здорового харчування у місті Харків та профіль цільової аудиторії. Проектування закладу ресторанного господарства здорового харчування «Вега» виконано разом з оцінкою ефективності інвестицій у його створення.

Ключові слова: заклад ресторанного господарства, здорове харчування, організаційно-технічне обґрунтування.

ABSTRACT

Nguyễn Thị Ngọc Quỳnh «Organizational and Project Solutions for the «Vega» Healthy Food Café with 60 Seats in Kharkiv City»

The aim of the bachelor's qualification work is to provide a technical and economic rationale for the effectiveness of establishing a healthy food café. The object of the study is a catering establishment, regarded as a complex system. The analysis focuses on the organization of operations in a restaurant establishment specialized in healthy eating. The qualification work explores the peculiarities of designing and operating restaurant establishments specializing in healthy eating. The study conducts an analysis of the theoretical and methodological principles of organizing and functioning of establishments promoting healthy eating. Additionally, it examines the market of healthy food restaurant establishments in Kharkiv city and the profile of the target audience. The design of the "Vega" healthy food restaurant is accompanied by an evaluation of the investment efficiency in its establishment.

Keywords: restaurant establishment, healthy eating, organizational and technical justification.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФУНКЦІОНУВАННЯ КАФЕ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ.....	5
1.1. Поняття закладів ресторанного господарства та їх класифікація.....	5
1.2. Поняття і особливості функціонування закладів здорового харчування.....	8
1.3. Аналіз ринку ресторанів здорового харчування у Харкові.....	14
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ТЕХНІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ВІДКРИТТЯ ЗААКЛАДУ ЗДОРОВОГО ХРЧУВННЯ.....	19
2.1. Опис концепції закладу, що відкривається.....	19
2.2. Розрахунок та характеристика приміщень.....	23
2.3. Організація праці в каву здорового харчування «Вега».....	29
2.4. Планування маркетингових заходів щодо просування кафе «Вега» на ринку.....	31
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ ЕКОНОМІЧНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ВІДКРИТТЯ КАФЕ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ.....	34
3.1. Планування витрат і результатів діяльності кафе здорового харчування	34
3.2. Оцінка економічної ефективності створення кафе здорового харчування «Вега».....	36
ВИСНОВКИ.....	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	41
ДОДАТКИ.....	47

ВСТУП

Проблеми забезпечення населення здоровим харчуванням, екології та подолання голоду є глобальними проблемами людства. Організація Об'єднаних Націй пропонує цілі сталого розвитку для їх вирішення. Ці цілі є закликом до дії для усіх країн, незалежно від їх економічного статусу. Вони спрямовані на покращення добробуту та захисту планети. Країни визнають, що боротьбу з бідністю слід поєднувати зі зростанням економіки, розвитком освіти, охороною здоров'я, соціальним захистом та працевлаштуванням, а також зі зміною клімату та захистом навколишнього середовища. За даними ООН, неправильне харчування призводить до передчасної смерті людей частіше, ніж паління. Кожна п'ята смерть у світі, або 11 мільйонів на рік, пов'язана з нездоровим харчуванням. Неправильне харчування може спричинити серцево-судинні захворювання та рак. Надмірне споживання солі, нестача цільного зерна та фруктів також можуть призвести до шкоди здоров'ю.

Сучасний спосіб життя вимагає від українців більше часу на роботу та комунікації, залишаючи мало можливостей для здорового способу життя та правильного харчування. Це призводить до того, що багато людей в Україні переходять від натуральних продуктів до їх дешевших аналогів, щоб заощадити гроші та час. Харчування стає основним елементом витрат, а якість раціону погіршується. Ця тенденція негативно впливає на загальне здоров'я населення. Створення нових ресторанів, що спеціалізуються на здоровому харчуванні, стає сучасним трендом, який відповідає вимогам нашого часу. Тому можна зазначити, що тема дослідження залишається дуже актуальною.

Проблеми розвитку ресторанного господарства досліджували такі вчені, як: Архіпов В.В., Білецька Я.О., Горелков Д.В., Грєвцева Н.В., Данько Н.І., Зорин І. В., Калєдин В. Н., Квартальная В. А., Терешкін О.Г., Червоний В. М., Чудновский А. Д., Циро С.П. та інші.

Метою кваліфікаційної роботи бакалавра є обґрунтування ефективності створення кафе, спеціалізованого на здоровому харчуванні.

Об'єктом дослідження є ресторанне господарство, розглянуте як складна система.

Предметом дослідження є організація роботи закладу, спрямованого на здорове харчування.

Для досягнення цієї мети визначено наступні завдання:

- розглянути теоретичні основи функціонування закладів здорового харчування,
- проаналізувати стан ринку ресторанного господарства у місті Харків,
- зробити техніко-економічне обґрунтування доцільності відкриття кафе здорового харчування у Харкові,
- зробити оцінку економічної ефективності такого заходу.

Методологічною базою написання кваліфікаційної роботи бакалавра є роботи вітчизняних та іноземних авторів, що розглядають з різних боків саме поняття «здорове харчування», проблеми та перспективи розвитку ресторанної індустрії в Україні та світі, питання економічної ефективності закладів ресторанного господарства: Аністратенко Т.І., Білко Т.М, Благодарова О.В., Білецької Я.О., Бойко М.Г., Вебб Ж.П., С. Старк, Л.М. Н'юфілд, Ш. Хендрикс, М. Хагас та інші.

Практичне значення полягає у розробці та виправданні організаційно-проектних рішень щодо запуску кафе з здоровим харчуванням у місті Харків.

Робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків, містить 46 сторінок тексту, 3 рисунків, 14 таблиць, 1 додаток. Список джерел включає 56 найменувань літератури.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФУНКЦІОНУВАННЯ КАФЕ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

1.1. Поняття закладів ресторанного господарства та їх класифікація.

Поняття та різновиди закладів ресторанного господарства в Україні визначаються відповідно до стандартів, зокрема:

ДСТУ 4281:2004 «Заклади ресторанного господарства Класифікація»[1];

ДСТУ 3862-99 «Громадське харчування. Терміни та визначення»[2].

Згідно з цими стандартами, «ресторанне господарство» можна визначити як вид економічної діяльності суб'єктів господарської діяльності, спрямований на надання послуг з харчування для задоволення потреб споживачів з організацією дозвілля або без неї.

Згідно з іншим стандартом, заклад ресторанного господарства – це певна організаційно-структурна одиниця у сфері ресторанного господарства, яка здійснює виробничо-торговельну діяльність, включаючи виробництво або підготовку їжі, реалізацію, організацію споживання продукції власного виробництва та закупленої, а також може організовувати дозвілля споживачів.

Тип закладу ресторанного господарства визначається за загальними характеристиками виробничої та торгівельної діяльності. Сюди входять асортимент продукції, форми обслуговування, та контингент споживачів. Під класом закладу ресторанного господарства розуміється сукупність унікальних характеристик, що визначають рівень вимог до якості закупленої та власної продукції, умов споживання, організацію обслуговування та розваги для клієнтів. Ресторани та бари поділяються на три класи - люкс, вищий та перший - в залежності від рівня комфорту, обслуговування та спектру послуг, які надаються.

Розглянемо основні типи закладів ресторанного господарства відповідно до українського законодавства [1, 2]:

:

1. Повносервісний заклад ресторанного господарства: Це заклад, де пропонується повна послуга страв і напоїв за столиками, з високим рівнем обслуговування та атмосфери.

2. Заклад швидкого обслуговування: Це місце, де гості можуть швидко отримати страви та напої без необхідності очікування, часто через прилади для самообслуговування або вікна з видачі.

3. Майданчик харчування ресторанного господарства: Це великий заклад з широким вибором страв, де гості можуть вибирати страви з різних стендів або прилавків та споживати їх у спільному залі.

4. Клуб-заклад ресторанного господарства: Це елітний заклад з членською системою, де доступ обмежений і часто потрібне членство для відвідування.

5. Загальнодоступний заклад ресторанного господарства: Це місце, де доступний для широкої громадськості, без обмежень щодо входу чи членства.

6. Закритий заклад ресторанного господарства: Це заклад, який призначений тільки для конкретних груп або подій і не відкритий для загального публічного доступу.

7. Ресторан: Це заклад, де надаються послуги страв і напоїв за столиками з високим рівнем обслуговування та різноманітним меню.

8. Кафе: Це місце, де пропонується легка їжа, напої та десерти, часто в атмосфері, сприяючій спокійному відпочинку.

9. Шинок (закусочна): Це заклад, де продаються напої та закуски, часто з невеликою кількістю сидячих місць або з можливістю взяти з собою.

10. Бар: Це місце, де гості можуть насолоджуватися алкогольними напоями та закусками в неформальній атмосфері.

11. Буфет: Це заклад, де гості можуть вибирати страви з великого вибору на стендах та споживати їх за окремими столиками.

12. Catering (Ресторан за спеціальним замовленням): Це заклад, який надає послуги харчування на великій відстані для спеціальних подій або заходів, доставляючи їжу та обслуговуючи гостей на місці проведення.

Серед закладів ресторанного господарства окремою групою можна виокремити так звані, заклади здорового харчування. Серед них можна виділити такі різновиди:

1. Здорове кафе – це заклад, який спеціалізується на наданні здорових і смачних страв, які підходять для різних дієт, у тому числі веганських, вегетаріанських, безглютенових тощо. Вони часто використовують натуральні та органічні інгредієнти, уникаючи штучних барвників та консервантів. Атмосфера таких кафе зазвичай сприяє здоровому способу життя, може включати в себе елементи затишку, природної естетики та спокою.

2. Здоровий ресторан – це заклад, який пропонує різноманітні страви, зроблені зі свіжих та якісних продуктів, з використанням найбільш здорових методів приготування, таких як варіння, запікання або гриль. Вони можуть мати різноманітні меню для сніданків, обідів та вечерь, а також можуть включати в себе сезонні страви та спеціальні пропозиції.

3. Смузі-бар – це місце, де можна отримати свіжі фруктові та овочеві напої, які можуть бути збагачені вітамінами, мінералами та іншими корисними складовими. У смузі-барах часто пропонуються також салати, йогурти та інші легкі страви, що підходять для сніданків або перекусу.

4. Фітнес-кафе – це заклад, який спеціалізується на створенні страв та напоїв, які підходять для споживання перед, або після тренування. Вони зазвичай пропонують білкові страви, енергетичні напої та інші продукти, які сприяють відновленню сил після фізичних навантажень.

5. Веганський / вегетаріанський ресторан – це заклад, який спеціалізується на створенні страв без використання м'яса або з використанням тільки рослинних продуктів. Вони пропонують широкий вибір різноманітних страв, які задовольняють смаки навіть найвимогливіших веганів та вегетаріанців.

1.2. Поняття і особливості функціонування закладів здорового харчування.

Всі основні функції організму прямо залежать від якості харчування, яке людина споживає. Постійне вживання небезпечних та шкідливих продуктів у будь-якому віці може серйозно пошкодити організм. Тому багато людей, бажаючи уникнути негативних наслідків, уважно стежать за тим, що вони їдять, не лише вдома, а й у громадських закладах харчування. Модний тренд можна перетворити на джерело доходу для підприємця за допомогою бізнес-плану для кафе здорового харчування.

Таким чином, об'єктом нашого дослідження є ресторани, зокрема, спеціалізовані ресторани. Давайте докладніше розглянемо, що саме мається на увазі під термінами «здорове харчування» та «ресторан здорового харчування».

У різних джерелах наводяться різні визначення поняття «здорове харчування».

Організація Об'єднаних Націй дає таке визначення: «Здорове харчування (англ. healthy diet) - це система харчування, спрямована на забезпечення здорового зростання, нормального функціонування та розвитку людини з метою профілактики захворювань та підтримки її загального здоров'я. Ця концепція включає у себе раціональне споживання різноманітних продуктів, багатих на корисні поживні речовини, такі як вітаміни, мінерали, антиоксиданти та інші біологічно активні сполуки. Правильно складений раціон допомагає підтримувати оптимальний рівень енергії та забезпечує організм необхідними ресурсами для здорового функціонування.

Експерти підкреслюють, що здорове харчування має ключове значення для здоров'я людини, оскільки воно впливає на різні аспекти її життя. Правильний харчовий режим може знизити ризик виникнення хронічних захворювань, зміцнити імунну систему, поліпшити фізичне та психічне здоров'я, підвищити продуктивність та підтримати оптимальну вагу.

Окрім того, здорове харчування сприяє збалансованому функціонуванню всіх систем організму, включаючи серцево-судинну, нервову, ендокринну та

імунну системи. Воно сприяє підтримці здорової мікрофлори кишечника, що має велике значення для здоров'я шлунково-кишкового тракту та загального стану організму».

Здорове харчування – це важливий аспект здорового способу життя, який сприяє не лише підтримці здоров'я людини, а й захисту екології планети. Це не просто споживання їжі, але свідомий вибір продуктів, які містять необхідні поживні речовини та відповідають вимогам здорового харчування.

Основні принципи здорового харчування включають забезпечення достатньої кількості поживних речовин з продуктів, що є поживними та здоровими. Це означає включення у раціон різноманітних фруктів, овочів, злаків, бобових, оріхів та насіння, які містять вітаміни, мінерали, антиоксиданти та інші корисні речовини.

Крім того, здорове харчування передбачає уникнення введення шкідливих речовин на всіх етапах ланцюга створення вартості - від виробництва до переробки та подальшого споживання. Це може означати обирання органічних або екологічно чистих продуктів, які вирощуються без використання шкідливих пестицидів та різних хімічних добрив.

Додатково, здорове харчування має бути доступним та культурно прийнятним для всіх шарів суспільства. Це передбачає створення умов для доступу до здорової їжі за доступними цінами та врахування культурних та релігійних особливостей при виборі продуктів.

Принципи здорового харчування також повинні сприяти збереженню місцевої та регіональної екології. Це означає відмову від практик, що можуть негативно впливати на довкілля, таких як інтенсивне використання хімічних добрив або великі викиди від тваринництва. [55]

С. Старк у [56] наводить наступне визначення: «Здорова дієта, або здорове харчування, є ключовим компонентом здорового способу життя, який забезпечує не лише енергетичні потреби, а й фізіологічні потреби організму. Вона передбачає споживання макроелементів – вуглеводів, білків та жирів – у

відповідних пропорціях, щоб забезпечити необхідну енергію для клітинних процесів, необхідних для повсякденного функціонування організму.

Крім того, здорове харчування має забезпечувати достатню кількість мікроелементів – вітамінів та мінералів – які необхідні для нормального росту, розвитку, метаболізму та фізіологічного функціонування. Ці мікроелементи відіграють важливу роль у підтримці імунітету, роботі нервової системи, здоров'ї кісток та зубів, а також у забезпеченні оптимального функціонування інших органів і систем організму.

Загалом, здорова дієта включає в себе різноманітні продукти харчування, які забезпечують всі необхідні поживні речовини для збереження здоров'я та підтримки оптимального функціонування організму. Це може включати фрукти, овочі, злаки, бобові, м'ясо, рибу, молочні продукти та інші корисні продукти.»

Отже, поняття «Здорове харчування» відображає ідею повноцінного та збалансованого харчування, яке сприяє здоров'ю людини та запобігає розвитку хвороб. Здорова дієта є важливою складовою здорового способу життя, оскільки вона не лише забезпечує організм необхідною енергією, а й задовольняє фізіологічні потреби. Це означає споживання макроелементів - вуглеводів, білків та жирів - у відповідних пропорціях, щоб забезпечити необхідну енергію для клітинних процесів, необхідних для повсякденного функціонування організму.

Отже, здорове харчування є ключовою складовою здорового способу життя і є фундаментом для досягнення оптимального фізичного та психічного здоров'я. Крім того, важливо, щоб здорова дієта забезпечувала достатню кількість мікроелементів, таких як вітаміни та мінерали, необхідних для різноманітних функцій організму. Ці мікроелементи відіграють важливу роль у підтримці імунітету, нормальному функціонуванні нервової системи, здоров'ї кісток та зубів, а також у забезпеченні оптимальної працездатності інших органів і систем.

Узагальнюючи, здорова дієта містить різноманітні продукти харчування, які забезпечують організм усіма необхідними поживними речовинами для

підтримки здоров'я та нормального функціонування. Це можуть бути фрукти, овочі, злаки, бобові, м'ясо, риба, молочні продукти та інші корисні продукти.

Серед звичайних споживачів, концепція здорової дієти постійно еволюціонує і базується на розумінні впливу різних продуктів, основних поживних речовин та інших складових їжі на здоров'я або ризик захворювання людини. Досить багато досліджень підтверджують, що вживання певних типів поживних речовин, певних категорій їжі або загальної дієтичної стратегії сприяє поліпшенню стану здоров'я та запобігає розвитку широкого спектру неінфекційних захворювань (НІЗ). Більше вживання продуктів, які сприяють здоров'ю, і обмежене споживання нездорових варіантів є необхідною складовою частиною харчових звичок певних регіональних дієт, таких як середземноморська дієта. Порівняно з більш традиційною західною дієтою, середземноморська дієта характеризується більшим споживанням рослинної їжі, такої як свіжі фрукти та овочі, цільні зерна, бобові, насіння та горіхи, а також меншим вживанням продуктів тваринного походження, зокрема жирних та оброблених м'ясних продуктів.

Здорове харчування визначається як концепція, що вказує на правильне співвідношення харчових компонентів та соціальних аспектів. У науковій літературі, здорове харчування розглядається як поняття, яке відповідає соціокультурним нормам, таким як прийом гарячої їжі визначений час.

Автор провів опитування, спрямоване на визначення уявлень українців про здорове харчування. З дослідження можна зробити наступні узагальнення: більшість опитаних (93%) розглядає гарячу їжу, що включає декілька страв, як складову здорового харчування. Також значна кількість людей (91%) вважає, що до здорової дієти входять якісні продукти, що мінімально піддаються обробці. Більшість також вказують на обов'язковість першої страви (82%), страв з м'яса та риби (81,3%), приготованих овочів (74,1%) та каші (73,1%). З іншого боку, меншість опитаних відзначають, що до здорової дієти входять молочні продукти (10%), а також харчові групи, такі як домашня випічка (35%) та млинці, оладки, сирники (42%).

Узагальнення зроблені автором за результатами опитування, анкети наведено у додатку А.

Отже, можна зробити висновок, що для пересічного споживача у нашому регіоні концепція здорового харчування значною мірою визначається традиційними уявленнями. Це означає, що головними складовими здорової їжі для нас є гаряча страва, складена з якісних продуктів, які оброблені мінімально, з максимальним збереженням корисних речовин. Однак серед молодих людей віком до 30 років спостерігається тенденція віддачі переваги «модним» харчувальним напрямкам, таким як вегетаріанство, безглютенове або безлактозне харчування.

Популярність здорового способу життя впливає на культуру харчування, викликаючи нові тенденції у розвитку ресторанного бізнесу по всьому світу. В сучасній Європі споживачі все більше готові платити вищу ціну за екологічно чисті продукти, віддавши перевагу здоровому харчуванню. Ресторани, які пропонують корисну їжу, стали невід'ємною частиною ринку ресторанної індустрії в Європі та США. Останнім часом їх кількість значно збільшилася, приріст становить близько 200 закладів щорічно по всій Європі, як показано на діаграмі 1.2.

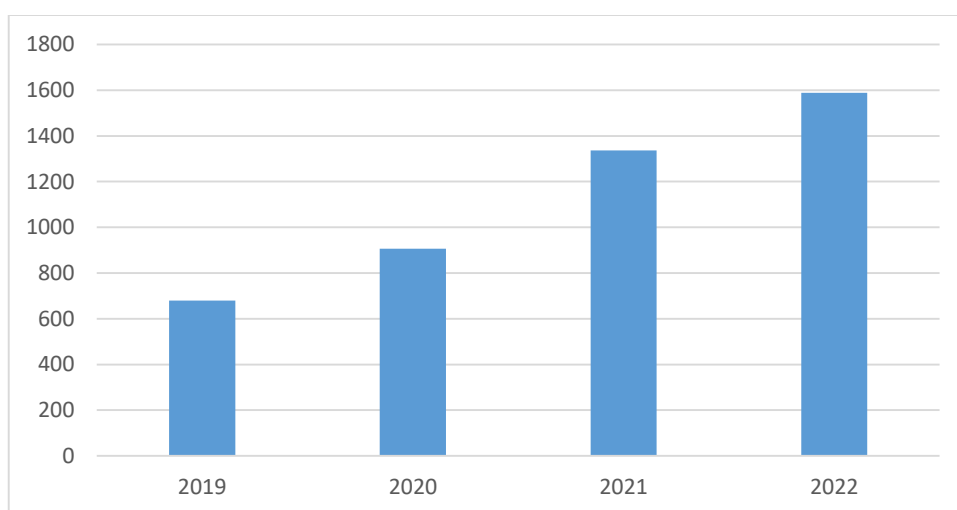


Рис 1.2. Динаміка кількості закладів здорового харчування в Європі за 2019-2022 р.р.

Розроблено автором за [<https://www.7shifts.com/blog/>]

Всесвітні погляди на здорове харчування в ресторанах значно варіюються в залежності від країни. У деяких регіонах, таких як Канада, Швеція та Німеччина, понад половина респондентів стверджує, що вони більш схильні обирати здорову їжу у ресторанах. У США ця тенденція трохи нижча, але все ж переважна більшість споживачів визнають важливість здорового харчування. З іншого боку, країни, такі як Україна та Бразилія, виявляють менше зацікавленості у здоровому харчуванні в ресторанах, де менше 30% респондентів вважають це важливим. Але, взагалі майже всі опитані, за винятком жителів Індії, вважають, що домашня їжа є більш здоровою. Це видно рис. 1.3.

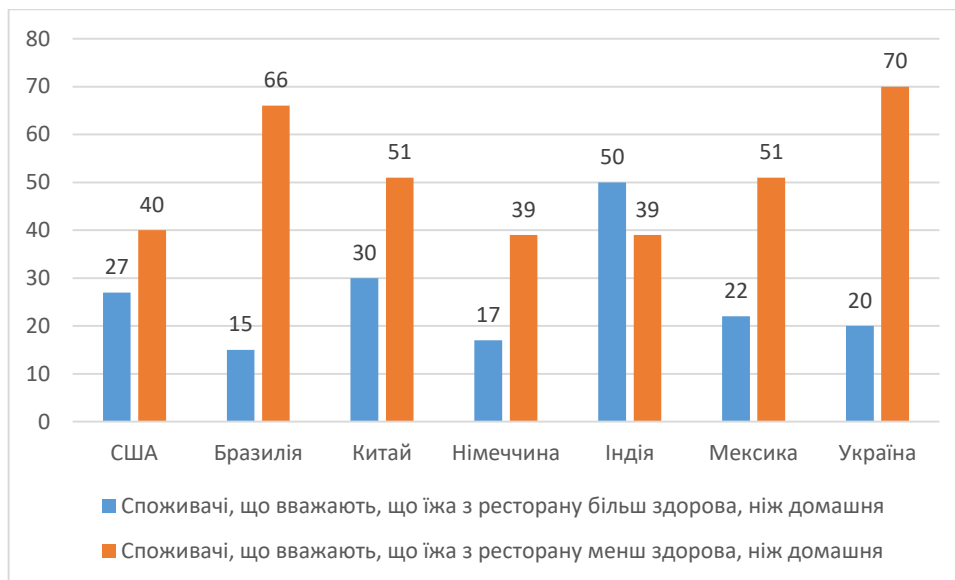


Рис. 1.3. Відношення о зорової їжі у різних країнах, %, 2021 р.

Джерело [https://www.statista.com/statistics/1275581/worldwide-views-on-healthy-eating-at-restaurants/]

Сучасні експерти продовжують дискутувати про оптимальні принципи здорового харчування. Деякі вважають, що важливо виключити термообробку з харчування, інші рекомендують уникати тваринних продуктів, тоді як деякі відділяють овочі від м'яса в їхньому раціоні. Однак більшість обмежень можуть призвести до негативних наслідків, оскільки людський організм потребує різноманітних поживних речовин, включаючи амінокислоти, білки, жири, вуглеводи і вітаміни. При формулюванні здорових принципів харчування важливо враховувати наступне:

- Використовуйте тільки свіжі продукти для готування страв, оскільки консервовані та напівфабрикати часто містять шкідливі речовини.
- Складайте свій раціон з овочів та фруктів, які є сезонними, оскільки препарати для їх зберігання можуть бути шкідливими для здоров'я.
- Уникайте рафінованих продуктів, таких як рафінована олія, крупи та борошно, оскільки вони втрачають свої корисні властивості.
- М'ясо може бути частиною здорового раціону, але обирайте нежирні види та уникайте перевищення кількості жиру при готуванні.
- Розгляньте альтернативні джерела білка, такі як риба, яйця, молочні продукти, горіхи та бобові культури.
- Приберіть білий цукор з дієти та замініть його природними солодкими альтернативами, такими як фрукти, мед або кленовий сироп.
- Мінімізуйте споживання солі, оскільки її надмір може бути шкідливим для здоров'я.
- Спробуйте уникати перегрівання продуктів та смаження на олії, оскільки це може знизити корисність їжі.

Отже, можна вважати, що ресторани здорового харчування мають потенціал стати не лише місцями відпочинку, а й підтримкою для домогосподарок, які прагнуть зберегти своє здоров'я та жити активним способом життя. Важливо враховувати при складанні меню не лише наукові рекомендації та медичні аспекти, але й ураховувати місцеві традиції харчування, щоб створити різноманітні та привабливі страви для клієнтів.

1.3. Аналіз ринку ресторанів здорового харчування у Харкові

Серед шанувальників здорового способу життя в Україні домінують концепції правильного харчування, спрямовані на вживання органічних продуктів та вегетаріанство. Однак реалізація здорового харчування може мати різноманітні формати, що відповідають основним дієтологічним теоріям:

1. Вегетаріанські та веганські кафе: пропонують страви лише з овочів, фруктів та ягід, включаючи альтернативні варіанти суші без риби.
2. Кафе для сиродів: їжа не піддається термічній обробці, меню складається з салатів, смузі та горіхів.
3. Східні кафе: використовують індійську та тибетську філософію, додаючи цілющі трави та тропічні плоди до страв.
4. Національні кафе: будують концепцію на корисній їжі з італійської, китайської, грузинської, іспанської чи української кухні.
5. СПА-ресторани: поєднують правильне харчування з хромотерапією та релаксаційними методами.
6. Кафе швидкого харчування: пропонують здорові бургери, вітамінні салати та закуски.
7. Фермерські кафе: продають продукти місцевих фермерів та готують їжу з максимальним збереженням поживних речовин.

Збільшення інтересу до здорового способу життя і смачної їжі призвело до з'яви нових популярних форматів ресторанного бізнесу. Один з таких форматів - renkitchen (відкрита кухня), де клієнти можуть спостерігати, як готуються страви з використанням відібраних продуктів. Інший формат - slow-food, спрямований на повільне насолодження смачною та здоровою їжею, в якому використовується мінімум обробки, щоб клієнти могли насолоджуватися натуральним смаком продуктів. Зараз також зростає популярність вегетаріанських ресторанів, суп-барів та салат-барів.

У місті Харкові також існують заклади ресторанного господарства, що акцентують увагу на здоровому харчуванні. Давайте розглянемо їх ближче.

Аналіз цих закладів наведено у таблиці 1.2.

Таблиця 1.1.

Аналіз ресторанів здорового харчування у Харкові

№	Найменування закладу	Кухня	Адреса	Середній чек, грн	Кількість балів за оцінками відвідувачів,

					за 5-бальною шкалою
1	Вітамін	Здорове харчування, вегетаріанська	Харків, вул. Бакуліна, б. 1, Метро «Наукова»	150-200	4,4
2	Sithai Modern Asian Cuisine	Азійська кухня, здорове харчування	Харків, вул. Ромена Роллана (Юри Зойфера) б. 12	240-300	4,7
3	Бар «YOGA BAR» (Махараджа)	Здорове харчування, вегетаріанська, канони аюрведи	Харків, пер. Костюринський 2, ТРЦ «Палладіум», 4 поверх, Метро Майдан Конституції	180-250	5
4	Кафе «Green Food Cafe» (Махараджа)	Здорове харчування, вегетаріанська, індійська, канони аюрведи, європейська	Харків, вул. Космічна, б. 14, Метро Наукова	200-400	5
5	Ресторан Kinoshniki	Здорове харчування, Європейська, Східно-європейська Фьюжн, морепродукти	Харків, вул. Космічна, б. 4, Метро Наукова	250-450	4
6	Кафе LIVE.LOVE.Avocado (Авокадо)	Здорове харчування, авторська	Харків, вул. Сумська, б. 59, Метро Ярослава Мудрого, Університет	190-360	4

Складено автором за <https://tomato.ua/kharkiv/restaurants>

З таблиці видно, що найпопулярніші заклади зі здоровим харчуванням розміщені у центральній частині міста, неподалік від вищих навчальних закладів, наукових інституцій, ІТ-компаній, а також спортивних та фітнес-центрів. Це говорить про те, що основними клієнтами цих ресторанів є люди, які піклуються про своє здоров'я та зовнішній вигляд і активно займаються спортом.

Проведемо SWOT-аналіз кафе здорового харчування.

Таблиця 1.2.

SWOT-аналіз кафе здорового харчування у Харкові

Strengths (сильні сторони)	Opportunities (можливості)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Висока кількість клієнтів, зацікавлених у здоровому способі життя. 2. Доступ до свіжих продуктів з місцевих ферм і теплиць Харківської області. 3. Висока обізнаність споживачів з концепцією здорового харчування. 4. Високий рівень кваліфікації персоналу. 5. Існування незадоволеного попиту. 6. Популярність здорового способу життя і здорового харчування. 7. Тренд на екологічність та "Зелений рух". 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Можливість розширення мережі ресторанів. 2. Потенційна співпраця з фітнес-центрами, освітніми закладами та творчими просторами для проведення майстер-класів.
Weaknesses (слабкі сторони)	Threats (загрози)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Труднощі з масштабуванням проекту через потребу в оренді простору. 2. Складність у просуванні через велику кількість подібних пропозицій на ринку. 3. Інтенсивна конкуренція. 4. Високі вимоги до якості сировини, особливо для страв без термічної обробки. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ризик фінансових збитків. 2. Можливість воєнних дій. 3. Збільшення кількості конкурентів на ринку.

Розроблено автором

Багато підприємців скептично ставляться до рентабельності бізнесу на основі концепції здорового харчування. Тим не менш, вітчизняні споживачі поступово втрачають інтерес до традиційного фастфуду, суші-барів та італійських кафе, що стали звичними. Попри невизначеність, чи стане тренд на здорове харчування масовим, його популярність наразі стрімко зростає, особливо з огляду на мізерну кількість спеціалізованих закладів у великих містах. Опитування підтверджують, що понад 30% жінок та 7% чоловіків готові переосмислити свої харчові звички. Отже, не можна ігнорувати значущість та актуальність розробки бізнес-концепцій кафе та магазинів здорової їжі. Важливо, щоб такі заклади пропонували різноманітне збалансоване меню, замість обмеження себе одними веганськими чи сиродними стравами. Декілька років тому підприємці так само скептично ставилися до відкриття кав'ярень, але сьогодні бургери вже не асоціюються тільки з дешевим фастфудом.

Варто визнати, що хоча кафе здорового харчування мають певні обмеження, такі як несумісність з курінням та алкоголем та складності з

поставками та виробництвом через відсутність локальних постачальників і високу вартість імпорту, переваги значно переважають ці виклики. Здорове харчування користується все більшою популярністю серед молоді та заможних громадян, які можуть дозволити собі дорожчі страви, і відрізняється високою рентабельністю. Також спеціалізація в цій ніші може стати стратегічною перевагою, дозволяючи ефективно конкурувати на ринку.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ТЕХНІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ВІДКРИТТЯ ЗАКЛАДУ ЗДОРОВОГО ХРЧУВАННЯ

2.1. Опис концепції закладу, що відкривається

Автор рекомендує відкриття кафе здорового харчування, яке пропонує 50 місць для відвідувачів у місті Харків. Запланована локація цього кафе – вулиця Клочківська, 111А, розташована на першому поверсі бізнес-центру «Тетріс». Це місце ідеально підходить для кафе, оскільки знаходиться в районі з великим пішохідним рухом, неподалік від офісних будівель, житлових комплексів, університетських гуртожитків, а також поруч із зупинками громадського транспорту, що робить його легкодоступним для широкої аудиторії.

Кафе «Вега» зосередиться на реалізації страв здорового харчування, які включатимуть широкий вибір перших страв, таких як супи і борщі, свіжі овочеві салати, а також різноманітні вегетаріанські страви. Важливо зазначити, що подібний вибір меню не тільки відповідає сучасним трендам здорового харчування, але й приваблює тих, хто прагне підтримувати здоровий спосіб життя. Кафе також запропонує великий вибір напоїв, включаючи трав'яні чаї та різноманітні прохолодні напої, які доповнюють концепцію здорового раціону.

Інтер'єр кафе «Вега» розроблений з урахуванням сучасних естетичних вимог – від освітлення до вибору кольорів і матеріалів для оздоблення стін, підлоги та стель. Приміщення кафе має затишну атмосферу, створену для комфортного відпочинку відвідувачів. Таке архітектурно-мистецьке рішення сприятиме залученню клієнтів, які цінують не тільки якість їжі, але й приємне середовище.

Обслуговування в кафе буде здійснюватись офіціантами, що додасть відвідуванню особистісного та уважного підходу. Режим роботи кафе, з 10:00 до 21:00, оптимізований для зручності як місцевих жителів, так і гостей міста, що дозволяє йому стати популярним місцем для обідів протягом дня та релаксації ввечері. В узагальненому вигляді інформація про кафе, що проектується наведено у табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Інформація про кафе здорового харчування «Вега», що проектується

Особливість	Деталі
Назва кафе	Вега
Локація	Харків, вулиця Клочківська, 111А, перший поверх бізнес-центру «Тетріс»
Опис	Кафе на 50 місць, спеціалізується на здоровому харчуванні, включаючи супи, салати, вегетаріанські страви, різноманітні напої
Цільова аудиторія	Місцеві жителі, співробітники навколишніх офісів, студенти та відвідувачі фітнес-центрів
Атмосфера	Сучасний дизайн з комфортним освітленням, колірним рішенням, затишна атмосфера для відпочинку
Обслуговування	Офіціанти
Режим роботи	З 10:00 до 21:00 щодня
Додаткові особливості	Вивіска на вході, рекламні проспекти, меню, архітектурно-мистецьке рішення залу
Початковий аналіз	Розрахунок кількості споживачів за годину для визначення потужності кафе і складання меню

Складено автором

На початковому етапі планування важливим є аналіз потенційної кількості відвідувачів за годину, що допоможе визначити загальну потужність кафе та відповідно адаптувати меню та розмір персоналу до потреб клієнтів. Цей підхід забезпечить ефективне функціонування закладу та високий рівень задоволення споживачів.

$$N_d = \frac{P \cdot \phi \cdot x}{100}$$

ϕ - оборотність 1 місця у торговельному залі на 1 годину (разів);

P – кількість місць для відвідувачів;

x – завантаженість зали на певну годину роботи закладу (%).

$$N_d = \frac{50 \cdot 2 \cdot 30}{100} = 30$$

Таблиця 2.2

Кількість відвідувачів, що обслуговуються за одну годину, осіб

Години роботи	Оборотність місця (разів за годину)	Завантаженість залу (%)	Кількість обслуговуваних відвідувачів за годину
10-11	1.2	30	18
11-12	2	30	30
12-13	2	60	60
13-14	2	80	80

14-15	2	50	50
15-16	2	30	30
16-17	2	20	20
17-18	2	30	30
18-19	Перерва	-	-
19-20	1.2	60	36
20-21	1.2	60	36
Разом			390

Розраховано автором

Визначення загальної кількості страв, що реалізуються протягом дня

$$n=N*m$$

n – кількість страв, що реалізуються протягом дня;

N – кількість споживачів протягом дня;

m – коефіцієнт споживання страв,

Таблиця 2.3.

Розрахунок кількості страв, що реалізуються протягом дня

Найменування страв	Кількість споживачів	Коефіцієнт споживання	Кількість страв
Супи	390	0.5	195
Салати, холодні закуски	390	1.2	468
Другі страви	390	1.4	546
Солодкі страви	390	0.3	117
Всього			1326

Таблиця 2.4.

Норми споживання холодних напоїв, кондитерських виробів одним споживачем у кафе

№ п/п	Найменування	Кількість споживачів	Норми споживання	Кількість страв	Порції
1	Прохолодні напої:				
	- фруктова вода	390	0,09	35,1 л	175,5
	- мінеральна вода	390	0,02	7,8 л	39
	- натуральний сік	390	0,02	7,8 л	39
	- напій власного виробництва	390	0,02	7,8 л	39
2	Гарячі напої	390	0,1	39 л	195
3	Хліб та хлібобулочні вироби:				
	- житній	390	0,075	29,25 кг	117
	- пшеничний	390	0,05	19,5 кг	78

4	Борошняні кондитерські вироби власного виробництва	390	0,85	331,5 шт	
5	Цукерки, печиво	390	0,03	11,7 кг	234
6	Фрукти	390	0,03	11,7 кг	117
7	Вино-горілчані вироби	390	0,05	19,5 л	
8	Пиво	390	0,025	9,75 л	

Для приваблення широкого кола відвідувачів, включно з прихильниками різних напрямків здорового харчування, кафе "Вега" повинно пропонувати різноманітні варіанти меню, такі як дієтичні, вегетаріанські, безглютеніві та безлактозні страви. Однак, збереження в меню традиційних страв буде розумним кроком для залучення тих, хто ще не готовий повністю перейти на здорове харчування.

Меню може включати різні гарячі страви, салати, десерти та напої, але основний акцент слід зробити на використанні свіжих овочів, фруктів, ягід та кисломолочних продуктів. Категорично слід уникати копчених, солоних, жирних та смажених страв, що не сприяють здоров'ю. Замість цього, для гурманів можна запропонувати альтернативні методи приготування, наприклад, блюда на грилі, які зберігають смакові якості без шкоди для здоров'я.

Також важливо інформувати відвідувачів про калорійність та харчову цінність кожної страви, вказуючи поряд з назвами страв їхню категорію (вегетаріанські, дієтичні, без термообробки). Це допоможе людям, які стежать за своїм раціоном, зробити обґрунтований вибір.

Рекомендується також розробити спеціальні пропозиції для комплексних сніданків та обідів, а також створити спеціальні дитячі меню, щоб зробити кафе привабливим для сімей з дітьми. Це не тільки розширить коло потенційних клієнтів, але й сприятиме формуванню здорових харчових звичок у молодшого покоління. План-меню кафе здорового харчування «Вега» наведено у додатку Б. План реалізації страв у кафе наведено у додатку В.

2.2. Розрахунок та характеристика приміщень

Для звичайних закладів громадського харчування зазвичай шукають приміщення у найбільш жвавих і центральних районах міста. Однак, кафе здорового харчування часто має специфічну цільову аудиторію, яка відвідує такі місця цілеспрямовано, тому вимоги до розташування можуть бути менш жорсткими. Проте, важливо забезпечити гарний пішохідний та автомобільний трафік, а також упевнитись, що локація відповідає цінovій категорії і формату кафе.

Розглядати варто локації біля спортивних центрів, фітнес-клубів, медичних та оздоровчих центрів, а також поруч з магазинами органічних продуктів. Це дозволить привернути увагу людей, які вже цікавляться здоровим способом життя і шукають відповідні місця для харчування.

Також важливо, щоб в будівлі були доступні всі необхідні інженерні мережі або ж існувала можливість їх швидкого підключення, щоб уникнути значних витрат на реконструкцію. Фактор сезонності також важливий, особливо якщо кафе розташоване в місцях, популярних для сезонного відпочинку, як-от санаторії або парки.

Будівля має бути розташована на видному місці, ідеально — на першій лінії біля проїжджої частини, що значно збільшить видимість і потенційну відвідуваність. Якщо кафе знаходиться у дворах або менш видних місцях, це може значно знизити кількість клієнтів.

Необхідно перевірити можливість встановлення на фасаді рекламних конструкцій, особливо якщо будівля є частиною історичної спадщини або знаходиться в історичному центрі міста, де можуть бути обмеження на рекламу. Також важливо забезпечити наявність парковки поблизу, оскільки багато клієнтів, що відвідують кафе здорового харчування, користуються особистим транспортом.

Облаштування двох входів може бути важливим фактором для забезпечення зручності та доступності кафе, хоча це може потребувати додаткових витрат.

Локація кафе «Вега» у Харкові, за адресою Клочківська, 111А, на першому поверсі бізнес-центру «Тетріс», ідеально відповідає обраним критеріям для кафе здорового харчування. Район має активний потік потенційних клієнтів і доступність, що сприяє привабленню цільової аудиторії, яка цінує здоровий спосіб життя.

Підготовка приміщення включає комплексне технічне проектування. На етапі планування особлива увага приділяється ефективному розташуванню інженерних комунікацій та обладнання. В інтер'єрі планується використання натуральних матеріалів і природних кольорів, що не лише створює привабливий вигляд, але й сприяє створенню здорового середовища. З урахуванням норми 1,6 м² на одне посадкове місце, приміщення площею 200 м² здатне забезпечити комфортне розміщення 60 відвідувачів.

Серед обов'язкових елементів приміщення:

- Торговий зал для гостей;
- Виробничий блок з окремим боксом для яєць;
- Склад для зберігання продуктів;
- Простір для миючих засобів та інвентарю;
- Відпочинкова кімната для персоналу;
- Офіс для адміністрації;
- Доступні санвузли для відвідувачів та персоналу.

У процесі ремонтних робіт необхідно суворо дотримуватися санітарних норм ДСН 3.3.6.042-9, забезпечуючи, що рух співробітників, сировини та готових страв не перетинається, що сприятиме підтримці гігієни. Підлоги на кухні повинні бути виконані з водонепроникного матеріалу, стіни облицьовані плиткою до висоти 1,8 метра, а стелі пофарбовані водостійкою фарбою. Матеріали та меблі у торговому залі мають бути стійкими до частого миття та дезінфекції.

Для забезпечення оптимального мікроклімату в кафе слід встановити автономну систему вентиляції, що забезпечує достатній обмін повітря – не

обладнання для пожежної безпеки. Інтер'єр зосереджено на використанні натуральних матеріалів та кольорів для створення привітного та здорового середовища.

При проектуванні електропостачання для кафе «Вега» необхідно передбачити систему, здатну витримувати навантаження до 30-40 кВт, враховуючи велику потужність кухонного обладнання. Важливо уникати розміщення електричних дротів поблизу джерел тепла, що може спричинити пошкодження ізоляції та інші ризики. Всі освітлювальні прилади на кухні повинні бути обладнані захисними плафонами для безпеки та дотримання санітарних стандартів.

У виробничих зонах обов'язкова наявність водопостачання та системи відведення стоків, а також рукомийники з педальним управлінням, що забезпечує дотримання гігієнічних норм. Важливо, щоб персонал та відвідувачі використовували окремі санвузли, а каналізаційні труби були відведені від зон приготування їжі та торгових просторів.

Кафе має бути оснащено системами опалення та кондиціонування для підтримки оптимальної температури від 18 до 26 °С протягом усього року. Освітленість має бути адаптована до різних потреб: від 200 лк на кухні до 300 лк у торговому залі. Комбінація природного і штучного освітлення допоможе створити затишну атмосферу. Всі виробничі та торгові простори повинні бути обладнані системами пожежної безпеки та вогнегасниками, розрахованими на 2 одиниці на кожні 50 м² приміщення.

Щодо розташування виробничих зон, то гарячий цех, мийний кухонний посуд і холодний цех мають бути логічно взаємопов'язані для ефективного руху продукції та персоналу. Холодний цех відповідає за випуск широкого асортименту холодних страв і напоїв і повинен бути стратегічно розміщений поруч з обіднім залом для оптимізації робочих процесів. Всі процеси в холодному цеху мають відповідати високим стандартам санітарної культури.

Обладнання, як холодильні шафи та морозильні камери, має бути розміщене з урахуванням необхідної місткості відповідно до обсягів продукції.

Використання професійних кухонних інструментів і пристосувань, які є незамінними для роботи цеху, має включати чітке маркування та відповідне зберігання для забезпечення порядку та безпеки.

Вибір обладнання для кафе здорового харчування базується на технологічному аналізі, який включає визначення типів необхідного обладнання, кількості одиниць, необхідного часу роботи та їх ефективності використання. Асортимент обладнання залежить від різноманітності виробничих процесів, що реалізуються в кафе, і включає механічне, холодильне, теплове та допоміжне обладнання, доступне на ринку.

Гарячий цех кафе оснащений обладнанням, що забезпечує ефективну теплову обробку страв, підвищуючи продуктивність праці. У цьому цеху використовуються такі пристрої, як плита, а також допоміжне обладнання, таке як столи та раковини. Для обробки продуктів є нарізні дошки та ножі з чітким маркуванням, а також два міксери для збивання інгредієнтів.

Персонал гарячого цеху починає роботу за 30 хвилин до відкриття торгового залу, підготовляючи страви на виробничих столах. Забезпечення кафе здорового харчування не вимагає спеціалізованого обладнання, оскільки більшість рекомендованих дієтологами страв можна приготувати з використанням стандартних кухонних пристроїв, таких як плити, духовки та сковорідки. Оснащення кухні наведено у таблиці Д.1 додатку Д.

Визначення кількості та вартості обладнання торгівельної зали наведено у таблиці 2.5:

Таблиця 2.5

Обладнання торгівельної зали

Найменування	Ціна, грн	Кількість, од.	Сума, грн
Плита індукційна	75,500	1	75,500
Піч конвекційна	50,300	1	50,300
Поверхня жарочна	37,100	1	37,100
Млинниця	20,800	1	20,800
Гриль	27,700	1	27,700
Макароніварка	9,700	1	9,700
Борошнопросіювач	28,700	1	28,700
Тістоміс	40,800	1	40,800

М'ясорубка	33,600	1	33,600
Овочерізка	31,700	1	31,700
Фритюрниця	15,300	1	15,300
Міксер	17,800	1	17,800
Блендер	13,300	1	13,300
Соковижималка	22,900	1	22,900
Скрина морозильна	23,100	1	23,100
Шафа холодильна	51,500	1	51,500
Ванна мийна	13,800	2	27,600
Зонт витяжний	17,200	2	34,400
Рукомийник педальний	15,300	1	15,300
Машина посудомийна промислова	106,900	1	106,900
Лампа бактерицидна	4,600	2	9,200
Стелаж для посуду	9,000	2	18,000
Стіл виробничий	9,800	2	19,600
Бак для відходів	7,500	2	15,000
Інвентар			
Каструля	1,500	8	12,000
Сковорідка	1,800	5	9,000
Дошка обробна	600	4	2,400
Набір ножів	4,000	3	12,000
Ваги кухонні	6,000	2	12,000
Миска стальна	450	20	9,000
Гастроремність	450	20	9,000
Венчики, лопатки	20,000	-	20,000
Всього			831,200

Таблицю складено автором

Третя група оснащення є стандартною для будь-якого громадського закладу. Йдеться про інженерні мережі, системи безпеки та обладнання допоміжних приміщень:

Таблиця 2.6

Інше оснащення кафе «Вега»

Категорія	Найменування	Ціна, грн	Кількість, од.	Сума, грн
Інше оснащення	Система спостереження	20,200	1	20,200
	Охоронно-пожежна сигналізація	35,000	1	35,000
	Тривожна кнопка	9,000	1	9,000
	Витяжна вентиляція	250,000	1	250,000
	Вогнегасник	4,200	4	16,800
Адміністративні приміщення	Програмне забезпечення для кафе	36,500	1	36,500
	Ноутбук	26,000	1	26,000
	МФУ чи принтер	9,000	1	9,000
	Телефон стаціонарний	2,500	1	2,500
	Маршрутизатор мережевий	3,000	1	3,000
	Меблі офісні	18,500	1	18,500

Додаткове оснащення	Спецодяг	1,500	14	21,000
	Інвентар для прибирання	10,000	-	10,000
	Санвузол для співробітників	16,000	1	16,000
	Санвузол для клієнтів	28,000	1	28,000
	Шафа для одягу	4,200	2	8,400
	Водонагрівач	29,800	1	29,800
Всього				565,700

Таблицю складено автором

2.3. Організація праці в каву здорового харчування «Вега»

Персонал кафе здорового харчування складається з цілісної команди співробітників, які поділяють або відгукуються на принципи здорової їжі. Лідером цієї команди є кваліфікований шеф-кухар, здатний перетворити навіть простий шматок житнього хліба на витончений бутерброд.

Кафе працює 11 годин на добу, тому робочий процес організовано за двобригадним графіком. Основне управління кухнею покладено на кухаря 5-го розряду.

Цей кухар відповідає за організацію виконання виробничого плану згідно з меню. На початку робочого дня проводиться підготовка: вибір посуду, інвентарю та приймання необхідних продуктів для забезпечення плану виробництва.

Розрахунок чисельності працівників виконується за формулою:

$$N_1 = \frac{n}{N_B * T}, \text{ де}$$

N_1 – чисельність працівників безпосередньо зайнятих у процесі виробництва

N – Кількість виробів, що виготовляються за день (шт, кг)

T – Норма часу виготовлення виробів

$$N_1 = \frac{93,145}{3600 * 1,14} = 3$$

Загальна чисельність виробничих працівників з урахуванням вихідних та святкових днів, відпусток, днів хвороби визначається за формулою:

$$N_2 = N_1 * K_1$$

К – коефіцієнт, що враховує святкові та вихідні дні (К=1,59), тому що 5 днів на тиждень із двома вихідними. $N_2=3 * 1.59 = 5$

Розрахунок чисельності працівників наведено у Додатку Ж

Фонд робочого часу одного працівника в місяць, враховуючи 8-годинний робочий день та 5 робочих днів на тиждень, становить 168 годин. Цей час включає також підготовчі та завершальні роботи. Отже, враховуючи двозмінний режим роботи, потреба в кількості виробничих працівників вираховується так: $1020,2 / 168 =$ приблизно 6 осіб. Штат складається з 1 шеф-кухаря, 1 кухаря-технолога та 4 додаткових працівників кухні.

Для того, щоб страви були не тільки смачними, а й корисними, важливо на роботу запросити кваліфікованого дієтолога. Спільно вони можуть розробити оригінальне та здорове меню. Кафе, яке працює без вихідних і спеціалізується на здоровому харчуванні, вимагає такого підходу для забезпечення якості страв і задоволення вимог клієнтів.

Таблиця 2.7

Склад персоналу кафе «Вега»

Посада	Заробітна плата на місяць, грн	Кількість, осіб	Сума, грн
Шеф-кухар	28,000	1	28,000
Кухар-технолог	22,000	1	22,000
Працівник кухні	20,000	4	80,000
Бармен-касир	22,000	2	44,000
Офіціант	17,000	4	68,000
Прибиральниця	15,000	2	30,000
Бухгалтер	25,000	1	25,000
Позаштатний дієтолог	25,000	1	25,000
Всього		16	322,000

Таблицю складено автором

Таким чином, потрібно 16 працівників з місячним фондом оплати праці 322000 грн.

2.4. Планування маркетингових заходів щодо просування кафе «Вега» на ринку

Україна має багато різних дієтологічних систем, тому важливо зорієнтуватися на конкретну цільову аудиторію при плануванні рекламної кампанії для кафе здорового харчування. Оптимальним вибором будуть молоді люди віком від 20 до 45 років із середнім доходом, які вже зацікавлені у здоровому способі життя. До цільової групи можна віднести:

- Спортсменів, яким необхідні блюда з певним балансом калорій та поживних речовин;
- Людей, що прагнуть схуднути чи покращити якість свого харчування;
- Індивідів із харчовими обмеженнями через хвороби, такі як діабет чи алергії;
- Вегетаріанців та сиродів, котрі часто не можуть знайти відповідні варіанти в традиційних закладах;
- Батьків, котрі хочуть виховати у своїх дітей звички здорового харчування з раннього віку.

Оскільки цільова аудиторія активно використовує інтернет, зокрема соціальні мережі, саме тут варто розгорнути основну рекламну активність. Створення групи на Facebook чи профілю в Instagram де б будуть публікуватися поради з харчування, рецепти та пропозиції кафе, може ефективно залучити потенційних клієнтів. Контекстна реклама та присутність у картографічних сервісах допоможуть вирішити питання видимості та доступності кафе. Хоча наявність власного сайту може здатися необов'язковою, він може слугувати зручним інструментом для бронювання столиків та підтримки клієнтів, забезпечуючи додатковий канал залучення та обслуговування відвідувачів.

Для успішного просування кафе здорового харчування "Вега", важливо ефективно використовувати як сучасні, так і традиційні методи маркетингу. Ось декілька ідей, як можна поєднати ці підходи для залучення більшої кількості клієнтів:

- Екологічний дизайн: Не лише внутрішнє оформлення, а й зовнішній вигляд кафе повинен відображати здоровий спосіб життя. Використання природних матеріалів та зелені на фасаді може залучити увагу людей, які цінують сталість та екологічність.

- Вивіска та штендер: Забезпечте, щоб вивіска була добре видна і підсвічувалася ввечері, щоб привабити вечірніх відвідувачів. Також використання штендера біля входу з описом спеціальних пропозицій може привернути прохожих.

- Рекламні матеріали: Поставте на місцях, де ваша цільова аудиторія проводить час, таких як фітнес-клуби та медичні центри. Буклети чи флаєри можуть ефективно інформувати про користь здорового харчування та послуги вашого кафе.

Соціальні мережі та онлайн-стратегія:

- Instagram стане основним каналом для залучення клієнтів через пости, інформаційні та розважальні відео, сторіз та активність від клієнтів.

- Facebook використовуйте для дублювання контенту з Instagram, додавання інформаційних постів та фото.

SMM-стратегія:

- Збалансуйте контент: 50% інформаційний (новини, акції, конкурси), 30% розважальний (інтерактиви, ігри, цікаві факти про продукти), 20% комерційний (пропозиції про співпрацю, послуги).

- Створення спільноти довкола кафе, сприяння відгукам та коментарям клієнтів, з метою будівництва відносин і довіри.

Додаткові активності:

- Організація тематичних вечорів чи майстер-класів на базі кафе для залучення уваги до специфіки вашого меню.

- Співпраця з місцевими організаціями та спортивними клубами для організації спільних заходів та промоцій.

Такий комплексний підхід допоможе не лише підвищити впізнаваність кафе «Вега», а й створити стійке враження про його цінності та переваги.

В таблиці 2.7 розміщено графік публікацій в соціальних мережах.

Таблиця 2.8

Тижневий план публікацій у соцмережах

День тижня	Час публікації
Понеділок	8:00-10:00, 11:00-13:00, 18:00-20:00
Середа	8:00-10:00, 11:00-13:00, 18:00-20:00
Четвер	8:00-10:00, 11:00-13:00, 18:00-20:00
Вихідні та святкові дні	8:00-10:00, 11:00-13:00, 18:00-20:00

Цей графік планування публікацій вказує на регулярне розміщення постів у пікові години активності користувачів, що сприятиме більшій взаємодії з контентом.

РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ ЕКОНОМІЧНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ВІДКРИТТЯ КАФЕ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

3.1. Планування витрат і результатів діяльності кафе здорового харчування

Аналогічні проекти з відкриття кафе здорового харчування вимагають приблизно 3,3 млн. грн інвестиційних коштів.

Основні витрати, пов'язані з відкриттям кафе наведені у табл. 3.1.

Таблиця 3.1.

Основні витрати, пов'язані з відкриттям кафе

№ з/п	Найменування статті	Сума, грн
1	Технічний проект, 200 м ²	80,000
2	Дизайн-проект	50,000
3	Ремонт приміщень 200 м ²	400,000
4	Обладнання кафе	2,334,500
Всього		2,864,500

У таблиці 3.2 представлено деталізований розрахунок поточних витрат, необхідних для підтримки операційного стану ресторанного закладу. Основні витрати включають експлуатацію та утримання обладнання, що визначаються наступним чином:

- Амортизація обладнання: Розраховується як 15% від загальної вартості основного обладнання, що складає 1,011,200 грн, що призводить до місячних відрахувань у розмірі 12,640 грн.
- Витрати на поточні ремонти та запчастини: Становлять 5% від вартості обладнання, що еквівалентно 4,214 грн щомісяця.
- Заробітна плата ремонтного робітника: Залучаються робітники через аутсорсинг, з місячною зарплатою 7,000 грн.

Загалом, щомісячні витрати на ремонт, утримання та експлуатацію обладнання складають 23,854 грн. Це забезпечує належне функціонування устаткування та допомагає уникнути великих витрат у майбутньому за рахунок регулярного обслуговування.

Таблиця 3.2.

Поточні витрати кафе здорового харчування «Вега»

№ з/п	Найменування статті	Сума, грн
1	Оренда приміщення 200 м ²	100,000
2	Заробітна платня	322,000
3	Нарахування на фонд заробітної платні, 22%	70,840
4	Сировина та покупні напівфабрикати	394,500
5	Комунальні платежі	43,200
6	Послуги зв'язку	3,000
7	Витратні матеріали, серветки, мило, миючі засоби	12,000
8	Реклама та просування	15,000
9	Охорона, обслуговування тривожної кнопки	4,000
10	Дезінфекція, вивіз відходів	6,000
11	Витрати на експлуатацію та утримання обладнання	23,854
Всього		994,394

На рік сума поточних витрат складає 11932728 грн.

Таблиця 3.3.

Прогноз виручки від реалізації продукції та послуг, грн

№ з/п	Найменування групи страви	Частка продажів, %	Виручка, грн
1	Сандвічі та бургери	12	158,400
2	Салати	18	237,600
3	Гарячі страви	23	303,600
4	Перші страви	10	132,000
5	Сніданки	15	198,000
6	Десерти	10	132,000
7	Напої	12	158,400
Всього		100	1,320,000

Таблиця показує структуру виручки по різних групах страв, що дозволяє зрозуміти, які категорії приносять найбільший дохід і в якому напрямку можна розвивати меню для збільшення прибутковості закладу.

Отже, за прогнозами, місячна виручка кафе становитиме 1,320,000 грн, що в річному обчисленні складе близько 15,840,000 грн. Передбачається, що виручка може зростати на 5% щорічно, завдяки зростанню популярності закладу та збільшенню клієнтської бази. Водночас, слід враховувати, що поточні витрати на утримання та обслуговування також зростуть приблизно на 3% на рік, що обумовлено необхідністю проведення ремонтних робіт і заміни запчастин. Таке планування дозволяє реалістично оцінити майбутнє фінансове становище кафе, що є ключовим для стійкого розвитку бізнесу.

У таблиці 3.4. відображено прогнозні значення поточних витрат та виручки на 5 років.

Таблиця 3.5

Прогнозні значення поточних витрат та виручки кафе «Вега»

Рік проекту	1	2	3	4	5
Поточні витрати, грн	11,932,728	12,290,709	12,659,431	13,039,214	13,430,390
Виручка, грн	15,840,000	16,632,000	17,463,600	18,336,780	19,253,619

Оцінювання економічної ефективності проекту вимагає більш глибокого аналізу, ніж просте порівняння поточних витрат і виручки. Для всебічного розуміння фінансової вигоди від проекту необхідно виконати розрахунки ключових індикаторів ефективності, таких як чистий приведений грошовий потік (NPV), дисконтований строк окупності і внутрішня норма дохідності (IRR). Ці показники дозволять оцінити реальну вартість майбутніх грошових потоків, враховуючи час і інвестиційні ризики, та визначити ефективність інвестицій у проект з точки зору їх потенціалу до збільшення капіталу.

3.2. Оцінка економічної ефективності створення кафе здорового харчування «Вега»

Згідно з методикою оцінки ефективності інвестицій, рекомендованою Організацією Об'єднаних Націй з промислового розвитку (UNIDO), для аналізу економічної ефективності інвестиційних проектів необхідно використовувати наступні фінансові показники: чистий приведений грошовий потік, дисконтований строк окупності проекту, індекс рентабельності інвестицій та внутрішня норма дохідності. Ці індикатори дозволяють враховувати зміну вартості грошей у часі за допомогою дисконтування грошових потоків. Деталі розрахунків і приклади прогнозних грошових потоків можна знайти у таблиці 3.5, методика розрахунку описана в джерелах [14, 17].

Таблиця 3.5

Прогнозний грошовий потік проекту відкриття кафе здорового харчування «Вега»

Показник	Рік 0	Рік 1	Рік 2	Рік 3	Рік 4	Рік 5
Капітало-вкладення, грн.	2,864,500	0	0	0	0	0
Поточні витрати, грн	0	11,932,728	12,290,709	12,659,431	13,039,214	13,430,390
Виручка, грн	0	15,840,000	16,632,000	17,463,600	18,336,780	19,253,619
Амортизація, грн.	0	151,680	151,680	151,680	151,680	151,680
Прибуток до оподаткування, грн.	0	3,907,272	4,341,291	4,804,169	5,297,566	5,823,229
Податок на прибуток 18%, грн.	0	703,309	781,432	864,750	953,562	1,048,181
Чистий прибуток, грн.	0	3,203,963	3,559,859	3,939,419	4,344,004	4,775,048
Грошовий потік, грн.	- 2,864,500	3,355,643	3,711,539	4,091,099	4,495,684	4,926,728
Коефіцієнт дисконтування, $a=20\%$	1	0,833	0,694	0,579	0,482	0,402
Дисконтований грошовий потік, грн.	- 2,864,500	2,796,369	2,577,457	2,367,534	2,168,058	1,979,941
Загальний дисконтований грошовий потік, грн	- 2,864,500	-68,131	2,509,326	4,876,860	7,044,918	9,024,859

Таблицю розраховано автором

З аналізу таблиці випливає, що окупність інвестицій у кафе «Вега» досягається вже на другий рік його діяльності. Згідно з дослідженнями [14, 17], для проекту характерні наступні показники ефективності:

- Чистий приведений грошовий потік (NPV) складає 9,024,859.41 грн;
- Індекс рентабельності інвестицій (PI) становить 4.15;
- Внутрішня норма доходності (IRR) дорівнює 124%.

Ці значення свідчать про те, що проект економічно ефективний, оскільки NPV перевищує нуль, PI більший за одиницю, а IRR вищий за вартість капіталу. Отже, проект відкриття кафе «Вега» може бути успішно реалізований.

Розраховані фінансові показники для проекту відкриття кафе «Вега» надають глибокий вгляд у його потенційну економічну вигоду та ризики:

1. Чистий приведений грошовий потік (NPV) – 9,024,859.41 грн: NPV є одним із ключових показників оцінки інвестиційних проектів. Позитивне значення NPV говорить про те, що проект очікувано принесе більше грошей, ніж буде інвестовано, з урахуванням часової вартості грошей. Це свідчить про економічну доцільність проекту.

2. Індекс рентабельності інвестицій (PI) – 4.15: PI більший за 1 говорить про те, що на кожному інвестовану гривню проект генерує 4.15 гривні вартості, що є високим показником ефективності інвестиції. Це означає, що проект значно перевищує базовий поріг рентабельності.

3. Внутрішня норма доходності (IRR) – 124%: Цей показник вказує, що проект може забезпечити 124% річної доходності, що значно перевищує будь-які відсоткові ставки за банківськими кредитами або інші варіанти інвестування з аналогічним рівнем ризику. Високий IRR говорить про велику потенційну вигоду від інвестицій і їх привабливість.

Такі показники вказують на високий фінансовий потенціал проекту та його привабливість для інвесторів. Вони також надають підстави для оптимізму щодо майбутньої стабільності та прибутковості кафе, дозволяючи припустити, що інвестиції в проект будуть відшкодовані у короткі терміни з значним прибутком.

Додатково планується розширення асортименту за рахунок введення страв на виніс, спеціально призначених для спортсменів та осіб, які дотримуються правильного харчування. Пропозиція включатиме заздалегідь розроблені денні раціони, що дозволить клієнтам дотримуватися потрібного балансу калорій та регулярності прийомів їжі. Майбутнім розвитком може стати також розробка дієтичних меню і страв для медичних дієт, які будуть доступні для замовлення з доставкою додому.

ВИСНОВКИ

У контексті повоєнного відновлення України, швидке відновлення усіх секторів економіки, включно з готельно-ресторанним бізнесом, є ключовим фактором для зміцнення національної економіки. Проект створення закладу ресторанного господарства здорового харчування «Вега» у м. Харків стане важливою частиною цього процесу. Запропонований проект не лише відновить інфраструктуру та створить робочі місця, але й покращить якість життя місцевого населення, забезпечивши доступ до здорового харчування, що сприятиме фізичному та емоціональному відновленню громадян.

У рамках виконання кваліфікаційної роботи було досягнуто наступного:

1) Досліджено теоретичні основи функціонування закладів здорового харчування, що підтвердило їх спеціалізацію на виробництві асортименту продукції з високим рівнем сервісу і комфорту. Заклади здорового харчування сприяють не тільки вдосконаленню фізичного здоров'я, а й емоційному благополуччю, пропонуючи продукцію, яка збагачує повсякденне харчування та підтримує активне і здорове життя.

2) Проведено аналіз ринку закладів ресторанного господарства у місті Харків, який виявив популярність ресторанів здорового харчування, включаючи вегетаріанські, веганські, сирोїдські та національні кафе. Це свідчить про високий потенціал ринку для нових спеціалізованих закладів, які могли б пропонувати збалансовані харчові рішення, враховуючи локальні традиції та культурні особливості харчування.

Загалом, впровадження проекту кафе «Вега» сприятиме економічному відновленню регіону, збільшуючи доступність здорових харчових опцій та стимулюючи розвиток місцевого ринку ресторанних послуг.

3) У межах техніко-економічного обґрунтування була розглянута можливість відкриття кафе здорового харчування «Вега» на вулиці Клочківській 111а у бізнес-центрі «Тетріс». Цей район Харкова характеризується великою кількістю спортивних залів, фітнес-центрів та освітніх закладів, що робить його

ідеальним місцем для кафе, орієнтованого на студентів, активну молодь та інших осіб, які дбають про здоровий спосіб життя. Таке розташування сприятиме високій відвідуваності і популярності кафе.

4) Оцінка економічної ефективності відкриття кафе «Вега» в Харкові за методикою UNIDO показала вражаючі результати:

- Чистий приведений грошовий потік (NPV) складає 9,024,859.41 грн, що вказує на значний потенціал проекту генерувати прибуток понад вкладені кошти.

- Індекс рентабельності інвестицій (PI) дорівнює 4.15, що підкреслює високий рівень ефективності вкладень.

- Внутрішня норма доходності (IRR) в 124% значно перевищує будь-які потенційні витрати на фінансування, що свідчить про високий рівень привабливості проекту для інвесторів.

Крім того, в майбутньому планується розширення пропозиції кафе за рахунок введення спеціалізованих дієтичних раціонів та страв для спортсменів і людей, які дотримуються особливих харчових режимів. Такі страви будуть запропоновані як для споживання на місці, так і для замовлення з доставкою додому, що дозволить розширити клієнтську базу та підвищити прибутковість проекту.

Отже, здійснення проекту кафе здорового харчування «Вега» є не тільки доцільним з техніко-економічної точки зору, але й важливим кроком для забезпечення вищої якості життя в регіоні, зокрема через популяризацію здорового харчування та активного способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Закон України «Про інноваційну діяльність» (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2002, N 36, ст.266).
2. ДСТУ 3862-99. «Громадське харчування. Терміни та визначення»
3. ДСТУ 4281:2004. Заклади ресторанного господарства. Класифікація: Від 01.07.04. - К. : Держспоживстандарт України, 2004.
4. ДСН 3.3.6.042-99. Санітарні норми мікроклімату виробничих приміщень. – К., МОЗ України, 1993.– 8 с.
5. ДБН В.2.5.-28-2006. Державні будівельні норми України. Природне і штучне освітлення. – К. : Мінбуд. України, 2006.– 76 с.
6. Архіпов В.В. Організація обслуговування в закладах ресторанного господарства. / Архіпов В.В., Русавська В.А. – Київ: Центр учбової літератури, 2009. – 340 с.
7. Архіпов В. В., Іванникова Т. В., Архіпова А. В. Ресторанна справа: асортимент, технологія і управління якістю продукції в сучасному ресторані: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 384 с.
8. Антонова В.А. Механізм стратегічного управління розвитком ресторанного бізнесу в умовах ринку: навч. посіб. Київ: Схід, 2009. 240 с.
9. Балан В.Г. Стратегічне управління. Методи портфельного аналізу : навч. посіб. Київ : Наукова столиця, 2018. 199 с.
10. Борисова О. В. Тенденції розвитку готельно–ресторанного бізнесу в Україні. Економічна стратегія і перспективи розвитку сфери торгівлі та послуг. 2012. – 338 с.
11. Бойко М. Г. Організація готельного господарства: Підручник / М. Г. Бойко, Л. М. Гопкало. - К.: Київ, 2006. - 448 с.
12. Брігхем Є. Основи фінансового менеджменту: Пер. з англ. – Київ: Молодь, 1997. – 1000 с.
13. Бутинець Ф.Ф. Особливості бухгалтерського обліку в торгівлі: Підручник для студентів ВНЗ спеціальності «Облік і аудит». – Житомир: ПП

«Рута», 2007. – 280 с.

14. Гайдук С.М., Юрчук К.А. Організація обслуговування в закладах ресторанного господарства : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2006, 342 с.

15. Гігієна харчування з основами нутриціології: у 2 книгах. — Книга 1: підручник (ВНЗ III—IV р. а.) / Т.І. Аністратенко, Т.М. Білко, О.В. Благодарова та ін.; за ред. В.І. Ципріяна. К: Медицина, 2007. — 528 с.

16. Горбовий А. Ю., Ліпич Л. Г., Степанюк О. М., Погореловська І. Д., Буняк Н.М., Хілуха О.А. Інноваційний менеджмент: навч. посіб. Видання 2-е виправлене і доповнене. – Ірпінь: Університет ДФС України, 2018. - 223 с.

17. Давидова О. Ю., Полстяна Н. В. Організація в ресторанному господарстві (виробництво). Харків: 2017. 331 с.

18. Данько Н.І., Новікова В.В. Оцінка економічної ефективності інвестицій у готельний бізнес. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Міжнародні відносини. Економіка. Країнознавство. Туризм, 2017. № 6 С. 153-159. Джерело <https://periodicals.karazin.ua/irtb/article/view/10020>

19. Данько Н. І. Брендинг як напрям вдосконалення рекламної стратегії туристичного підприємства / Данько Н. І. // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. - №1086. Серія «Міжнародні відносини. Економіка. Країнознавство. Туризм». – Вип. 2. – С. 133-137.

20. Данько Н. І. Перспективи розвитку закладів здорового харчування на ринку ресторанних послуг міста Харків / Н. І. Данько, А.О. Чубаха // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна Серія «Міжнародні відносини. Економіка. Країнознавство. Туризм», 2019. № 10. С. 208-209.

21. Довгаль Г. В., Данько Н. І. Розвиток готельно-ресторанного та санаторно-курортного колективу як складова інтенсифікації економіки України // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. - №1042. Серія «Міжнародні відносини. Економіка. Країнознавство. Туризм». –

Вип. 1. – С. 115-119.

22. Діброва А.Д., Діброва Л.В., Богач Л. В. Стратегічний менеджмент: навч. посіб. Нац. ун-т біоресурсів і природокористування України. – Ніжин : Лисенко, 2014. 207 с.

23. Дорохіна М.О. Технологія продукції харчування у таблицях і схемах: Навчальний посібник. - К.:Кондор, 2008. – 280с.

24. Іванова О.В. Санітарія та гігієна закладів ресторанного господарства: підручник / О.В. Іванова, Т.В. Капліна. – Суми: Університетська книга, 2010. – 399 с.

25. Жидецький В. Ц. Основи охорони праці / В. Ц. Жидецький. – Львів : Українська академія друкарства, 2006. – 336 с.

26. Журавльова С.М. Стратегія інноваційної діяльності на підприємствах готельного господарства // Економіка. Управління. Інновації. 2012. №2(8).

27. Капліна Т., Іванова О. Санітарія та гігієна закладів ресторанного господарства. Суми : Університетська книга, 2010. 400 с.

28. Карпенко В.Д., - Організація виробництва і обслуговування на підприємствах громадського харчування. Навчальний посібник. – К.: НМЦ «Укоопосвіта», 2003. – 248 с.

29. Костирко Л.А. Стратегічний фінансовий менеджмент : навч. посіб. Східноукр. нац. ун-т ім. Володимира Даля. 2-ге вид., перероб. та допов. Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 464 с.

30. Кушлик Ю.О., Степанюк Г. С. Стратегічне управління: навч. посіб. Івано-Франків. нац. техн. ун-т нафти і газу, каф. менеджменту і адміністрування. Івано-Франківськ : ІФНТУНГ, 2018. 235 с.

31. Лук'янов В.О. Організація готельно-ресторанного обслуговування. Навчальний посібник. – К.: Кондор-Видавництво, 2012. – 346с.

32. Мазаракі А. Основи менеджменту: підручник. Харків: Фоліо, 2014. 848 с.

33. Мальська М. П., Гаталяк О. М., Ганич Н. М. Ресторанна справа: технологія та організація обслуговування туристів (теорія та практика) : підруч.

Київ: Центр учбової літератури, 2013. 304 с.

34. Медведєва А.О. Гігієна і санітарія: О.К.Л. – К.: КНТЕУ, 2012. – 92с.

35. Мостова Л.М., Новікова О.В. Організація обслуговування на підприємствах ресторанного господарства : навч. посіб. Київ : Ліра- К, 2010, 388 с.

36. Нападовська Л.В. Бухгалтерський облік в торгівлі та ресторанному господарстві : навч. посіб.– К.: КНТЕУ, 2012. – 395 с.

37. Нечаюк Л.І., Телеш Н.О. Готельно-ресторанний бізнес: менеджмент : навч.посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2003, 348 с.

38. Перерсічний М.І. Технологія продукції ресторанного господарства. Лабораторний практикум: О.К.Л. – К.: КНТЕУ, 2013, 216с.

39. Палеха Ю., Мошок Г., Миколайчик І. Основи менеджменту: теорія і практика: навч. посіб. Київ: Ліра-К, 2018. 528 с.

40. Пластун А.М., Ткач в.В. Технологія приготування їжі: Практикум. – Київ: «Центр навчальної літератури» Київ: Ліра-К, 2019. 432 с.

41. Подольчак Н.Ю. Стратегічний менеджмент: навч. посіб. Нац. ун-т "Львів. політехніка". 2-ге вид., зі змін. та допов. Львів : Вид-во Львів. політехніки, 2016. 422 с.

42. Поплавський М. М. Готельно–ресторанний сервіс : навч.посіб. Київ : Макрос, 2011. 240 с.

43. П'ятницька Г.Т., П'ятницька Н.О. Вплив інноваційних змін на діяльність підприємств ресторанного господарства // Економіка розвитку. 2013. №1(65). С.122-126.

44. Русаловський А. В. Правові та організаційні питання охорони праці / А. В. Русаловський. – К. : Знання, 2005. – 176 с.

45. Сало Я. М. Ресторанна справа: організація обслуговування населення на підприємствах харчування. Сало Я.М. в-во Афіша 2004 р. / Я. М. Сало. – Львів, : Афіша, 2004.

46. Самодай В.П., Кравченко А.І., Організація ресторанної справи: навч. посіб. Київ: ЗНУ, 2015. 65 с.

47. Світлична М.Л. Організація виробництва і обслуговування на підприємствах громадського харчування. Навчальний посібник. – Житомир:М.А.К.. – 2001. – 192с.

48. Скараманга В.П. Фірмовий стиль в гостинності / В.П. Скараманга. – М.: Фінанси і статистика, 2005. -192 с.

49. Стахів О. Г., Явнюк О. І., Волощук В. В. Основи менеджменту: навч. посіб. Івано-Франківськ, «Лілея-НВ», 2015. 336 с.

50. Страшинська Л.В. Маркетинг готельного і ресторанного господарства / Л.В. Страшинська. К.: НУХТ, 2011. 89 с.

51. Geoffrey P. Webb Харчування для збереження та зміцнення здоров'я (Nutrition Maintaining and Improving Health), Лондон, Видавництво: CRC Press, 2019 р., 646 с.

52. Шамара І.М. Тенденції розвитку ресторанного господарства як складової туристичної галузі України // Вісник ХНУ ім. В.Н. Каразіна. Серія: Міжнародні відносини. Економіка. Країнознавство. Туризм. 2013. №1042. С.151-153.

53. Шаповал Н.І. Технологія продукції ресторанного господарства. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 280с.

54. Шумило Г.І. Технологія приготування їжі: Навч. посіб. – К.: Кондор. – 2008. – 5-6 с.

55. Healthy diet: A definition for the United Nations Food Systems Summit 2021 Lynnette M Neufeld, Sheryl Hendriks, Marta Hugas Draft for discussion November 25th, 2020 https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/healthy_diet_draft-scientific_group_25-11-2020.pdf

56. Stark C. Guidelines for Food and Nutrient Intake. In: Stipanuk M.H., Caudill M.A., editors. *Biochemistry, Physiology and Molecular Aspects of Human Nutrition*. 3rd ed. Elsevier Saunders; St. Louis, MO, USA: 2013. pp. 34–47. [[Google Scholar](#)] [[Ref list](#)]

57. www.ukrstat.gov.ua – Державний комітет статистики України.

58. www.who.int - сайт Всесвітньої організації охорони здоров'я

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Анкета про здорове харчування

Будь ласка, надайте відповіді на запитання. У Вас є можливість прийняти участь у дослідженні, спрямованому на оздоровлення населення України.

1. Скільки разів на день ви зазвичай їсте?

- Раз на день
- Два рази на день
- Три рази на день
- Більше трьох разів на день

2. Які з наступних продуктів ви зазвичай включаєте до свого раціону?
(Виберіть всі, що підходять)

- Свіжі фрукти
- Свіжі овочі
- М'ясо (включаючи птицю)
- Риба
- Молочні продукти
- Злаки (приклади: пшениця, овес, рис)
- Бобові (приклади: фасоль, сочевиця)
- Яйця
- Хліб (включаючи цільнозерновий)
- Якісна випічка (наприклад, без додавання цукру)
- Якісні олії та жири (наприклад, оливкова олія)
- Інше: _____

3. Що для вас є ознакою здорового харчування? (Оберіть всі, що підходять)

- Споживання якісних та свіжих продуктів
- Рівновага між білками, жирами та вуглеводами
- Обмеження споживання оброблених та висококалорійних продуктів
- Різноманітність у їжі
- Обов'язкова наявність різних видів овочів та фруктів у раціоні
- Обов'язкова наявність першої страви
- Інше: _____

4. Чи ви вважаєте себе людиною здорового харчування?

- Так
- Ні
- Можливо

5. Які фактори впливають на ваші харчові звички? (Оберіть всі, що підходять)

- Ціна продуктів
- Наявність часу для готування
- Вплив реклами
- Доступність продуктів у вашому регіоні
- Культурні та релігійні переконання
- Здоров'я та дієтологічні рекомендації
- Соціальне оточення (наприклад, уподобання сім'ї або друзів)
- Інше: _____

6. Що, на вашу думку, є найбільшою перешкодою для здорового харчування в вашому житті?

- Недостатність інформації про здорове харчування

- Високі витрати на якісні продукти
- Неадекватне розуміння того, що є здоровою їжею
- Відсутність часу для приготування здорових страв
- Низька мотивація до змін у харчових звичках
- Інше: _____

Дякую за участь у нашому опитуванні! Ваші відповіді допоможуть нам краще зрозуміти погляди та практики здорового харчування серед нашої аудиторії.