

Міністерство освіти і науки України
Університет митної справи та фінансів
Факультет інноваційних технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня бакалавра
за освітньо–професійною програмою «Готельно–ресторанна справа»

на тему: «Організація харчування дітей та підлітків в закладах ресторанного
господарства»

Виконала:
здобувач IV курсу спеціальності
241 «Готельно–ресторанна справа»
Галкіна А.В.

Керівник:
д.т.н., проф. Погребняк А.В.

Дніпро – 2024

АНОТАЦІЯ

Галкіна А.В. Організація харчування дітей та підлітків в закладах ресторанного господарства. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» за спеціальністю 241 Готельно–ресторанна справа. – Університет митної справи та фінансів, Дніпро.

Метою даної роботи є обґрунтування особливостей організації харчування дітей та підлітків у закладах ресторанного господарства та надання рекомендацій щодо правильного їх харчування в ресторанному господарстві.

Об'єкт дослідження: процес організації харчування дітей та підлітків.

Предмет дослідження: особливості організації раціонального харчування дітей та підлітків.

Виходячи з поставленої мети, виконано такі завдання: розглянуто теоретичні основи організації дітей та підлітків; проведено аналіз організації харчування в ресторані «Діант»; особливості дитячого меню; запропоновано удосконалення організації харчування для дітей та підлітків в закладах ресторанного господарства.

Методи дослідження: метод аналізу наукових джерел, порівняння, експертний метод. Було проведено порівняльний аналіз плюсів та мінусів щодо дитячого харчування в ресторані, а також визначено ключові фактори успіху організації обслуговування дітей.

Практичне значення отриманих результатів: полягає в можливості надати і допомогти ресторанам з обслуговуванням молодшого поколінням та покращити їх умови.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків; містить 60 сторінок тексту, 2 рисунків, 37 таблиць. Список джерел включає 50 найменувань літератури.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: ОРГАНІЗАЦІЯ, ХАРЧУВАННЯ, ДІТИ, ПІДЛІТКИ, РЕСТОРАН, ЗАКЛАД, РЕСТОРАННЕ ГОСПОДАРСТВО.

SUMMARY

Galkina A.V. Organization of nutrition for children and adolescents in restaurant establishments. Qualification work for obtaining a higher education degree "bachelor" in specialty 241 Hotel and restaurant business. – University of Customs and Finance, Dnipro.

The purpose of this work is to substantiate the peculiarities of organizing the nutrition of children and adolescents in restaurant establishments and to provide recommendations on their proper nutrition in the restaurant industry.

Object of research: the process of organizing nutrition for children and adolescents.

Subject of research: features of organizing rational nutrition for children and adolescents.

Based on the goal, the following tasks were completed: the theoretical foundations of the organization of children and adolescents were considered; an analysis of the organization of nutrition in the "Diant" restaurant was conducted; features of the children's menu; improvements in the organization of nutrition for children and adolescents in restaurant establishments were proposed.

Research methods: method of analysis of scientific sources, comparison, expert method. A comparative analysis of the pros and cons of children's meals in a restaurant was conducted, and the key factors for the success of organizing children's meals were also identified.

The practical significance of the results obtained: lies in the opportunity to provide and help restaurants with serving the younger generation and improve their conditions.

Structure of the work. The work consists of an introduction, 3 sections, conclusions; contains 60 pages of text, 2 figures, 37 tables. The list of sources includes 50 titles of literature.

KEYWORDS: ORGANIZATION, FOOD, CHILDREN, TEENAGERS, RESTAURANT, ESTABLISHMENT, RESTAURANT BUSINESS.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ В ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА.....	7
1.1 Фізіологічні особливості дітей та підлітків.....	7
1.2 Загальні вимоги до організації харчування дітей та підлітків в закладах ресторанного господарства.....	13
1.3 Особливості харчування дітей та підлітків у різні вікові періоди	16
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	18
РОЗДІЛ 2 АНАЛІЗ ДІЯЛЬНОСТІ РЕСТОРАНУ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ У ЗАКЛАДІ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА.....	20
2.1. Загальна характеристика ресторану «Діант»	20
2.2 Аналіз асортименту страв ресторану «Діант»	25
2.3 Аналіз дитячого меню в ресторані «Діант»	31
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	39
РОЗДІЛ 3 ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ В ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА ..	41
3.1 Розробка страв для дітей молодшого віку	41
3.2 Розробка меню для спортивних дітей у закладах ресторанного господарства	46
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....	51
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Дана тема є досить актуальною в сучасному світі. Зростаюча кількість сімей зайнятих батьків, зміна підходу до харчування та розвиток гастрономічної культури створюють потребу у вдосконаленні систем харчування для дітей та підлітків у ресторанах. Сучасні батьки, які працюють та мають активний ритм життя, часто віддають перевагу харчуванню у ресторанах або замовленню їжі на виніс. Однак, вони також прагнуть забезпечити своїх дітей здоровим та збалансованим харчуванням. Це вимагає від ресторанів розробки спеціальних меню для дітей, які враховують їхні дієтичні потреби та особливості. Зміна підходу до харчування та зростання інтересу до здорового способу життя призводить до збільшення попиту на якісну їжу для дітей та підлітків. Батьки стають більш свідомими споживачами та більше уваги приділяють складу та якості страв, які вони вибирають для своїх дітей. Ресторани повинні враховувати ці потреби та вміти пропонувати здорові та смачні страви, які відповідають вимогам клієнтів. Розвиток гастрономічної культури та зростання кулінарної освіченості створюють нові можливості для ресторанів. Завдяки цьому, діти та підлітки стають більш вибагливими щодо смаку та презентації страв. Ресторани повинні бути готові відповідати цим вимогам та надавати високоякісне харчування, яке не тільки задовольняє потреби дітей, але і заохочує їх до здорового харчування.

Метою даної роботи є обґрунтування особливостей організації харчування дітей та підлітків у закладах ресторанного господарства та надання рекомендацій щодо правильного їх харчування в ресторанному господарстві.

Для досягнення поставленої мети, необхідним є вирішення наступних завдань:

- визначити фізіологічні особливості дітей та підлітків.
- встановити загальні вимоги до організації харчування дітей та підлітків в закладах ресторанного господарства.

- розглянути особливості харчування дітей у різні вікові періоди.
- навести загальну характеристику ресторану «Діант».
- проаналізувати наявний асортимент страв в ресторані «Діант».
- розглянути особливості дитячого меню у ресторані «Діант».
- розробити страви для покращення харчування дітей молодшого віку.
- запропонувати меню для спортивних дітей у закладах ресторанного господарства.

Об'єкт дослідження: процес організації харчування дітей та підлітків

Предмет дослідження: особливості організації раціонального харчування дітей та підлітків.

Методи дослідження: метод аналізу наукових джерел, порівняння, експертний метод. Було проведено порівняльний аналіз плюсів та мінусів щодо дитячого харчування в ресторані, а також визначено ключові фактори успіху організації обслуговування дітей.

Інформаційна база дослідження: для проведення дослідження були використані наукові статті, книги та публікації, що стосуються організації дитячого харчування в ресторанному господарстві. Також було проаналізовано практичний досвід впровадження дитячого меню в ресторані.

Практичне значення отриманих результатів: полягає в можливості надати і допомогти ресторанам з обслуговуванням молодшого поколінням та покращати їх умови.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків; містить 60 сторінок тексту, 2 рисунків, 37 таблиць. Список джерел включає 50 найменувань літератури.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ В ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА

1.1 Фізіологічні особливості дітей та підлітків

Рівень фізичного, розумового та функціонального розвитку дитини має пряму взаємозв'язок з її здоров'ям. Здоров'я – це не тільки відсутність захворювань і фізичних вад, але й стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя. Важливо зазначити, що дитина не є копією дорослої людини, адже вона зростає і розвивається за своїми власними законами.

Анатомо–фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку.

Діти молодшого шкільного віку охоплюють учнів віком від 7 до 11 років. У цьому періоді поліпшуються пам'ять та координація рухів дитини, що дає можливість для навчання, таких навичок, як письмо, читання та рахунок. Проте, з початком навчання можуть виникнути проблеми, такі як зміна режиму дня, режиму харчування та зменшення часу проведеного на повітрі. Це може збільшити ризик захворювання на інфекційні, алергічні, серцево–судинні та шлунково–кишкові захворювання. Також на цьому віці діти піддаються великому ризику травматизму.

Серед анатомо–фізіологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку можна виділити наступні:

- Встановлюється стабільна швидкість зростання, що проявляється у зростанні дітей до 8 років на 130 див і до 11 років – близько 145 см.
- Відбувається поява скупчень жирових клітин під шкірою в області грудей та живота, які можуть стати причиною ожиріння у разі відсутності належного контролю. У той же час, переохолодження та перегрів стають менш небезпечними, оскільки формування потових залоз закінчується.

– М'язова система дитини збільшується у розмірах та зміцнюється, що призводить до збільшення фізичної сили та працездатності школярів. У цей період розвитку дітей великі м'язи розвиваються швидше, ніж дрібні, тому вони краще виконують сильні та розгонисті рухи, ніж дрібні та точніші рухи, які потребують більшої вправності (наприклад, листування).

– Кісткова система продовжує зростати та зміцнюватися, проте остаточне зміцнення кісток ще не відбулося, що може призвести до викривлення хребта через неправильну поставу під час читання та письма. Дихання активно залучає грудну клітку, що призводить до збільшення її обсягу. У віці до 11 років відбувається розширення стегон та ширший таз у дівчат порівняно з хлопчиками.

– Розвиток структури тканини легенів закінчується, а діаметр повітроносних шляхів (трахеї, бронхів) збільшується. Це спричиняє зменшення ризику при захворюваннях дихальної системи, коли збільшення слизової оболонки вже не є значним. Крім того, на 10 році життя частота дихання зменшується на 20 разів на хвилину.

– В серцево-судинній системі триває тенденція до зниження частоти пульсу (від 5 до 11 років знижується з 100 до 80 ударів на хвилину), а також до збільшення артеріального тиску (110/70 мм рт. ст.).

– Органи травлення та травні залози вже добре сформовані, функціонують активно, і процес травлення майже не відрізняється від травлення дорослих людей. Частота випорожнення кишечника становить 1–2 рази на день.

– Будова нирок та інших органів сечовиділення майже ідентична будові органів у дорослих. З часом добовий обсяг виділеної сечі зростає.

– Захисні сили організму добре розвинені, а показники імунної системи практично збігаються з аналогічними показниками дорослих.

– У віці 7 років активність виличкової залози зменшується, що дозволяє статевим та іншим залозам внутрішньої секреції працювати без

обмежень. У цей період нервові процеси стають більш рухливими, процеси збудження переважають, що проявляється у підвищеній емоційній збудливості та рухливості молодших школярів. Розвиток ендокринної системи завершується, і починається статеве дозрівання, що супроводжується відповідними змінами.

– До 7 років дитина переживає інтенсивний розвиток нервової системи, що призводить до підвищення функцій півкуль та кори головного мозку, а також до досягнення ваги мозку, що близька до мозку дорослої людини (1400 г). У цей період лобові відділи великих півкуль головного мозку морфологічно дозрівають, що забезпечує більшу гармонію процесів збудження та гальмування і необхідну основу для розвитку цілеспрямованої довільної поведінки. Дитина розвиває аналітичні можливості, навчається розмірковувати над своїми вчинками та вчинками інших, хоча її поведінка ще містить багато ігрових елементів, а тривала зосередженість є складною. Деякі діти можуть мати проблеми з адаптацією до колективу, особливо якщо вони росли без однолітків, і це може вплинути на їхній психічний тип характеру в майбутньому.

– Діти підвищують свою фізичну витривалість та працездатність, але ці зміни є відносними і загалом вони все ще відчують підвищену стомлюваність та нервово-психічну ранимість. Це проявляється у тому, що діти зазвичай дуже швидко втомлюються після 25–30 хвилин уроку і після другого уроку. Особливо велика втома спостерігається у дітей, які відвідують групи продовженого дня, а також при високій емоційній напруженості уроків та заходів. Анатомо-фізіологічні особливості дітей старшого шкільного віку.

Діти старшого шкільного віку (від 12 до 18 років), також називаються підлітками або юнаками, мають свої анатомо-фізіологічні особливості. Цей період життя дитини характеризується значними змінами в роботі ендокринних залоз, зокрема у дівчат відбувається швидко статеве дозрівання, а у хлопчиків – початок цього процесу. Цей період є важливим для завершення формування особистості [49].

Особливості анатомо–фізіологічного розвитку дітей старшого шкільного віку включають наступне:

– На початку середнього шкільного віку дівчатка дещо опереджають хлопців у фізичному розвитку, але з часом ця тенденція змінюється на протилежну. Це призводить до створення своєрідного перехреста стандартів фізичного розвитку для дітей цього віку.

– У старшому шкільному віці хлопчики фізично вже переважають над дівчатами. Стандарти фізичного розвитку для юнаків та дівчат на 18 років майже не відрізняються від стандартів фізичного розвитку дорослої людини.

– В ендокринній системі відбуваються зміни, які спричиняють формування фігури відповідно до жіночого або чоловічого типу за дією статевих гормонів. У дівчат закінчується зростання кісткової системи у віці 16–18 років, тоді як у хлопчиків зміна голосу завершується у 14–15 років, а зростання кісткової системи зупиняється у віці 17–21 років.

– Нестабільність емоційного та психічного стану підлітків може бути викликана дисгармонією в ендокринній системі, яка проявляється невідповідністю між морфологічним та функціональним розвитком окремих органів та систем. Наприклад, серце зростає повільніше, ніж тіло, що призводить до затримки у розвитку просвіту судин порівняно зі збільшенням потужності скорочень міокарда. Крім того, зростання тулуба відстає на 1–2 роки від подовження кінцівок. Ці зміни можуть тимчасово порушувати координацію рухів та знижувати розумову та фізичну працездатність підлітків. Крім того, збільшення розмірів тіла призводить до підвищення енерговитрат, що може знизити можливість м'язової роботи в організмі підлітка і відповідно знизити його працездатність.

– В опорно–руховому розвитку відбувається "Пубертатний стрибок зростання", який характеризується різким збільшенням довжини тіла, переважно за рахунок швидкого зростання трубчастих кісток. У дівчаток цей період настає

приблизно в 13 років, з річним приростом до 8 см, а у хлопчиків – в 14 років, з приростом до 10 см на рік. У цей період набувається незвичайної довжини кінцівок, однак зростання грудної клітки відстає. Це може призводити до болю в серці, ногах, головному болю, підвищення артеріального тиску, дратівливості, стомлюваності та підвищення шлункової секреції. Ці зміни є функціональними і тимчасовими. Однак високий ризик виникнення соматичних захворювань на тлі цього періоду підкреслюється. Тимчасово порушуються звичні пропорції тіла та координація рухів. Необхідність стежити за формуванням правильної постави та розвитком м'язового корсету в підлітковому віці є важливим для поступового та поетапного зміцнення кісток, зв'язкового апарату та м'язової маси. Для досягнення цілі важливо уникати тривалого використання нерівних позицій та односторонніх вправ, надмірного навантаження, оскільки неправильне співвідношення тону симетричних м'язів може призвести до нерівності плечей і лопаток, кривоший та інших порушень осанки. В середньому шкільному віці порушення осанки спостерігаються у 20–30% випадків, а викривлення хребта – у 10% випадків. При цьому, у дівчаток і дівчат постава зазвичай є більш прямою, ніж у хлопчиків та юнаків. Будова грудної клітки, тазу та кісткової системи в цілому схожа на їх будову у дорослих. Проте, окостеніння скелета закінчується до 25-річного віку, тому недоліки, такі як неправильно зрощені переломи, викривлення хребта, кісток рук і ніг після рахіту та інші, можуть бути дуже важко виправити або взагалі неможливо. Також важливо зазначити, що руки в підлітків здатні виконувати дуже тонку роботу, таку як малювання, ліплення і конструювання.

– В період статевого дозрівання, дихальні функції можуть зазнавати деяких труднощів. Затримка розвитку грудної клітки при значному витягуванні тіла може призвести до ускладнення дихання у підлітка. Хоча маса легень у 12-річного підлітка збільшується в 10 разів порівняно з початковим значенням, вона все ще вдвічі менша, ніж у дорослих. Підвищена збудливість дихального центру

та тимчасові порушення регуляції дихання можуть викликати особливу непереносимість кисневого дефіциту у підлітків. У разі гіпоксичних станів, запаморочення та непритомність можуть виникнути. Навіть у юнацькому віці, можливості дихальної системи залишаються менш розвиненими порівняно з дорослим організмом. У віці 17–18 років, реакції дихання на навантаження можуть бути менш економічними, а витривалість дихальних м'язів може бути недостатньою.

– Незважаючи на відмінну активність системи органів травлення та розвинену перистальтичну функцію, у дітей цього віку є тенденція до розвитку захворювань шлунково–кишкового тракту, таких як гастрити, дуоденіти та виразкова хвороба. Травні соки виділяються в приблизно такому ж обсязі, як у дорослої людини.

– Імунна система у дітей добре розвинена, що призводить до високої опірності організму до інфекцій та інших захворювань. При дотриманні правильного розпорядку дня, гігієнічних заходів, раціонального харчування та активного способу життя, дитина майже не хворіє. Однак, при великих м'язових навантаженнях у підлітків часто спостерігається міогенний лейкоцитоз у системі крові, що може знизити імунітет організму. Це може призвести до пригнічення активності та зменшення кількості Т–лімфоцитів у крові, а також зменшення кількості імунного білка гамма–інтерферону та феномену зникаючих антитіл.

– Підліток проходить останні стадії фізичного розвитку, що супроводжується значним психічним та емоційним навантаженням. Незважаючи на це, підлітки ще не можуть працювати інтелектуально з такою самою ефективністю, як дорослі, і швидше втомлюються. Це може спричинити певні нездужання, типові для підліткового віку, такі як запаморочення та головні болі, які виникають через знижений тонус судин головного мозку – вегетосудинну дистонію.

1.2 Загальні вимоги до організації харчування дітей та підлітків в закладах ресторанного господарства

Постійний обмін речовин між організмом людини та довкіллям є основою всіх життєвих процесів. Людина отримує кисень, воду та харчові продукти з довкілля. Їжа є важливим джерелом енергії та тканинних елементів, які необхідні для правильного росту, розвитку та функціонування організму, а також для забезпечення нормальних обмінних процесів, стану здоров'я та працездатності.

Недоцільне харчування може спричинити небажані зміни у стані здоров'я та віддалені наслідки. Останні дослідження підтверджують, що новонароджені з високою масою тіла при народженні (більше 4 кг) та маловагові діти, які швидко набирають вагу у перші два роки життя, є в групі ризику для розвитку ожиріння у шкільному та дорослому віці. З метою зменшення ризику різкого збільшення ваги серед дітей перших років життя, Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) рекомендує грудне вигодовування, яке є більш природнім та не містить шкідливих домішок. Крім того, дослідження ВООЗ показують, що загальна смертність серед дітей, які годуються грудним молоком, є на 2–2,5 рази нижчою, ніж серед дітей, які годуються штучним або змішаним способом. Науково доведено, що діти, які годуються материнським молоком, хворіють на респіраторні інфекції у 1,5 рази, на інші інфекційні захворювання – у 2,5 рази, а на кишкові інфекції – у 3 рази менше, ніж діти, яких годують штучним способом. Якщо ж виникає будь-яке захворювання, то його переносять значно легше і зазвичай без тяжких ускладнень. Незважаючи на ці позитивні факти, статистичні дані свідчать про те, що лише 25% дітей в Україні отримують грудне молоко протягом першого року життя.

Три основні фактори, які впливають на порушення харчування дітей старше 1–2 років та підлітків старших вікових груп, – це недостатнє харчування,

надмірне харчування та неправильне харчування.

Україна не стикається з масовим недоїданням, але існують окремі випадки недоїдання, зокрема серед дітей. Однак, надмірне та неправильне харчування дітей та підлітків є більш актуальною проблемою в Україні наразі. Згідно з державною статистикою, 10% дітей стикаються з надмірною масою. Протягом останніх 15 років захворюваність на ожиріння серед підлітків (15–17 років) зросла у 2,5 рази.

Наступні фактори мають безпосередній вплив на ці показники: хронічне переїдання, яке стало звичкою (наприклад, часте перекуси під час перегляду телепередач, перекуси ночі, харчування з емоційних мотивів), малорухомий спосіб життя (наприклад, довге сидіння в школі, перед екраном телевізора або комп'ютера, мало рухатися) і недостатність часу на активний відпочинок. Надто небезпечною для дітей і підлітків є проблема масового безконтрольного споживання висококалорійних продуктів, таких як чіпси, сухарики, фаст-фуд, солодкі напої та солодощі. Сучасні продукти харчування містять багато хімічних домішок, таких як барвники, консерванти та підсилювачі смаку, що може призвести не лише до надмірного надходження жирів та легко засвоюваних вуглеводів, але і до спотворення обміну речовин.

Для здорового харчування дитини важливо забезпечити раціон різноманітним і містить всі необхідні живильні речовини, такі як білки, жири, вуглеводи, вітаміни та мінеральні речовини. Для дітей до 10 років співвідношення білків, жирів та вуглеводів має бути 1:1:3, а для підлітків – 1:1:4. Мінімальний перелік харчових продуктів, які дитина повинна вживати щотижня, включає м'ясні, рибні, молочні продукти, включаючи кисломолочні, вершкове масло, сметану та тверді сири, яйця, хліб та хлібобулочні вироби з пшеничного та житнього борошна, овочі, фрукти та ягоди (свіжі та сушені), натуральні соки, морепродукти, крупи, бобові, макаронні вироби, олія. Також можна включити кондитерські вироби, цукор та мед у обмежених кількостях.

Для дітей молодшого віку рекомендується їсти 5–6 разів на добу з інтервалами між їжами 3 години, а для дітей старшого віку та підлітків – 4 рази на добу з інтервалами між їжами 4 години. У разі 4-х разового харчування, кількість калорій на їжу повинна розподілятися таким чином: сніданок – 25%, обід – 35%, підвечірок – 20%, вечеря – 20% (Рисунок 1.1).

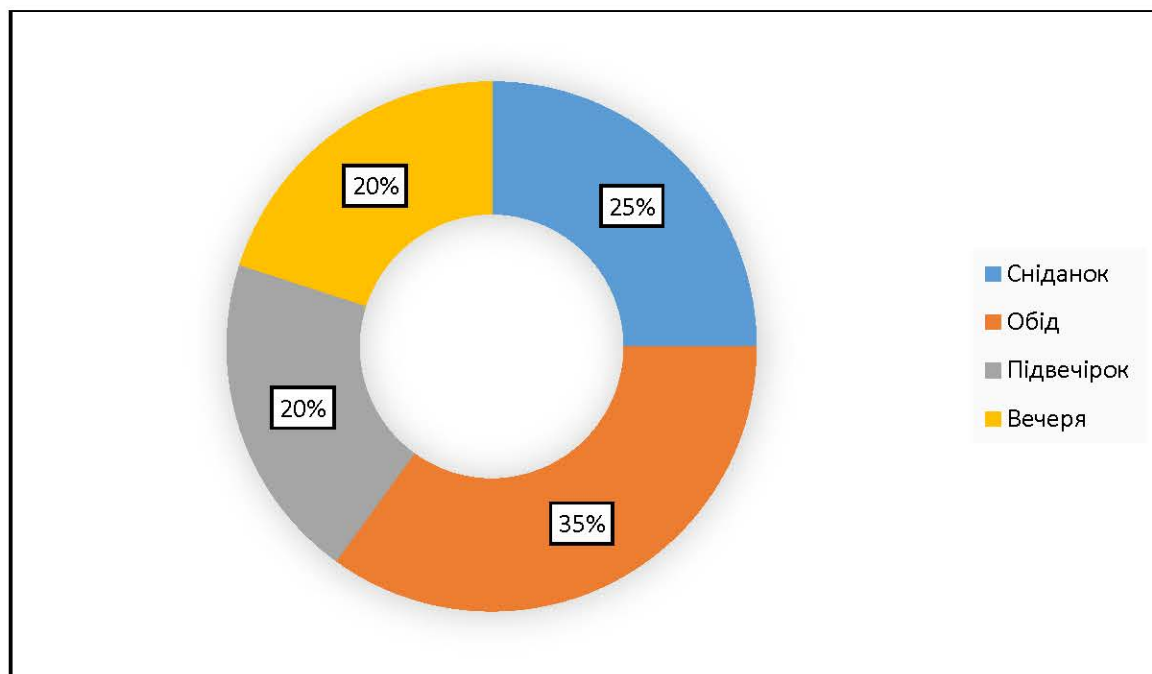


Рисунок 1.1 – Рекомендація щодо розподілення калорій на день для дітей старшого віку та підлітків при 4-х разовому харчуванні

Джерело: [20].

Якщо дитина страждає на хронічні захворювання або має надмірну вагу, важливо звернутись до лікаря, зокрема до дієтолога, для того, щоб сформувати раціон, який враховуватиме стан її здоров'я. Варто зазначити, що згідно зі статистикою ВООЗ, 68–74% усіх хвороб пов'язані із способом життя, зокрема з харчуванням, адже саме в дитячому віці закладається основа здоров'я на майбутнє.

1.3 Особливості харчування дітей та підлітків у різні вікові періоди

Їжа є єдиним джерелом пластичного матеріалу та енергії для дитини, необхідних для здорового росту та розвитку. Оскільки організм дитини відрізняється від дорослого своєю бурхливою активністю у процесі зростання та розвитку. У дітей та підлітків організм має ряд особливостей. Тканини їхнього організму складаються з білків, жирів, вуглеводів, мінеральних солей та води у пропорції 25% та 75% відповідно. Основний метаболізм в дітей відбувається на 1,5–2 рази швидше, ніж у дорослих. У зв'язку з ростом та розвитком дітей, процес асиміляції переважає над дисиміляцією. Крім того, збільшення м'язової активності у дітей та підлітків призводить до збільшення загальних енергетичних витрат.

Таблиця 1.1 – Дані про середню витрату енергії на добу (в кілокалоріях) на кожен кілограм маси тіла у дітей різного віку та дорослих людей

до 1 року	100
від 1 до 3 років	100–90
4–6 років	90–80
7–10 років	80–70
11–13 років	70–65
14–17 років	65–46
дорослі люди	45

Джерело: [21,23].

Для того, щоб діти та підлітки могли нормально фізично та розумово розвиватись, необхідно забезпечувати їх повноцінним та збалансованим харчуванням, яке враховує пластичні процеси та енергетичні витрати організму в залежності від віку. Щоб забезпечити ріст та розвиток організму, добовий раціон харчування дітей та підлітків повинен мати енергетичну цінність на 10%

вищу за їх енергетичні витрати. Співвідношення білків, жирів та вуглеводів у раціоні харчування дітей старше 1 року та підлітків має бути в такому співвідношенні: 1:1:4.

Таблиця 1.2 – Добові фізіологічні норми харчування для дітей різного віку:

Вік	Білки, г		Жири, г		Вуглеводи	Енергетична цінність раціону, ккал
	всього	в тому числі тварини	всього	у тому числі рослинні		
1–3 року	53	37	53	5	212	1540
4–6 року	68	44	68	10	272	1970
7–10 року	79	47	79	16	315	2300
11–13 років (хлопчики)	93	56	93	19	370	2700
11–13 років (дівчата)	85	51	85	17	340	2450
14–17 років (юнаки)	100	60	100	20	400	2900
14–17 років (дівчата)	90	54	90	18	360	2600

Джерело: [21,23].

Чим менша дитина, тим більша її потреба в харчових речовинах, оскільки в перші роки життя дитина активно росте і розвивається.

Для забезпечення здорового харчування дітей та підлітків, особливу увагу слід звертати на склад їжі, зокрема на наявність незамінних амінокислот, які є головним будівельним матеріалом для нових клітин та тканин. Недостатня кількість білка в раціоні може призвести до затримки росту, розумового відстоювання, змін у складі кісткової тканини, погіршення опірності до захворювань та зниження активності внутрішніх органів. Молоко та молочні продукти є одними з кращих джерел незамінних амінокислот для дітей. Для дітей

до 3 років рекомендується споживати щодня не менше 600 мл молока, а для школярів – не менше 50 мл. Крім того, в раціоні харчування важливо включати м'ясо, рибу, яйця, крупи – ці продукти містять повноцінні білки з різноманітним складом амінокислот.

Жири грають важливу роль у розвитку дітей, виконуючи функції енергетичного та пластичного матеріалу, і забезпечуючи організм необхідними вітамінами та кислотами, такими як вітаміни А, D, Е, фосфатиди та поліненасичені жирні кислоти, необхідними для здорового зростання та розвитку організму. Для дітей рекомендують вживати жирні продукти, такі як вершки, вершкове масло, та рослинні олії (5–10% загальної кількості). Добова потреба в жирах така ж, як і в білках, і повинна становити не менше 30% від добової кількості харчування. Недостатнє споживання жирів може призвести до зниження опірності до хвороб та сповільнення зростання дітей.

Діти мають підвищену м'язову активність, тому вони потребують більше вуглеводів, ніж дорослі. Рекомендована кількість вуглеводів в харчуванні дітей – від 10 до 15 г на 1 кг маси тіла. Джерелами вуглеводів є фрукти, ягоди, соки, молоко, цукор, печиво, цукерки та варення. Вуглеводи повинні становити не більше 25% від загальної кількості їжі. Проте, надмірне споживання вуглеводів може призвести до порушення метаболізму, ожиріння та погіршення імунної стійкості організму.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У даному розділі були розглянуті теоретичні аспекти, пов'язані з організацією харчування дітей та підлітків.

1. Досліджено фізіологічні особливості цієї категорії населення, загальні вимоги до їхнього харчування та особливості харчування у різних вікових періодах.

Врахування фізіологічних особливостей дітей та підлітків є ключовим аспектом при плануванні їхнього харчування. Дитячий організм знаходиться у стані активного росту та розвитку, тому необхідно забезпечувати його потреби у належному харчуванні, враховуючи збільшену потребу в енергії, білках, вітамінах та мінералах.

2. Загальні вимоги до організації харчування дітей та підлітків передбачають раціональне харчування, різноманітність страв, врахування дієтичних потреб та обмежень, а також створення комфортних умов для їхнього прийому. Дотримання цих вимог сприяє формуванню здорових звичок харчування та забезпечує нормальний ріст та розвиток дітей та підлітків.

3. Особливості харчування дітей та підлітків у різних вікових періодах вказують на необхідність адаптації раціону та продуктів харчування до вікових потреб та можливостей організму. Залежно від віку дітей, їхні харчові звички, здатність до перетравлення різних продуктів, а також специфіка росту та розвитку, важливо враховувати рекомендації щодо складу раціону та порційного розподілу поживних речовин.

Розуміння цих аспектів та їх впливу на організацію харчування дітей та підлітків є важливим для забезпечення належного фізичного та психічного розвитку, здоров'я та добробуту цієї категорії населення.

РОЗДІЛ 2

АНАЛІЗ ДІЯЛЬНОСТІ РЕСТОРАНУ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ У ЗАКЛАДІ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА

2.1. Загальна характеристика ресторану «Діант»

Форма власності – Товариство з обмеженою відповідальністю. Юридична адреса ресторану «Діант» знаходиться за адресою: м. Кам'янське, бульвар Незалежності 2а, телефон: 067 633 25 91.

Головною метою ресторану «Діант» є досягнення максимального прибутку шляхом виробництва і реалізації продукції, а також надання високоякісних послуг. Ресторан «Діант» пропонує неперевершений сервіс, який підносить гостинність до нового рівня.

В ресторані «Діант» діють типові правила внутрішнього трудового розпорядку, які є державним нормативним актом загальної дії. Правила були затверджені Держкомпраці СРСР і ВЦРПС 20 липня 1984 року і застосовуються до робітників і службовців ресторану.

Працівники ресторану «Діант» працюють з високою чесністю та самовідданістю, дотримуються принципів дисципліни праці. Вони виконують розпорядження власника своєчасно й точно, прагнуть до підвищення продуктивності праці та покращення якості продукції. Крім того, вони дотримуються технологічних норм та вимог щодо охорони праці, техніки безпеки та санітарії виробництва.

Обов'язки працівників ресторану «Діант» визначаються як основними. Додатково до робочого графіку, встановленого на підприємстві, встановлюються графіки змінності, графіки відпусток та інші місцеві правила, які регулюють робочий час та відпочинок працівників [5].

У ресторані «Діант» одним зі способів забезпечення дисципліни праці, відповідно до статті 140 Кодексу законів про працю, є заохочення та

стимулювання ініціативи працівників для тимчасового виконання їхніх трудових обов'язків. Заохочення є важливою складовою внутрішнього трудового розпорядку з метою підтримки сумлінного виконання працівниками їх обов'язків. Основні показники фінансової діяльності ресторану «Діант» представлені в таблиці 2.1.

Принципи підбору персоналу: Ресторан «Діант» має встановлені принципи підбору персоналу, що включають оголошення вакансій, аналіз резюме та співбесіди з кандидатами. Підбір персоналу зазвичай здійснюється з урахуванням відповідності кваліфікаційним вимогам, досвіду роботи та вмінь, а також з урахуванням особистих якостей, таких як комунікабельність, енергійність та спроможність працювати в команді.

Кваліфікаційні вимоги до працівників: У ресторані «Діант» кваліфікаційні вимоги до працівників залежать від конкретних посад і ролей. Наприклад, для повара можуть бути вимоги щодо професійної освіти у галузі кулінарії, досвіду роботи на аналогічній посаді та знання рецептур і технологій приготування страв. Для офіціанта можуть бути вимоги стосовно комунікабельності, вміння працювати з клієнтами та знання меню.

Крім того, для офіціанта є важливими навички роботи з касовим апаратом, орієнтування в ресторанному сервісі, швидкість обслуговування та здатність працювати в команді. Для бармена є вимоги щодо знання різних видів алкоголю, міксології та навичок приготування коктейлів.

Ресторан «Діант» зі складною кухнею та високим рівнем обслуговування, тому, має більш високі вимоги до кваліфікації працівників, ніж невеликі заклади швидкого харчування.

Після аналізу таблиці 2.1 стає очевидним, що ресторан «Діант» відзначився позитивними змінами у своїй діяльності протягом 2020–2022 років. Виявлено, що чистий дохід від реалізації зріс у 2022 році порівняно з 2020 роком під час пандемії на 183,26 тис. грн. (9,09%).

Таблиця 2.1 – Основні показники фінансової діяльності ресторану «Діант»,
тис. грн.

№	Показник	Період			Зміни за звітний період 2020/2021	
		2020	2021	2022	(+,-)	%
1	Чистий дохід (виручка) від реалізації продукції	1613,4	2016,74	2200	183,26	9,09
2	Собівартість реалізованої продукції	1408	1760	1870	110	6,25
3	Валовий прибуток від реалізації	205,4	256,74	330	73,26	28,53
4	Адміністративні витрати	53,52	59,4	77	17,6	29,63
5	Витрати на збут	21,12	26,4	33	6,6	25,00
6	Загальна собівартість реалізованої продукції	1482,64	1845,8	1980	134,2	7,27
7	Прибуток від реалізації	130,76	170,94	220	49,06	28,70
8	Інші операційні доходи	21,12	26,4	33	6,6	25,00
9	Прибуток від операційної діяльності	151,88	197,34	253	55,66	28,21
10	Прибуток від участі в капіталі	7,04	8,8	6,6	-2,2	-25,00
11	Інші фінансові доходи	5,28	6,6	4,4	-2,2	-33,33
12	Прибуток від звичайної діяльності	164,2	212,74	264	51,26	24,10
13	Податок на прибуток	49,26	63,8	79,2	15,4	24,14
14	Чистий прибуток	114,94	148,94	184,8	35,86	24,08

Джерело: [9,42].

Спостерігалось також збільшення собівартості реалізованої продукції на 110 тис. грн. (6,25%), що призвело до зростання валового прибутку від реалізації на 73,26 тис. грн. (28,53%). Проте, варто відзначити негативний вплив збільшення рівня адміністративних витрат на 17,6 тис. грн. (29,63%) та витрат на збут на 6,6 тис. грн. (25%). Це призвело до загального збільшення собівартості реалізованої продукції на 134,2 тис. грн. (7,27%). У 2022 році відбулися наступні зміни у фінансових показниках підприємства «Діант»: інші операційні доходи зросли на 6,6 тис. грн., прибуток від операційної діяльності збільшився на 55,66 тис. грн. (25,21%). За той самий період спостерігалось зменшення доходів від участі в капіталі та інших фінансових доходів на відповідні суми 2,2 тис. грн. (25%) та 2,2 тис. грн. (33,33%). Чистий прибуток ресторану «Діант» у 2022 році збільшився на 35,86 тис. грн. (24,08%) порівняно з 2021 роком. Також, представлені

характеристики мікро та макросередовища ресторану «Діант» в таблицях – 2.2.2.3., та SWOT–аналіз із визнанням сильних , слабких сторін, а також про можливості та загрози представлено в таблиці – 2.4.

Таблиця 2.2 – Характеристика мікросередовища ресторану «Діант».

Мікросередовище	Характеристики
Постачальники	<ul style="list-style-type: none"> – Постачальники продуктів харчування, вина, алкоголю, посуду та інших матеріалів – Оцінка якості, цін та надійності постачальників
Конкуренти	<ul style="list-style-type: none"> – Існуючі та потенційні конкуренти на ринку ресторанних послуг – Унікальні пропозиції, ціни, якість страв та обслуговування конкурентів
Посередники	<ul style="list-style-type: none"> – Постачальники продуктів харчування, оптовики, доставка їжі або онлайн–платформи – Співпраця з посередниками для забезпечення гладкої поставки продуктів та збільшення видимості на ринку
Споживчі ринки	<ul style="list-style-type: none"> – Цільова аудиторія ресторану, включаючи місцевих мешканців, туристів, бізнес–людей тощо – Розуміння потреб, вподобань та поведінки споживачів

Джерело: [31,41].

Отже, висновок SWOT–аналізу ресторану «Діант» демонструє, що у нього є значні сильні сторони, такі як висока якість їжі та сервісу, гарна репутація та розташування в популярному районі. Однак, ресторан також має свої слабкі сторони, такі як високі витрати та обмежені можливості розширення, і погана розробка меню для обслуговування дітей та підлітків.

Для того, щоб дізнатися завантаженість ресторану за період практики, я використала таку формулу:

$$\text{Завантаженість ресторану} = \frac{\text{к-сть відвідувачів}}{\text{к-сть місць}} \times 100.$$

В перший тиждень завантаженість становила 51% , а в другий – 49%

Щодо можливостей ресторану, він може використовувати соціальні мережі та Інтернет для привертання нових клієнтів, а також розвивати програму лояльності. Партнерство з туристичними агенціями також може стати

перспективним шляхом для залучення більше туристів.

Таблиця 2.3 – Характеристика макросередовища ресторану «Діант».

Макросередовище	Характеристики
Економічне середовище	– Стан економіки, рівень доходів споживачів, інфляція, безробіття – Вплив економічних факторів на споживчу поведінку та витрати на ресторанні послуги
Соціокультурне середовище	– Соціальні тенденції, культурні звичаї, харчові преференції та здоров'я свідомий спосіб життя – Вплив соціокультурних факторів на популярність та успіх ресторану
Політичне та правове середовище	– Законодавство, норми безпеки харчових продуктів, фіскальна політика, дозволи та регулювання – Відповідність ресторану законодавству та виконання вимог щодо безпеки та дозволів
Технологічне середовище	– Розвиток технологій у сфері ресторанного бізнесу, зокрема замовлення їжі онлайн, рейтинги та відгуки в Інтернеті – Використання технологій для покращення процесів замовлення, обслуговування та маркетингу

Джерело: [31,41].

Таблиця 2.4 – SWOT-аналіз ресторану «Діант»

Strengths (Сильні сторони):	Weaknesses (Слабкі сторони):
<ol style="list-style-type: none"> 1. Висока якість їжі та сервісу. 2. Розташування в центрі міста. 3. Розмаїття кулінарних страв та меню, що задовольняє різні смакові уподобання. 4. Досвідчена та добре навчена команда співробітників. 5. Гарна репутація та позитивні відгуки клієнтів. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Високі витрати на інгредієнти та сировину. 2. Обмежені можливості розширення простору для сидіння або кухні. 3. Залежність від сезонності. 4. Відсутність власної доставки їжі. 5. Малий вибір щодо дитячого меню
Opportunities (Можливості):	Threats (Загрози):
<ol style="list-style-type: none"> 1. Розширення присутності в соціальних мережах та використання маркетингу в Інтернеті для залучення нових клієнтів. 2. Розвиток програми лояльності та акцій для збільшення повторних відвідувань. 3. Партнерство з місцевими туристичними агенціями або готелями для залучення більше туристів. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Конкуренція з іншими ресторанами та кафе в місцевості району міста. 2. Зміни в економічному стані або покупній спроможності споживачів. 3. Зміни в законодавстві щодо харчової безпеки або податкових ставок. 4. Ризик негативних відгуків або репутаційних проблем через погане обслуговування або якість їжі.

Джерело: [29,46].

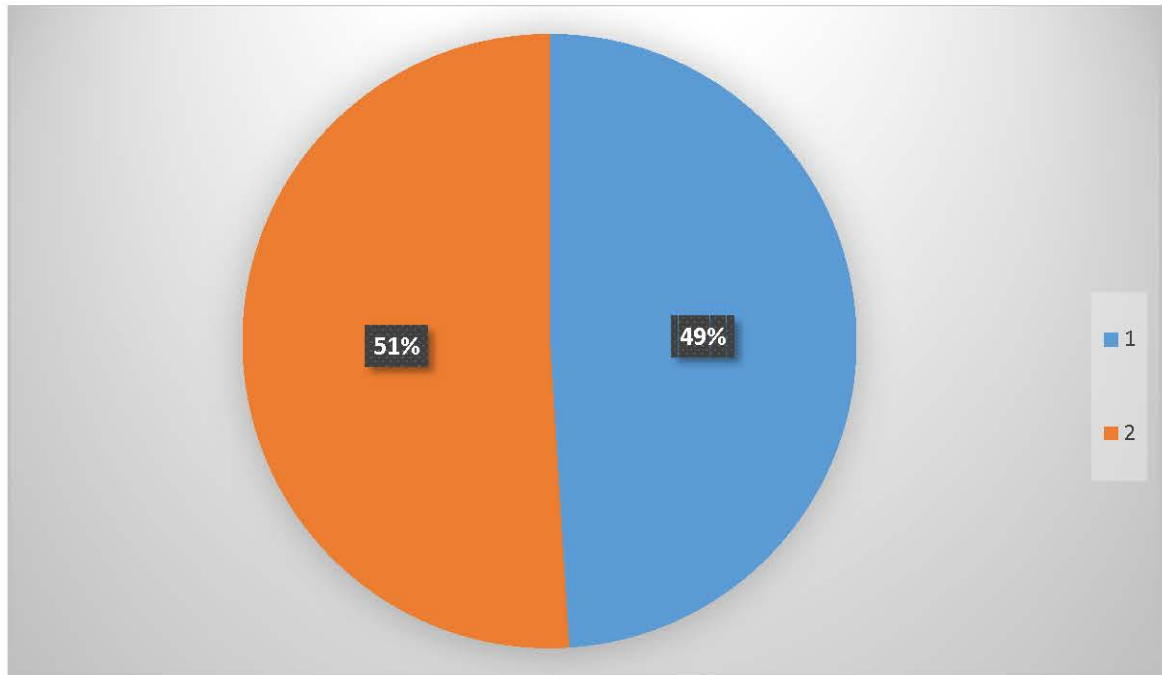


Рисунок 2.1 – Завантаженість ресторану «Діант».

Джерело: [11]

Проте, ресторан також повинен усвідомлювати потенційні загрози, такі як конкуренція, економічні зміни та зміни в законодавстві. Подолання цих викликів вимагатиме уважного моніторингу та гнучкості у вирішенні проблем.

Загалом, ресторан «Діант» має потенціал для подальшого розвитку та успіху, з урахуванням його сильних сторін, можливостей та управління загрозами. Однак, він також повинен працювати над вирішенням своїх слабких сторін та використовувати можливості для залучення та утримання клієнтів.

2.2 Аналіз асортименту страв ресторану «Діант»

Для досягнення успіху ресторану важливо враховувати всі фактори, які впливають на конкурентні переваги його продукції. Такі фактори включають якість товару та розмаїття асортименту, тому стратегія товарної політики є ключовою у збільшенні конкурентоспроможності підприємства в цілому.

Головними критеріями формування асортиментної політики є попит та пропозиція на ринку продуктів, спецій та напоїв. Аналізуючи пропозицію, можна виявити слабкі моменти у меню та визначити, які саме ресторан потребують вдосконалення. Оптимізація асортименту страв дозволяє забезпечити стабільні обсяги реалізації, покриття витрат та досягнення прибутковості для підприємства.

Таким чином, дослідження вказують на те, що ресторан "Діант" спеціалізується на традиційній європейській кухні та пропонує широкий асортимент із загальною кількістю 90 страв. У меню присутні холодні та гарячі закуски, перші та другі страви, алкогольні та безалкогольні напої, а також десерти. Важливо зазначити, що кількість страв у кожній категорії та в кожному ресторані може значно варіюватися.

Асортимент є важливим фактором у формуванні лояльності клієнтів. Враховуючи це, був проведений аналіз асортименту з використанням методики ABC.

Аналіз ABC є важливим інструментом на підприємстві для визначення ключових факторів і пріоритетів. Його суть базується на принципі Парето, відомому також як «правило 20 на 80», яке стверджує, що більшість можливих результатів залежить від невеликої кількості причин. Аналіз ABC заслуговує великої популярності через свою універсальність та ефективність. Його результатом є класифікація об'єктів за ступенем їх впливу на загальний результат. Згідно з ABC-аналізом, приблизно 20% товарного асортименту приносять 80% загального обсягу продажу. Рекомендується використовувати методику ABC для розподілу товарного асортименту.

Група А – включає об'єкти, чия сума часток з накопичувальним підсумком становить перші 50% від загальної суми параметрів.

Група В – складається з наступних за групою А об'єктів, сума часток з накопичувальним результатом яких становить від 50% до 80% від загальної суми

параметрів.

Група С охоплює об'єкти, що залишилися, чия сума часток з накопичувальним підсумком становить від 80% до 100% від загальної суми параметрів.

У таблиці наведено угруповання товарного асортименту ресторану «Діант» згідно з методом ABC.

Таблиця 2.5 – Проведено ранжування груп продукції ресторану «Діант» за допомогою методу ABC .

Товарна група	Обсяг т/о тис. грн	Питома вага в т/о, %	Питома вага наростаючим підсумком, %	Категорія товару
Алкогільні напої	3 439,01	39,93	39,93	A
Холодні закуски	1 597,31	18,55	58,48	A
Гарячі закуски	1 514,38	17,58	76,06	B
Другі блюда	624,96	7,26	83,32	B
Перші блюда	601,83	7,0	90,32	C
Безалкогольні напої	420,27	4,87	95,19	C
Десерти	414,60	4,81	100,0	C
Підсумок	8 612,36	100,00		

Джерело: [10, 25].

Дані з таблиці 2.5 вказують на проведений структурний аналіз товарообігу ресторану «Діант» та ABC–аналіз товарних груп, що надає інформацію про найпопулярніші товари, що складають найбільшу частку у продажах. За результатами структурного аналізу товарообігу, найбільший обсяг продажів спостерігається у групах Алкогольних напоїв та Холодних закусок, які становлять відповідно 39,93% та 18,55% від загального товарного обігу. Найменший обсяг продажів зафіксовано у групах Перших страв, Безалкогольних напоїв та Десертів, які разом не перевищують 7% від загального товарного обігу.

Таблиця 2.6 – Розподіл товарних груп за категоріями ABC.

Категорія товару	Група товарів
А	Алкогільні напої, холодні закуски
В	Гарячі закуски та другі страви
С	Перші страви, безалкогольні напої та десерти.

Джерело: [10, 25].

Для забезпечення успішного розвитку товарообігу у майбутньому, даному підприємству слід зосередити максимум зусиль на підвищенні продажів товарів з категорії А. Особливу увагу слід звернути на товарні групи, такі як алкогольні напої та холодні закуски, оскільки вони мають потенціал для значного зростання продажів.

ABC-аналіз, заснований на величині попиту та обсягу реалізації, не враховує нерівномірність реалізації товарів, тобто коливання попиту. Щоб врахувати це, ми можемо використовувати XYZ-аналіз, який дозволяє класифікувати товари в залежності від характеру їх реалізації. Це поліпшує точність прогнозування змін обсягу продажів.

XYZ-аналіз, як і ABC-аналіз, використовує товарні групи як основу для проведення аналізу. Метою XYZ-аналізу в ресторані «Діант» є виявлення найбільш стабільних товарних груп, враховуючи коливання попиту.

У групу X входять алкогольні напої, які є найприбутковішими для підприємства комунального харчування. У групу Y включаються холодні закуски, другі страви та гарячі закуски, які також приносять значний прибуток. Групу Z складають перші страви, безалкогольні напої та десерти, які приносять менший загальний дохід.

В результаті аналізу були виявлені наступні висновки:

- Існують товарні групи, які є найбільш вигідними для ресторану, позначені як AX, BX і AY.
- Деякі групи товарів потребують спеціальних заходів для підвищення їх

ефективності, такі як ВУ і СУ.

– Існують групи товарів, які не є прибутковими і мають низький рівень обігу, позначені як ВZ і CZ. Для цих груп необхідні активні заходи, такі як вивчення причин непопулярності серед покупців та розробка стратегії. Це може включати зміну цінової політики, розширення або скорочення асортименту, а також роботу з постачальниками.

Таблиця 2.7 – XYZ-аналіз – сума валового доходу на кожну товарну категорію за 2020 – 2021 р.

Товарна група	2020		2021		Відхилення		Темп Зростання, %
	Тис.грн.	%	Тис.грн.	%	Тис.грн.	%	
Алкогольні напої	225,72	32,39	347,96	32,99	122,24	0,6	154,16
Безалкогольні напої	40,59	5,82	60,05	5,69	19,46	-0,13	147,96
Холодні закуски	131,58	18,88	186,75	17,7	55,16	-1,18	141,92
Гарячі закуски	127,13	18,24	163,92	15,54	36,79	-2,7	128,94
Перші блюда	48,01	6,89	80,00	7,58	31,99	0,69	166,64
Другі блюда	97,32	13,96	175,92	16,68	78,60	2,72	180,76
Десерти	26,62	3,82	40,24	3,82	13,62	-	151,15
Підсумок	696,97	100,0	1 054,84	100,0	358,02	-	151,35

Джерело: [26, 30].

Таблиця 2.8 – Ранжування груп методом – XYZ ресторану «Діант» за 2020 рік.

Товарна група	Об`єм валового доходу, тис. грн.	Питома вага у % від валового доходу	Питома вага з Наростаючим підсумком	Категорія товару
Алкогольні напої	347,96	32,99	32,99	X
Холодні закуски	186,75	17,7	50,69	Y
Другі страви	175,92	16,68	67,37	Y
Гарячі закуски	163,92	15,54	82,91	Y
Перші страви	80,00	7,58	90,49	Z
Безалкогольні напої	60,05	5,69	96,18	Z
Десерти	40,24	3,82	100,0	Z
Підсумок	1 589,55	100,0		

Джерело: [22, 33].

Таблиця 2.9 – Результат суміщеного аналізу

AX Алкогольна продукція	AУ Холодні закуски	AZ
BX	BY Гарячі закуски та Другі страви	BZ
CX	CY	CZ Перші страви, Безалкогольні напої та Десерти

Джерело: [22, 33].

Розглянувши асортиментну політику підприємства, необхідно провести конкурентний аналіз середовища (табл. 2.10).

Таблиця 2.10 – Рейтинг асортименту ресторану «Діант» та його конкурентів, бали.

Асортимент	«Діант»	«The Дим»	«Крута»	«Лагуна»	«Корчма»
Алкогольні напої	5	4,8	4,6	5	5
Холодні закуски	4,8	4,5	4,8	4,8	4,8
Другі страви	4,8	4,5	4,9	4,8	3,8
Гарячі закуски	4,7	4,8	4,7	4,7	3,3
Перші страви	4,6	4,2	4,6	3,6	3,1
Безалкогольні напої	2,6	2,1	2,0	2,0	4,2
Десерти	3,6	3,3	3,8	4,1	4,2
Підсумок	30,1	28,2	29,4	29,0	23,8

Під час конкурентного аналізу асортиментної політики було виявлено, що ресторани «Діант» та «Крута» мають найширший та найбільш різноманітний асортимент страв. Інші три ресторани трохи відстають за критерієм асортименту.

У ресторані «Діант», «Лагуна» та «Корчма» найкраще представлена алкогольна продукція. Гарячі закуски найбільш якісно готує ресторан «The Дим». Найвищі оцінки за інші страви отримав ресторан «Крута», а за перші страви – також ресторан «Крута» та ресторан «Діант». Ресторан «The Дим» має менш

привабливий асортимент холодних закусок, з оцінкою 4,5 бала, тоді як іншим ресторанам було присвоєно однакову оцінку 4,8 бала. Ресторан «Корчма» вважається лідером за безалкогольними напоями та десертами.

2.3 Аналіз дитячого меню в ресторані «Діант»

Охарактеризуємо дитяче меню в ресторані «Діант». Результати наведемо у таблиці 2.11.

Таблиця 2.11 – Характеристика дитячого меню в ресторані «Діант»

Загальний колір меню	Синьо–червоних тонів
Колір сторінки страв	Синій
Колір барної сторінки	Червоний–пшеничний
Кількість сторінок	1 сторінка
Обкладинка сторінки меню	Має однаковий дизайн з логотипом ресторану, написом «Ресторан «Діант»» та зображеннями основних мультигероїв.
Зворотна сторона меню	Містить перелік перших, других страв та десертів для кухонного меню, а для барного меню – воду, чай, лимонади та компоти.

У меню відсутні фірмові страви та рекомендації від шеф–кухаря для дітей, а також не вказані нові позиції меню. Для дитини, яка ще не вміє читати, вибір стає важким, оскільки меню складається лише з текстового переліку страв. Це може вимагати допомоги дорослого при замовленні.

У меню присутні фотографії лише деяких страв, але більшість позицій представлені без зображень. Меню розділено на перші та другі страви, власний хліб та додаткові десерти. Кожна страва супроводжується вказівкою щодо ціни та ваги. Крім назви, для кожної страви надається докладний опис інгредієнтів, що дозволяє отримати більш повну інформацію про страви.

Дитяче меню включає кілька варіантів каш та один суп, а також кілька перших страв, з яких можна вибрати. Для молодших гостей ресторану доступні звичайні напої, такі як компот або чай, які можна замовити протягом усього дня,

від ранку до вечора. Вечірнім часом асортимент дитячого меню зменшується, оскільки деякі інгредієнти можуть бути вичерпані до закінчення робочого дня.

Розглянемо технологічні карти з дитячого меню в ресторані «Діант» (таблиці 2.12; 2.13; 2.14; 2.15; 2.16; 2.17; 2.18; 2.19; 2.20; 2.21).

Відхилення до маси порції $\pm 3\%$

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

2 години на марміті з моменту приготування. Температура подачі $+75\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Спосіб реалізації (подання) споживачу:

Подають страву з сухим кропом або петрушкою.

Характеристика готової страви:

Зовнішній вигляд – суп зі шматочками овочів, з розвареним горохом, картопля не розварена. На поверхні скалки жиру та подрібнена зелень.

Колір – злегка жовтуватий

Смак і запах – відповідають продуктам, які входять до складу супу

Консистенція – в міру густа, картоплі – м'яка, не розварена.

Наявність харчових алергенів у страві : (Г) глютен або його сліди; (Л) лактоза; (Я) яйця; (МП) молочні продукти;

Технологія приготування страви

Куряче філе зачистити, порціонувати, відбити, додати сіль, перець.

Яйця взбити в піну та додати молоко, обвалити філе в молочно-яєчній суміші та запанірувати філе в крохмалі з сухарями.

Запекти в духовій шафі за температури $180\text{ }^{\circ}\text{C}$ протягом 15 хв. (до готовності).

Готову страву збризнути лимонним соком перед подачею.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Зберігати страву гарячою не більше 2 год. з моменту приготування.

Температура подавання – $+65\text{--}75\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Таблиця 2.12 – Технологічна карта №1. Суп гороховий. Категорія: Перші страви

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Горохове пюре жовте (ТК № 8.29)	200	200	40,0	40,0	50,0	50,0	60,0	60,0
2	Картопля свіжа з 01.09. по 31.10.	280	210	56,0	42,0	70,0	52,5	84,0	63,0
	Картопля свіжа з 01.11. по 31.12.	300	210	60,0	42,0	75,0	52,5	90,0	63,0
	Картопля свіжа з 01.01. по 28–29.02.	323	210	64,6	42,0	80,8	52,5	96,9	63,0
	Картопля свіжа з 01.03.	350	210	70,0	42,0	87,5	52,5	105,0	63,0
3	Морква столова свіжа до 01.01.	44	35	8,8	7,0	10,9	8,8	13,1	10,5
	Морква столова свіжа з 01.01.	47	35	9,3	7,0	11,7	8,8	14,0	10,5
4	Селера корінь (С)	51	35	10,3	7,0	12,9	8,8	15,4	10,5
5	Цибуля ріпчаста	30	25	6,0	5,0	7,4	6,3	8,9	7,5
6	Олія соняшникова	20	20	4,0	4,0	5,0	5,0	6,0	6,0
7	Сіль йодована	3	3	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	0,9
8	Тим'ян сухий	5	5	1,0	1,0	1,3	1,3	1,5	1,5
9	Вода питна	700	700	140,0	140,0	175,0	175,0	210,0	210,0
10	Кріп або петрушка сушені	3	3	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	0,9
Вихід готової страви, г		1000		200		250		300	

Таблиця 2.13 – Харчова (поживна) та енергетична цінність (калорійність) 1 порції технологічної карта №1:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	2,22	2,20	7,68	64,71
200	4,4	4,4	15,4	129,4
250	5,5	5,5	19,2	161,8
300	6,7	6,6	23,0	194,1

Джерело: [13, 34].

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Викласти зверху на гарнір, присипати свіжим чи сушеним кропом або петрушкою.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд. Виріб рівномірно панірований, скоринка без тріщин і підгоріlostей на поверхні.

Смак і запах. Приємні, характерні для запеченої птиці, смак в міру солоний.

Колір. Поверхня від золотиста до світло коричневого, на зрізі—біла

Консистенція. М'яка, соковита.

Таблиця 2.14 – Технологічна карта № 2. Курячий шніцель. Категорія: Основні страви.

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Філе куряче	1010	1000	121	120	101	100	71	70
2	Панірувальні сухарі (Г)	150	150	18	18	15	15	11	11
3	Яйце куряче (Я)	2,0	80,0	0,24	9,6	0,2	8	0,14	5,6
4	Молоко пастеризоване (МП, Л)	50	50	6	6	5	5	4	4
	або вода питна	50	50	6	6	5	5	4	4
5	Борошно пшеничне цільозернове (Г) або крохмаль кукурудзяний	52	50	6	6	5	5	4	4
6	Сіль йодована	3	3	0,36	0,36	0,3	0,3	0,21	0,21
7	Лимонний сік	10	10	1,2	1,2	1	1	0,7	0,7
8	Перець чорний мелений	1	1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
9	Олія соняшникова для деко	15	15	1,8	1,8	1,4	1,4	1,1	1,1
	Маса напів-фабрикату		1300		156		117		91
Вихід готової страви, г		1000		120		100		70	

Відхилення до маси порції $\pm 3\%$

Джерело: [39,43].

Наявність харчових алергенів у страві : (С) селера;

Технологія приготування страви

Попередньо підготовлені овочі (селеру, моркву та цибулю) нарізають

великими шматками, закладають у киплячу воду та варять впродовж 20 хвилин.

Додають часник, лавровий лист, духмяний перець, чорний мелений перець.

Через 30 хвилин після варіння бульйону виймають цибулю та додають сіль.

Готовий бульйон проціджують, доводять до кипіння.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Бульйон овочевий використовують для приготування перших страв на протязі: 2 години з моменту приготування.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд – прозора рідина з жовтуватим відтінком

Колір – світло-жовтий.

Смак і запах – притаманний наявним у відварі овочам та спеціям

Консистенція – рідка

Наявність харчових алергенів у страві : МП – молочні продукти; Л– лактоза; Г – глютен.

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Крупу пшеничну перебирають, відділяють сторонні домішки, промивають декілька разів в холодній воді. У киплячу підсолону воду закладають крупу, відварюють протягом 25 хв. до повної готовності.

Термін придатності до споживання та умови зберігання 2 години на марміті з моменту приготування. Температура подачі +65 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Подають пшеничну кашу на гарнір, поливши вершковим маслом. Температура подачі +65 °С.

Таблиця 2.15 – Харчова (поживна) та енергетична цінність (калорійність)

1 порції технологічної карти №2:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
70	13,1	6,9	11,3	148,5
100	18,70	9,85	16,19	212,09
120	22,4	11,8	19,4	254,5

Джерело: [19, 37].

Таблиця 2.16 – Технологічна карта № 3. Овочевий бульйон (напівфабрикат). Категорія: Перші страви

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Морква столова свіжа до 01.01.	63	50,0	12,5	10,0	15,6	12,5	18,8	15,0
	Морква столова свіжа з 01.01.	67	50,0	13,3	10,0	16,7	12,5	20,0	15,0
2	Селера корінь (С)	66	45,0	13,2	9,0	16,5	11,3	19,9	13,5
3	Цибуля ріпчаста	24	20,0	4,8	4,0	6,0	5,0	7,1	6,0
4	Часник сухий	15,0	15,0	3,0	3,0	3,8	3,8	4,5	4,5
5	Лист лавровий	0,04	0,04	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
6	Перець духмянний	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
7	Перець чорний мелений	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
8	Вода питна		1000	0,0	200,0	0,0	250,0	0,0	300,0
Вихід готової страви, г		1000		200		250		300	

Відхилення до маси порції +–3%

Таблиця 2.17 – Харчова (поживна) та енергетична цінність (калорійність) 1 порції технологічної карти №3:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	0,21	0,12	1,29	6,27
200	0,4	0,2	2,6	12,5
250	0,5	0,3	3,2	15,7
300	0,6	0,4	3,9	18,8

Джерело: [14, 50].

Таблиця 2.18 – Технологічна карта № 4. Каша пшенична. Категорія: гарніри.

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
1	Крупа пшенична (Г)	400	400	60,0	60,0	48,0	48,0	40	40
2	Вода питна	720	720	108,0	108,0	86,4	86,4	72	72
3	Вершкове масло (МП, Л)	20	20	3,0	3,0	2,4	2,4	2	2
4	Сіль йодована	3	3	0,5	0,5	0,4	0,4	0,3	0,3
Вихід готової страви, г		1000		150		120		100	

Відхилення до маси порції $\pm 3\%$

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд – крупа добре розварена, тримається на тарілці гіркою

Колір – світло-сірий

Смак і запах – смак та запах відвареної пшеничної крупи

Консистенція – в'язка

Таблиця 2.19 – Харчова (поживна) та енергетична цінність (калорійність) 1 порції технологічної карти №4:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	4,02	1,98	21,02	119,40
120	4,8	2,4	25,2	143,3
150	6,0	3,0	31,5	179,1

Джерело: [12, 16].

Таблиця 2.20 – Технологічна карта № 5. Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених). Категорія: Напої

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
1	Ягоди або фрукти свіжі або свіжоморожені	250,0	250,0	37,5	37,5	30,0	30,0	25,0	25,0
2	Вода питна	1100,0	1100,0	165,0	165,0	132,0	132,0	110,0	110,0
3	Родзинки	50,0	50,0	7,5	7,5	6,0	6,0	5,0	5,0
Вихід готової страви, г		1000		150		120		100	

Відхилення до маси порції $\pm 3\%$

Харчові продукти і продовольча сировина, з яких виготовляються готові страви, відповідають вимогам чинних нормативно–правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування напою

В киплячу воду засипають заморожені або свіжі ягоди чи фрукти. Доводять до кипіння, додають родзинки. Охолоджують до температури 12–15 °С.

Термін придатності до споживання та умови зберігання 2–3 години після охолодження, при температурі +12 °С. Температура подачі +12–15 °С

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Напій подають охолодженим.

Вимоги до якості напою

Зовнішній вигляд – прозорий, ягоди або фрукти без кісточок, рівномірно розварені

Смак та запах – кисло–солодкий, властивий виду ягоди або фруктів, з яких виготовлено напій

Колір – прозорий, властивий відвару ягід або фруктів

Консистенція – відвару рідка, фруктів і ягід м'яка

Таблиця 2.21 – Харчова (поживна) та енергетична цінність (калорійність) 1 порції технологічної карти №5:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	0,28	0,00	4,94	22,00
150	0,4	0,0	7,4	33,0
180	0,5	0,0	8,9	39,6
200	0,6	0,0	9,9	44,0

Джерело: [27, 36].

Отже, в ресторані «Діант» дуже скіпкий вибір їжі для дітей та потребує удосконалення меню та технологічні карти страв які вже присутні для дітей, а

також необхідність додати десяток нових смачних страв для дітей та підлітків, аби заманити як можна більше батьків з малечою. Взагалі, ресторан можна описати як великий ресторан першої категорії, спрямований на людей з вищим середнім достатком. Він має затишну атмосферу і стильний інтер'єр, що задовольняє навіть найвибагливіших клієнтів. Проте, найважливішим фактором є якість обслуговування та ставлення до гостей. Для досягнення ідеального рівня обслуговування використовується грамотна організаційна структура та раціональний поділ обов'язків між персоналом різних рівнів. У ресторані панує демократичний стиль управління, з урахуванням громадської думки і делегуванням повноважень.

Отже, одним із важливих елементів ресторану є меню, яке має прямий вплив на враження гостей, особливо якщо вони з дітьми. Тому наявність дитячого меню, складеного здоровою їжею, є важливою. Різноманітність страв, стиль оформлення і якість паперу впливають на уявлення гостей про ресторан. Дитяче меню в ресторані «Діант» гармонійно поєднується з інтер'єром і загальним рівнем закладу. Воно має мінімалістичний дизайн. Проте, дитяче меню не використовується як маркетинговий інструмент, і відсутні елементи, що привертають увагу дітей до певних страв або нових креативних пропозицій. Це недолік, оскільки дитяча аудиторія має свої особливі потреби. Інформація про страви є повною, але було б бажано виділити фірмові та креативні пропозиції для дітей, можливо, з картинками, що привертали б їх увагу. Загалом, загальні правила складання меню задовольняють вимоги [32].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Після проведення аналізу діяльності ресторану «Діант» можна зробити наступні висновки.

1. Загальна характеристика ресторану вказує на його наявність як

суб'єкта гастрономічного бізнесу, який пропонує послуги харчування. Ресторан «Діант» має потенціал для приваблення клієнтів та задоволення їхніх потреб у харчуванні.

2. Аналіз асортименту страв ресторану показав наявність широкого вибору страв, які відповідають різним смаковим уподобанням та дієтичним вимогам клієнтів. Ресторан «Діант» пропонує різноманітні страви з різних кухонь світу, що розширює можливості задоволення клієнтів.

3. Аналіз дитячого меню в ресторані «Діант» виявив наявність спеціального меню, спрямованого на задоволення потреб дітей. Дитяче меню включає здорові та смачні страви, а також забезпечує можливість вибору для дітей з різними смаковими уподобаннями та дієтичними обмеженнями.

В цілому, ресторан «Діант» виявляється привабливим місцем для відвідування, завдяки своєму різноманітному асортименту страв і спеціальному дитячому меню. Цей аналіз допоможе підприємству вдосконалити свою діяльність, розширити асортимент та вдосконалити обслуговування клієнтів, щоб забезпечити задоволення потреб широкого кола клієнтів.

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ В ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА

3.1 Розробка страв для дітей молодшого віку

Заклади ресторанного господарства завжди відрізняються наявністю спеціального меню. Асортимент блюд залежить від типу закладу, наявності продуктів, сезону і т. д. Блюда, представлені в такому меню звичайно готуються з дієтичних продуктів, мають менший об'єм і, відповідно, пропонуються по більш низьких цінах. Доцільною є адаптація тексту меню до розуміння дитини. Дітям треба, щоб їжа, як і оформлення залу, були привабливими, оригінальними, яскравими.

Нажаль, в ресторані «Діант» недостатньо вибору щодо дитячих страв та напоїв, що іноді не приваблює батьків відвідати ресторан зі своїми дітками. Отже, хочу запропонувати їм та іншим закладам ресторанного господарства додати дещо смачненьке для малечі.

Задовольнити смак дітей складніше, ніж прийнято вважати, особливо якщо врахувати, що це повинні бути здорові страви. Щоб досягти цього, ресторан повинен створити прості, але смачні поєднання інгредієнтів.

Інгредієнти, такі як:

Оливкова олія.

Свіжі та зневоднені овочі; хороші варіанти – помідор, баклажани, банани тощо.

Куряча грудка, нежирне м'ясо, тунець, лосось тощо.

Спеції в невеликій кількості; орегано, кмин, сіль і цукор стануть вашими основними союзниками.

Кожна дитяча стравка повинна містити – таблиця 3.1.

Таблиця 3.1 – Склад дитячих страв

Нежирний білок	Здорові джерела вуглеводів	Здорові ненасичені жири (без смаження)
це видаляє свинину за замовчуванням. Зосередьтеся на білому та червоному м'ясі, рибі, яйцях та зернових, таких як сочевиця, нут, квасоля тощо.	такі як складні вуглеводи, які стали відомими у тенденціях фітнесу.	авокадо, всі види горіхів, оливкова олія та інші корисні олії, яйця, нежирні сири та знежирене молоко.

Джерело: [2, 4, 6].

Важливо пам'ятати, що горіхи створюють і збільшують ризик викликати алергію у маленьких гостей ресторанного закладу . Необхідно додайте до меню дуже велике попередження або уникайте його, щоб мінімізувати ризики.

Паніровані курячі пальчики. Цей рецепт є класичним, щоб додати ресторану швидкий, але здоровий варіант для дітей.

Таблиця 3.2 – Паніровані курячі пальчики

з/п	Найменування сировини	Кількість
1	Курка	Три способи приготування. Курячі тендери (безумовно, найкращий варіант), куряча грудка мелена або куряча грудка смужками.
2	Яйця	2 шт.
3	Цільнозернового борошна	150 г.
4	Гірчиця	1 столова ложка
5	Грубого зневодненого рослинного порошку або панірувальних сухарів	250 г.

Після приготування, можна подавати курячі пальчики з томатним соусом до столу малюкам.

Бананові вівсяні млинці з варенням. Банановий вівсяний млинець – справжній сніданок чемпіонів. Ресторан також може його додати до свого здорового меню як сімейний варіант.

Суміш готова до сковорідки. Для закінчення приготування їх, необхідно

додати трохи оливкової олії в чавунну сковороду та продовжувати процес приготування так, ніби це звичайні млинці.

Таблиця 3.3 – Спосіб приготування панірованих курячих пальчиків:

1	Взяти сухарі і рівномірно розподілити їх на підносі.
2	Випікайте при 150°C до золотистого кольору, що зазвичай займає близько 10 хвилин. (Якщо не використовується зневоднений рослинний порошок, цей крок не є обов'язковим)
3	Потім підготувати суміш для панірування.
4	Змішати яйця з цільно зерновим борошном, гірчицею та спеціями, щоб утворилася суміш, куди подалі буде занурювати кожен ніж. Коли панірувальні сухарі будуть готові, потрібно вийняти їх та дати відпочити до теплого стану.
5	Тим часом потрібно підготувати станцію панірування, і як тільки панірувальні сухарі стануть теплими, приступити до панірування кожного з тендерів.
6	Покласти їх на піднос з оливковою олією, розподіленою по дну.
7	Після закінчення кожного варіанту помістити їх у духовку приблизно на 20 хвилин при температурі 180°C.

Джерело: [18, 38].

Таблиця 3.4 – Бананові вівсяні млинці з варенням

з/п	Найменування сировини	Кількість
1	Вівсянка	200 г.
2	Оливкова олія	1 столова ложка
3	Банан	1 шт.
4	Яйця	2 шт.
5	Знежирене молоко	50 мл.
6	Розпушувач	1 чайна ложка
7	Сіль	Щіпка

Таблиця 3.5 – Спосіб приготування бананових вівсяних млинців:

1	Змішати молоко з вівсянкою і бананом. Залишити цю суміш у великій мисці.
2	Розділіть білки та жовтки на дві різні миски.
3	Збити міксером яечний білок, поки він не підніметься. За необхідністю додати сіль, щоб створити більше тертя і полегшити його. Також додати розпушувач.
4	Повторний крок зробити з з яечним жовтком, але також додати столову ложку оливкової олії і почати активно збивати масу.
5	Ретельно і обволікаючим чином перемішати білки, жовтки та вівсянку.

Гости, гуакамоле та яечня. Дуже ефективно втамовує голод малечі, а також смачний для дорослих.

Таблиця 3.6 – Інгредієнти для варення

з/п	Найменування сировини	Кількість
1	Фрукти (Полуниця або ягоди)	350 г.
2	Біле насіння чіа	2 столові ложки
3	Мед	3 столові ложки

Таблиця 3.7 – Спосіб приготування варення:

1	Змішати полуницю або ягоди з невеликою кількістю води та поставити її в каструлю на середній вогонь.
2	Коли вони почнуть кипіти, почати ретельно помішувати полуницю або ягоди дерев'яною ложкою, щоб вони не пристало до дна.
3	Коли вона трохи зменшиться, зняти каструлю з вогню.
4	Додати мед і перемішати дерев'яною ложкою.
5	Додати насіння чіа, поки варення гаряче, і перемішайте дерев'яною ложкою, поки все не стане сумішшю.
6	Дати йому охолонути, потім упакувати його в банку відповідного розміру і відставити вбік до охолодження та готовності до вживання.

Джерело: [24, 28].

Таблиця 3.8 – Тости, гуакамоле та яєчня

з/п	Найменування сировини	Кількість
1	Авокадо	1 шт.
2	Помідор	1 шт.
3	Цибуля	½
4	Кінза	2–3 гр.
5	Сік лимона	1 шт.
6	Оливкова олія	1 столова ложка
7	Сіль	Дрібка
8	Яйця	2 шт.
9	Незбиране молоко	25 мл.

Таблиця 3.9 – Спосіб приготування гуакамолу:

1	Очистити авокадо і розім'яти його виделкою.
2	Нарізати помідор і цибулю найдрібнішими кубиками за допомогою дуже гострого ножа.
3	Додати помідор, цибулю і дрібно нарізане свіже листя кінзи.
4	Додати сік свіжозрізаного лимона, сіль та оливкову олію.
5	Змішати.

Щодо напоїв для малечі в ресторані, однією з перших речей, на яку треба

звернути увагу, це вміст цукру. Здорові напої для малечі повинні бути низькими у вмісті цукру або без цукровими. Занадто велика кількість цукру в напоях може призвести до проблем зі здоров'ям дітей, таких як зайва вага, карієс і проблеми зі здоров'ям серця. Другим важливим фактором є якість і склад інгредієнтів. Здорові напої повинні містити натуральні інгредієнти, такі як свіжі фрукти, ягоди, натуральні соки або нежирне молоко. Вони можуть бути приготовані з використанням свіжих інгредієнтів без додавання штучних ароматизаторів, барвників або консервантів. Також важливо враховувати вибір інших альтернативних напоїв, таких як свіжо–приготовані фруктові смузі, вода зі смаком фруктів або овочів, нежирне молоко або йогурти. Загалом, забезпечення здорових напоїв для малечі в ресторані відіграє важливу роль у формуванні здорових звичок харчування у дітей. Підтримка їх здорового росту та розвитку є важливим завданням, і ресторани можуть сприяти цьому, пропонуючи здорові та смачні напої для маленьких відвідувачів.

Таблиця 3.10 – Спосіб приготування яєчні:

1	Змішати два яйця, незбиране молоко і дрібку солі.
2	В розігріту сковороду додати оливкову олію. Ретельно розподілити жир по каструлі.
3	Додати яйця і варити близько 15 секунд на середньому вогні.
4	Розмішати яйця дерев'яною ложкою і почекайте ще 15 секунд.
5	Повторити процедуру ще двічі, а потім зняти каструлю з вогню.
6	Подавати відразу з тостами і гуакамоле.

Джерело: [40, 44].

Таблиця 3.11 – Здорові напої

Натуральні соки	Свіжовичавлений апельсиновий сік, лимонад та інші соки цитрусових, підсолоджені медом, є чудовою альтернативою
Смузі	Овочеві та фруктові смузі є хорошим джерелом антиоксидантів, вітамінів та мінералів. Крім того, це спосіб змусити дітей споживати овочі, навіть не підозрюючи про це.
Коктейлі	Коктейлі також можуть бути здоровим варіантом, особливо якщо рецепти з низьким вмістом калорій, але насичені смаком.

Джерело: [3, 35].

До вище рекомендованих страв ресторану «Діант», рекомендую додати до меню ще і здорові напої, якими діти буду насолоджуватись.

Отже, створення здорового меню – це не просто варіант, а перевага, яку варто використовувати, щоб випередити конкурентів та отримати численні переваги, такі як збільшення клієнтської бази, привабливість для нових відвідувачів, які активно шукають здорові альтернативи, та інші користи. Здорове дитяче меню можна забезпечити шляхом включення здорових напоїв та правильних страв.

3.2 Розробка меню для спортивних дітей у закладах ресторанного господарства

Спортивні діти – це діти, які активно займаються спортом і виконують фізичні навантаження регулярно. Вони можуть бути учасниками спортивних команд, тренуватися в спортивних школах або просто активно займатися фізичною активністю на самостійній основі. Харчування для спортивних дітей є важливим аспектом, оскільки воно впливає на їхню енергію, здоров'я, відновлення після тренувань і досягнення оптимальної фізичної форми.

Усі види спорту вимагають значних енергетичних затрат. Батьки молодих спортсменів повинні розуміти, що їх дитина не просто тренується, а також активно росте і формується. Всім відомо, що обмінні процеси в організмі дітей відбуваються швидше, ніж у дорослих, і для цього потрібна додаткова енергія. Витрачені ресурси необхідно поповнювати збалансованою харчовою рацією, щоб організм не страждав від виснаження і зміг нормально розвиватися.

Основним джерелом енергії є вуглеводи. Рекомендується уникати споживання простих вуглеводів, які швидко розщеплюються в організмі і перетворюються на цукор, такі як цукерки, мед, варення і снеки. Краще включати в раціон дітей складні вуглеводи, такі як крупи, картоплю, макарони з твердих

сортів пшениці та цільозерновий хліб.

Білок відповідає за зростання дітей та розвиток м'язової маси. У раціоні дітей слід включати м'ясо, рибу, морепродукти, яйця, сир та йогурт, щоб забезпечити їм необхідну кількість білка для гармонійного зростання та розвитку.

Жири також мають важливе значення, оскільки вони покращують роботу мозку, служать профілактикою серцево–судинних та ракових захворювань, а також покращують настрій та пам'ять. Джерелами здорових жирів є горіхи, авокадо, рослинні олії та риба.

Контроль споживання води також має велике значення, оскільки діти, особливо спортсмени, втрачають багато рідини через фізичну активність. Нагадуйте дитині пити більше води, щоб уникнути дегідратації.

Нагадуючи ці рекомендації щодо харчування, батьки можуть допомогти своїм спортивним дітям забезпечити енергію, необхідну для активної діяльності та здорового росту і розвитку.

Пропоную три різних варіанти їжі для молодих спортсменів, які можна змінювати в залежності від потреб та вподобань.

Перший варіант:

Таблиця 3.12 – Перший варіант спортивного меню на добу для дітей

Сніданок	Обід	Перекус	Вечера
Вівсяна каша з бананом	Макарони з твердих сортів пшениці	Фрукти – банан, яблуко, ківі	Гречана каша
Хліб з олією та сиром	Гуляш з філе стегна індички	Трохи горіхів	Гуляш із яловичини з овочами
	Свіжий огірок		
Калорійність			
Енергія 439 ккал Білки 12,2 г Вуглеводи 49,2 г Жири 14,4 г Волокна 1,5 г	Енергія 437 ккал. Білки 24,32 г Вуглеводи 76,12 г Жири 2,54 г Волокна 3,96 г	Енергія 703 ккал. Білки 26,2 г Вуглеводи 59 г Жири 51,02 г Волокна 2 г	Енергія 268 ккал. Білки 16,5 г Вуглеводи 20,6 г Жири 14,1 г Волокна 4,1 г

Джерело: [7].

Для молодих спортсменів важно забезпечити баланс вуглеводів, білків та корисних жирів. Усі три харчові компоненти є важливими для спортсменів, проте пропорція кожного з них може варіюватись залежно від виду спорту, яким вони займаються.

Другий варіант:

Таблиця 3.13 – Другий варіант спортивного меню на добу для дітей

Сніданок	Обід	Перекус	Вечеря
Омлет	Рис	Сир	Запечена картопля
Шматочок цільнозернового хліба	Тушкована риба з овочами	Банан	Куряча гомілка
Свіжий огірок	Шматочок цільнозернового хліба		
Авокадо			
Калорійність			
Енергія 644 ккал Білки 21,52 г Вуглеводи 78,08 г Жири 25,18 г Волокна 6,43 г	Енергія 480 ккал Білки 27,9 г Вуглеводи 80,3 г Жири 8,36 г Волокна 5,9 г	Енергія 441 ккал Білки 23,7 г Вуглеводи 26,7 г Жири 28,7 г Волокна 2 г	Енергія 357 ккал Білки 32,8 г Вуглеводи 23,5 г Жири 10,1 г Волокна 2 г

Джерело: [17].

Третій варіант:

Таблиця 3.14 – Третій варіант спортивного меню на добу для дітей

Сніданок	Обід	Перекус	Вечеря
Вівсяноблін	Булгур	Хлібці з сирним сиром	Спагеті по-флотськи
Арахісова паста	Курча грудка у вершках	Груша	Огірок
Банан		Апельсин	Помідор
			Болгарський перець
Калорійність			
Енергія 890 ккал Білки 35,2 г Вуглеводи 67 г Жири 57,47 г Волокна 8,36 г	Енергія 248 ккал Білки 32,08 г Вуглеводи 18,58 г Жири 3,24 г Волокна 4,5 г	Енергія 513 ккал Білки 19,16 г Вуглеводи 71,96 г Жири 13,45 г Волокна 20,01 г	Енергія 422 ккал Білки 15,82 г Вуглеводи 81,68 г Жири 2,38 г Волокна 6,36 г

Джерело: [45].

Вуглеводи надають енергію для м'язів, а білки допомагають відновлювати та будувати м'язову тканину. Здорові жири також важливі для загального здоров'я та можуть покращити функціонування мозку.

Важливо забезпечити збалансований прийом усіх трьох макронутрієнтів у раціоні дитини–спортсмена. Також необхідно враховувати жири як важливу складову раціону дитини. Олія, горіхи та авокадо є джерелами корисних жирів, які слід включити до раціону.

При складанні раціону важливо враховувати індивідуальні особливості та пристрасті самої дитини. Деякі діти можуть мати індивідуальну непереносимість до певних продуктів, наприклад, глютену чи риби. Тому врахувати ці особливості та пристосувати раціон відповідно до потреб дитини.

Індивідуальний підхід до харчування також є важливим аспектом. Кожен спортсмен має свої унікальні потреби в залежності від віку, статі, фізичних особливостей та інтенсивності тренувань. Запропонувати індивідуальні поради та рекомендації можуть дієтологи та фахівці зі спортивного харчування. Вони можуть допомогти розробити оптимальний раціон для кожного спортсмена, враховуючи його потреби та цілі.

Окрім того, важливо навчити дітей та підлітків основам здорового харчування. Розуміння важливості раціонального харчування та здорового способу життя може сприяти формуванню правильних звичок, які будуть корисними для їхнього майбутнього.

Загалом, харчування дітей та підлітків у спортивних школах та таборах має бути належною увагою, оскільки це визначальний фактор для їхнього фізичного та спортивного розвитку. Збалансована дієта, індивідуальний підхід, якість продуктів та навчання здоровому харчуванню – всі ці аспекти сприяють забезпеченню оптимального рівня енергії, відновленню м'язів та досягненню успіхів у спорті.

Крім основних аспектів харчування, є ще декілька факторів, які варто

враховувати при забезпеченні належного харчування дітей та підлітків у спортивних школах та таборах.

Перш за все, регулярність прийому їжі є дуже важливою. Рекомендується, щоб діти та підлітки отримували їжу в регулярний час, щоб підтримувати стабільний рівень енергії та глюкози в організмі. Розподіл їжі на 4–5 прийомів їжі протягом дня допомагає уникнути перекусів та підтримує стабільний метаболізм.

Також важливо розглядати якість жирів, які споживають діти та підлітки. Замість насичених жирів, які зазвичай знаходяться в жирних м'ясних продуктах та фаст-фуді, рекомендується включати до раціону ненасичені жири, які містяться у рибі, оливковій олії, горіхах та насінні.

Таблиця 3.15 – Розробка розкладу здорового прийому їжі для спортивної школи.

Час прийому їжі	Приклади продуктів	Функція продуктів
Сніданок	Вівсянка з фруктами, яйця, молочні продукти	Забезпечення енергії та насичення
Снек перед тренуванням	Яблуко, банан, горіхи	Додаткова енергія перед фізичним навантаженням
Обід	Куряча грудка, каша, овочі	Білки для росту м'язів та мікроелементи
Після тренувальний снек	Йогурт, фрукти, печений курячий шматок	Відновлення м'язів та поповнення енергії
Вечера	Риба, овочі, цільнозерновий хліб	Білки, жири та мінерали для відновлення та підтримки організму

Джерело: [8, 47].

Ця таблиця містить основні часи прийому їжі і приклади продуктів, які можуть бути включені до раціону дітей у спортивних школах та таборах. Кожний прийом їжі має свою функцію, починаючи від забезпечення енергії до надання білків, мікроелементів та відновлення м'язів. Однак, варто пам'ятати, що це лише загальні приклади, і раціон може варіюватися в залежності від індивідуальних потреб кожного дитини або підлітка.

Додатково, необхідно звертати увагу на споживання вітамінів та мінералів.

Вони відіграють важливу роль у підтримці функціонування організму, підтримці імунної системи та покращенні відновлювальних процесів. Овочі, фрукти, зелень, ягоди, цільні злаки та молочні продукти є відмінними джерелами вітамінів та мінералів.

Також необхідно враховувати індивідуальні особливості дітей та підлітків, такі як алергії, індивідуальні харчові вподобання, релігійні або культурні обмеження. Важливо забезпечити альтернативні варіанти їжі для тих, хто має обмеження або вибірковість у харчуванні [1,48].

Загалом, харчування дітей та підлітків у спортивних школах та таборах має бути збалансованим, регулярним та якісним. Важливо враховувати їхні потреби, специфіку тренувань та змагань, а також сприяти їхньому навчанню та розумінню здорових харчових звичок. Тільки за умови належного харчування можна досягти оптимального розвитку та успіхів у спорті.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

У третьому розділі були розглянуті шляхи удосконалення організації харчування для дітей та підлітків, зокрема розробка страв для дітей молодшого віку та розробка меню для спортивних дітей.

1. Розробка страв для дітей молодшого віку має велике значення, оскільки саме на цьому етапі формуються харчові привички та смакові уподобання. Врахування фізіологічних особливостей дітей молодшого віку, розмаїття та поживної цінності страв, використання свіжих та якісних продуктів, а також привабливого та естетичного оформлення їжі сприяє формуванню здорових звичок харчування у дітей.

2. Розробка меню для спортивних дітей є важливим аспектом забезпечення їхньої енергетичної та поживної потреби, а також оптимальної підтримки фізичної активності та відновлення після тренувань. У такому меню

важливо враховувати необхідність достатнього приходу білків, вуглеводів та жирів, а також вітамінів, мінералів та антиоксидантів. Дотримання раціонального харчування у спортивних дітей сприяє досягненню оптимальних результатів у спортивній діяльності та підтримці загального здоров'я.

Застосування розроблених страв для дітей молодшого віку та меню для спортивних дітей сприятиме поліпшенню організації харчування для цих категорій. Правильне харчування є ключовим фактором у забезпеченні здорового росту, розвитку та фізичної активності дітей та підлітків.

ВИСНОВКИ

1. Визначено фізіологічні особливості дітей та підлітків. Досліджено фізіологічні особливості цієї категорії населення, загальні вимоги до їхнього харчування та особливості харчування у різних вікових періодах.

2. Встановлено загальні вимоги до організації харчування дітей та підлітків, що організація харчування дітей та підлітків передбачає за собою раціональне харчування, різноманітність страв, врахування дієтичних потреб та обмежень, а також що створює комфортні умови для їхнього прийому. Підтримання цих вимог сприяє формуванню здорових звичок харчування та забезпечує нормальний ріст та розвиток дітей та підлітків.

3. Наведено особливості харчування дітей у різні вікові періоди, які вказують на необхідність адаптації раціону та продуктів харчування до вікових потреб та можливостей дитячого організму, їхні харчові звички, здатність до перетравлення різних продуктів, а також специфіка росту та розвитку.

4. Представлено загальну характеристику ресторану «Діант». Після проведення аналізу діяльності ресторану «Діант» є висновок, що вказує на його наявність як суб'єкта гастрономічного бізнесу, який пропонує послуги харчування. Ресторан «Діант» також має високий потенціал для приваблення клієнтів та задоволення їхніх потреб у харчуванні.

5. Проаналізовано наявний асортимент страв в ресторані «Діант» та він показав наявність широкого вибору страв, які відповідають різним смаковим уподобанням та дієтичним вимогам клієнтів. Ресторан «Діант» пропонує різноманітні страви з різних кухонь світу, що розширює можливості задоволення клієнтів.

6. Показала дитяче меню з ресторану «Діант», аналіз дитячого меню в ресторані «Діант» виявив наявність спеціального меню, спрямованого на задоволення потреб дітей. Дитяче меню включає здорові та смачні страви, а

також забезпечує можливість вибору для дітей з різними смаковими уподобаннями та дієтичними обмеженнями.

7. Запропоновано страви для покращення харчування дітей молодшого віку, це має велике значення, оскільки саме на цьому етапі формуються харчові привички та смакові уподобання. Врахування фізіологічних особливостей дітей молодшого віку, розмаїття та поживної цінності страв, використання свіжих та якісних продуктів, а також привабливого та естетичного оформлення їжі сприяє формуванню здорових звичок харчування у дітей.

8. Обґрунтовано особливості меню для спортивних дітей, що є важливим аспектом забезпечення їхньої енергетичної та поживної потреби, а також оптимальної підтримки фізичної активності та відновлення після тренувань. У такому меню було важливо враховувати необхідність достатнього приходу білків, вуглеводів та жирів, а також вітамінів, мінералів та антиоксидантів. Дотримання раціонального харчування у спортивних дітей сприяє досягненню оптимальних результатів у спортивній діяльності та підтримці загального здоров'я.

Варто зазначити, що організація харчування дітей та підлітків є важливим аспектом забезпечення їхнього здоров'я та розвитку. Врахування фізіологічних особливостей та вікових потреб дітей і підлітків у харчуванні є ключовим фактором. Необхідно зосередитися на покращенні якості харчування в існуючих системах, таких як школи, дитячі заклади та спортивні школи. Ресторани та заклади харчування також можуть грати важливу роль у забезпеченні здорового харчування для дітей та підлітків, але необхідно здійснити кроки щодо покращення якості їжі та залучення батьків до цього процесу. Врахування всіх цих аспектів сприятиме здоровому розвитку та добробуту дітей та підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Організація готельно–ресторанної справи : навч. посіб. / За заг. ред. д.е.н., проф. В. Я. Брича. Київ : Видавництво Ліра–К, 2020. 484 с.
2. Організація харчування та обслуговування туристів на підприємствах ресторанного господарства : навч. посібник / Новікова О.В та ін. Одеса. Видавництво «Олді +», 2021. 411 с.
3. Основи ресторанної справи: навчальний посібник / укл. Г.Я. Круль. Чернівці: Чернівецький нац. ун–т ім. Ю. Федьковича, 2020. 496 с.
4. Більовська О.О., Ізмайлов О.І. Сучасні тренди та стратегії розвитку в закладах ресторанного господарства. Матеріали I Міжнародної науково–практичної Інтернет конференції «*Інновації, тренди та перспективи індустрії гостинності*» (12 грудня 2019 р.). Львів : ЛТЕУ, 2019. С. 50–52.
5. Борисюк О.А., Заря І.В. Підходи до аналізу економічної безпеки у ресторанному господарстві. 2015. URL: https://tourlib.net/statti_ukr/borysjuk.htm
6. Гінда М.І. Тенденції розвитку ресторанного господарства. Зб. матеріалів Всеукр. наук.–практ. конф. "*Актуальні проблеми економіки та управління в умовах системної кризи*" (м. Львів, 29.11.2016 р.). Львів: МАУП, 2016. Ч.1. 360 с. С.301–306. URL: https://tourlib.net/statti_ukr/ginda.htm
7. Гросул В.А., Каленік К.В. Лояльність споживачів як основний критерій формування конкурентних переваг підприємств ресторанного господарства. *Економіка і суспільство*. 2018. Вип. 15. С.272–277. URL: http://economyandsociety.in.ua/journals/15_ukr/42.pdf
8. Довідник кваліфікованих характеристик професій працівників. Вип. 65. URL: https://vk24.ua/regulations_and_jurisprudence/nakazi/vipusk-65-dovidnika-kvalifikaciy-nikh-kharakteristik-profesiy-torgivlya-ta-gromadske-kharchuvannya

9. ДСТУ 3862–99. Ресторанне господарство. Терміни та визначення. [Чинний від 2003–12–01]. URL: https://dnaop.com/html/40988/doc-%D0%94%D0%A1%D0%A2%D0%A3_3862-99

10. ДСТУ 4281:2004. Заклади ресторанного господарства. Класифікація. [Чинний від 2004–07–01]. URL: https://dnaop.com/html/29645/doc-%D0%94%D0%A1%D0%A2%D0%A3_4281_2004

11. Ждан В.О., Туник О.М. Тренди у харчуванні дітей в закладах ресторанного господарства. *Сучасні економічні системи: стан та перспективи* : тези доп. VI Міжнародної наук.–практ. інтернет–конф. (14–15 травня 2015 р.). Хмельницький ХКТЕІ, 2015. С. 302–303.

12. Інноваційні технології розвитку у сфері харчових виробництв, готельно–ресторанного бізнесу, економіки та підприємництва: наукові пошуки молоді: тези доп. Всеукр. наук.–практ. конф. молодих учених і студентів, 2 квіт. 2015 р. : у 2 ч. / [редкол.: О. І. Черевко (відп. ред.) та ін.]; Харків. облдержадмін., Департамент науки і освіти, Харків. держ. ун–т харчування та торгівлі. Харків : ХДУХТ, 2015. 516 с.

13. Розвиток харчових виробництв, ресторанного та готельного господарств і торгівлі: проблеми, перспективи, ефективність: тези доп. міжнар. наук.–практ. конф., 22 трав. 2014 р. : у 2 ч. / Харків. облдержадмін. [та ін.]. Харків : ХДУХТ, 2014. Ч. 2 [редкол.: О. І. Черевко (відп. ред.) та ін.]. 2014. 385 с.

14. Готельно–ресторанний бізнес: навч. посібник /О.А.Ніколайчук, Н.С.Приймак, О.А. Сімакова, А.В. Слащева, Ю.А. Горяйнова, Ю.М. Коренець, О.А. Боднарук, О.А. Пусікова,С.Г. Клевцов; ред. О.А. Ніколайчук. Кривий Ріг : Вид.ДонНУЕТ, 2022. 250 с.

15. Клапчук М.В., Біян В.І., Брухлій Б.В. Інноваційні технології в ресторанному господарстві. *Карпатський край*. 2015. № 1–2. С. 92–99.

16. Коваленко Л.Г. Асортиментна політика закладів ресторанного господарства України. 2016. *Економіка і суспільство*. 2016. Вип. 5. С. 160–163.

17. Організація обслуговування у закладах ресторанного господарства / За ред. П'ятницької Н. О. 2–ге вид. перероб. та допов. К.: Центр учбової літератури, 2011. 584 с.
18. 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.
19. Менеджмент готельно–ресторанного бізнесу : навч. посібник / Г. Б. Мунін, Ю. О. Карягін, Х. Й. Роглев, С. І. Руденко ; за заг. ред. М. М. Поплавського, О. О. Гаца. К. : Кондор, 2008. 460 с.
20. Міжгалузева комплексна програма "Здоров'я нації": Затв. Постановою Кабінету Міністрів України від 10 січ. 2002 р. № 4. К., 2002.
21. Невисевич К.М., Яцишин Б.П. Тенденції розвитку послуг ресторанного господарства 2016. URL: https://tourlib.net/statti_ukr/nevysevych.htm
22. Нелепа А.С., Ванханен В.Д., Коршунова А.Ф. Основи фізіології та гігієни харчування: навч. посібник. Донецьк: ДонНУЕТ, 2008. 297 с.
23. Нечаюк Л.І., Телеш Н.О. «Готельно–ресторанний бізнес: менеджмент» URL: https://tourlib.net/books_ukr/nechauk1.htm
24. Нові норми та порядок організації харчування дітей в закладах дошкільної освіти. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/doshkilna-osvita/novi-normi-ta-poryadok-organizaciyi-harchuvannya-ditej-v-zakladah-doshkilnoyi-osviti>
25. Організація готельного господарства : навч. посібник / О. М. Головка та ін.. К. : Кондор, 2012. 338 с.
26. Організація обслуговування у закладах ресторанного господарства / За ред. П'ятницької Н. О. 2–ге вид. перероб. та допов. К.: Центр учбової літератури, 2011. 584 с.
27. Організація раціонального харчування дітей. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/5861-organizatsiya-ratsionalnogo-harchuvannya-ditey/>

28. Основи фізіології та гігієни харчування: навч. посібник / упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2021. 138 с.
29. Няньковський Н.Л. Особливості харчування дітей від 3 до 7 років URL: <https://d-1.com.ua/ua/archive/2012/6%2819%29/pages-5-11/osoblivosti-harchuvannya-ditey-vid-do-rokiv>
30. Особливості харчування дітей і підлітків. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/5041-osoblivosti-harchuvannya-pidlitkiv/>
31. Особливості харчування дітей та підлітків, шкідливі продукти харчування. URL: <https://nakolesax.com.ua/osoblivosti-harchuvannya-ditej-ta-pidlitkiv-shkidlivi-produkti-harchuvannya/>
32. Опциок І., Паламар Р., Лебедь І. Розробка автоматизованих технологій управління в закладах ресторанного господарства. Матеріали V Міжнар. наук.–практ. конф. "Інновації в управлінні асортиментом, якістю та безпекою товарів і послуг" (м. Львів, 7 грудня 2017 р.) Львів: Растр–7, 2017. С.221–222.
33. Зубар Н.М. Основи фізфіології та гігієни харчування: Підручник. К.: Центр учбової літератури, 2010. 336 с.
34. Петришин Н., Дзяд Н., Заблудський Р. Інноваційні технології овочевих страв в закладах ресторанного господарства. Матеріали V Міжнар. наук.–практ. конф. "Інновації в управлінні асортиментом, якістю та безпекою товарів і послуг" (м. Львів, 7 грудня 2017 р.). Львів: Растр–7, 2017. 368 с. С.224–225.
35. Євлаш В. В., Газзаві–Рогозіна Л. В., Пілюгіна І. С., Сеногонова Л. І. Безпека продовольчої сировини і харчових продуктів : навчальний посібник–практикум. Харків: Світ Книг, 2021. 120 с.
36. Полотай Б.Я. Тренди ресторанного бізнесу в Україні. Матеріали наукової конференції "Актуальні проблеми економіки і торгівлі в сучасних умовах" (м. Львів, 15–17 травня 2019 р.) Львів: ЛТЕУ, 2019. С.180–183.

37. Поради щодо організації харчування дітей. URL: https://dnz_76.dnepredu.com/uk/site/poradi-shchodo-organizats.html

38. Про затвердження Правил роботи закладів (підприємств) ресторанного господарства: наказ Міністерства економіки та з питань Європейської інтеграції України від 24.07.2002 № 219. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0680-02#Text>

39. Правильне харчування дітей та підлітків. URL: <https://medbucha.org/medychni-novyny/pravylne-harchuvannya-ditej-ta-pidlitkiv.html>

40. Постова В. Якість продукції та послуг як об'єкт управління на підприємствах ресторанного господарства. *Економіка та суспільство*. 2022. № 41. URL: <https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/1580/1520>.

41. Нечаюк Л. І., Нечаюк Н. О. Готельно-ресторанний бізнес: менеджмент : навч. посіб. 3-тє вид. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 344 с.

42. Раціональне харчування дітей та підлітків та студентів. URL: <https://vseosvita.ua/lesson/ratsionalne-kharchuvannia-ditei-ta-pidlitkiv-ta-studentiv-372911.html>

43. Раціональне харчування дітей. URL: <https://www.vingudpss.gov.ua/news/racionalne-harchuvannya-ditey>

44. Простежуваність харчових продуктів: основні питання : довідник / Група Світового банку. Вашингтон : The World Bank Group, 2018. 28 с. URL: http://kr.consumer.gov.ua/doc/vet/pamyatki/food_safety_directory.pdf

45. Русавська В., Неїленко С. Якість як визначальний фактор задоволення потреб споживачів продукції та послуг ресторанного бізнесу. *Ресторанний і готельний консалтинг. Інновації*. 2022. Вип. 5 (1). С. 148–158.

46. Сирохман І. В. Проблеми забезпечення безпечності та якості харчових продуктів і продукції ресторанного господарства. *Вісник Львівського торговельно-економічного університету. Технічні науки*. 2020. Вип. 23. С. 89–96.

47. Товарознавчий вісник. Офіційний сайт. URL: <http://tovvisnik.lutsk-ntu.com.ua/index.php/tovvisnik/issue/view/9>

48. Ждан В.О., Туник О.М. Тренди у харчуванні дітей в закладах ресторанного господарства. Тези доповідей VI Міжнар. наук.-практ. конф. "Сучасні економічні системи: стан та перспективи" (м. Хмельницький, 14–15 травня 2015 р.) Хмельницький: ХКТЕІ, 2015. 408 с. С.302–303.

49. Шеремет І.І. Розвиток ресторанного сервісу. URL: https://tourlib.net/statti_ukr/sheremet2.htm

50. Яцун Л. М., Новікова О. В., Льовшина Л. Д., Ткаченко О. П., Ткачова С. С. Менеджмент ресторанного господарства : навч. посіб. Харків : Світ Книг, 2019. 486 с.