

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА**

І. В. ЗОЛОТУХІНА

**КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ
З КУРСУ
«ІННОВАЦІЙНІ РЕСТОРАННІ
ТЕХНОЛОГІЇ»**

*(для студентів 5 курсу денної форми навчання
освітньо-кваліфікаційного рівня магістр, спеціальності
241 - Готельна і ресторанна справа)*

Харків – ХНУМГ ім. О. М. Бекетова – 2017

Золотухіна І. В. Конспект лекцій з курсу «Інноваційні ресторанні технології» (для студентів 5 курсу денної форми навчання освітньо-кваліфікаційного рівня магістр, спеціальності 241 – Готельна і ресторанна справа) / І. В. Золотухіна ; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. – 190 с.

Автор І. В. Золотухіна

Рецензент канд. техн. наук, доц. О. Ю. Давидова

Рекомендовано кафедрою туризму і готельного господарства, протокол № 1 від 28 серпня 2015 р.

ЗМІСТ

Вступ	4
Тема 1 Сучасні аспекти нутриціології щодо Харчування людини.....	5
Тема 2 Класифікація і характеристика харчових і дієтичних добавок...	19
Тема 3 Класифікація і характеристика харчових продуктів функціонального призначення.....	29
Тема 4 Методологія розроблення харчових раціонів спеціального призначення.....	37
Тема 5 Основні принципи організації дієтичного харчування у закладах ресторанного господарства при готельних комплексах. Технологія харчових продуктів дієтичного призначення.....	52
Тема 6 Концептуальні принципи організації раціонального харчування дітей, технологія продуктів для харчування дітей.....	73
Тема 7 Нові формати сучасних закладів ресторанного господарства, і їх розвиток на вітчизняному ринку.....	85
Тема 8 Нова філософія підходу до оформлення меню.....	98
Тема 9 Інноваційні форми обслуговування в закладах ресторанного господарства.....	115
Тема 10 Сучасні тенденції впровадження і розвиток номенклатури додаткових послуг у сфері ресторанної індустрії.....	129
Тема 11 Організація виїзних послуг барменів (кейтеринг-бар).....	141
Тема 12 Інноваційні форми надання специфічних професійних послуг у ресторанному господарстві.....	152
Тема 13 Концептуальні принципи формування стандартів сервісу в ресторанному бізнесі.....	177
Список рекомендованої літератури	188

ВСТУП

Метою викладання дисципліни «Інноваційні ресторанны технології» є розширення і поглиблення у студентів знань сучасного стану і перспектив розвитку нутриціології, наукового обґрунтування використання інноваційних методів оброблення сировини, опанування студентами теоретичних, практичних навичок та реалізації їх під час конструювання новітніх харчових продуктів функціонального призначення; вміння діагностувати технології кулінарної продукції як цілісні технологічні системи, спрямовані на вдосконалення існуючих та розроблення більш ефективних інноваційних технологій; вміння визначати особливості і динаміку трансформації форматів закладів ресторанного господарства відповідно до змін ресторанного бізнесу; створення і напрями розвитку інноваційних форм сервісу різноформатних закладів ресторанного господарства та розширення і поглиблення у студентів знань щодо інноваційних форм надання професійних послуг.

Відповідно до визначення мети для досягнення практичної підготовки та формування відповідних компетенцій завданнями дисципліни є:

- надання теоретичних та практичних знань із дисципліни;
- ознайомлення з основними напрямками і методичними підходами до конструювання інноваційних харчових продуктів;
- удосконалення існуючих та розроблення інноваційних технологій харчових продуктів на основі останніх досягнень науки і техніки;
- дослідження закономірностей формування асортименту кулінарної продукції і напоїв спеціального призначення, дитячого харчування, у готельно-ресторанних комплексах, визначення перспектив його розвитку для різних контингентів споживачів;
- опанування знань щодо наукових принципів складання харчових раціонів функціонального призначення;
- ознайомлення з новою філософією підходу до створення і пропозиції меню в закладах ресторанного господарства різного формату;
- дослідження розвитку нових форматів закладів ресторанного господарства та їх трансформації на сучасному вітчизняному ринку;
- ознайомлення з інноваційними формами обслуговування та формами надання професійних послуг у закладах ресторанного господарства.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати: інноваційні технології харчових продуктів функціонального призначення, а саме використання кріогенних, екструзійних, молекулярних, креативних і ф'южн-технологій з використанням різноманітних еногастрономічних сполучень; інноваційні технології створення стандартів сервісу та інноваційні форми надання професійних послуг у закладах ресторанного господарства сучасних форматів, новітні концепції харчування, нутрієнтний склад і поживна цінність основних харчових продуктів, сучасні рекомендації щодо харчування населення та споживання нутрієнтів, харчові продукти функціонального призначення, дієтичні добавки, наукові принципи складання і характеристика харчових раціонів лікувально-профілактичного

призначення, дитячого харчування; новітні стандарти сервісу та форми надання професійних послуг, нова філософія підходу до створення і пропозиції меню, сучасні напрями і наукові концепції використання просторових, продовольчих та трудових ресурсів.

Матеріали, викладені у конспекті, являють стисле викладення лекційного матеріалу, що дозволяє студентам краще сприймати і системно засвоювати спеціальні знання з курсу.

ТЕМА 1. СУЧАСНІ АСПЕКТИ НУТРИЦІОЛОГІЇ ЩОДО ХАРЧУВАННЯ ЛЮДИНИ

Основні теорії і концепції харчування людини. Альтернативні види харчування. Сутність та наукові основи нутригеноміки.

Основні теорії і концепції харчування людини

Теорія збалансованого харчування

В основі теорії збалансованого харчування лежить три головних положення:

1. При ідеальному харчуванні надходження речовин точно відповідає їх втратам.

2. Надходження харчових речовин забезпечується шляхом руйнації харчових структур і використання організмом утворених органічних і неорганічних речовин.

3. Енергетичні витрати організму повинні бути збалансовані з поступанням енергії.

Згідно до цієї теорії, нормальне функціонування організму відбувається при його забезпеченні не тільки необхідною енергією і білком, але і при дотриманні визначених співвідношень між багаточисельними незамінними факторами харчування.

Формула збалансованого харчування за О.О. Покровським являє собою таблицю, що включає перелік харчових компонентів з потребами в них у відповідності з фізіологічними особливостями організму.

Формула складена на загальну енергетичну цінність добової норми харчових речовин, що дорівнює 3000 ккал.

У відповідності з тенденціями до зменшення енергетичних потреб сучасні норми вживання макронутрієнтів (джерел енергії) також переглядаються.

Виходячи із формули збалансованого харчування повноцінний раціон повинен складатися з п'яти класів харчових речовин:

- джерела енергії (білки, жири, вуглеводи);
- незамінні амінокислоти;
- вітаміни;
- незамінні жирні амінокислоти;
- неорганічні елементи.

Вода не являється харчовою речовиною у прямому розумінні цього слова, але вона необхідна людині для поновлення втрат у різних процесах, наприклад при диханні, потовиділенні і інше.

Збалансоване харчування пов'язано з урахуванням усіх факторів харчування, їх взаємозв'язку в обмінних процесах, а також відповідності ферментативних систем хімічним перетворенням в організмі. Але збалансований підхід до харчування привів до помилкового заключення, що цінними є тільки засвоювані організмом компоненти їжі, решта відноситься до баласту.

Було зроблено помилковий висновок про те, що підвищення якості їжі пов'язано з видаленням баластних речовин і збагачення її нутрієнтами.

Однак вивчення ролі баластних речовин показали, що висновки теорії збалансованого харчування потребують коригування.

У зв'язку з цим у 80-і роки ХХ сторіччя була сформульована нова теорія харчування з урахуванням новітніх знань про функції баластних речовин і кишкової мікрофлори у фізіології харчування.

Автор теорії – російський фізіолог академік А.М. Уголев. Теорія була названа – **теорією адекватного харчування**.

В основі теорії лежать чотири принципових положення:

1. Їжа засвоюється як організмом, так і населеними бактеріями.
2. Надходження нутрієнтів у організм забезпечується за рахунок вивільнення із їжі і в результаті діяльності бактерій, що синтезують поживні речовини.
3. Нормальне харчування обумовлюється не одним а декількома потоками поживних і регуляторних речовин.
4. Фізіологічно важливими компонентами їжі є баластні речовини, які одержали назву «харчові волокна».

Під терміном «харчові волокна» об'єднані біополімери рослинної їжі, до яких відносяться не перетравлювані полісахариди, що включають целюлозу, геміцелюлози, пектини і сполуки поліфенольної природи – лігніни.

У відповідності до теорії збалансованого харчування ці компоненти вважались баластними речовинами, і їх видалення із їжі в ході технологічних процесів признавалось необхідним. Це привело до того значного зменшення їх вмісту у традиційних раціонах харчування і, як наслідок, негативно проявилось на здоров'ї населення.

Ферментні системи людини не мають ферментів які б гідролізували харчові волокна. Вони не є джерелами енергії і пластичних матеріалів для організму. Про те вони є фізіологічно активним комплексом, що забезпечує ряд важливих функцій, пов'язаних з процесами харчотравлення і обміну речовин у цілому.

Специфічні фізіологічні властивості харчових волокон наступні:

1. Стимуляція кишкової перистальтики.
2. Адсорбція різних токсичних продуктів, у т.ч. продуктів неповного перетравлення, радіонуклідів, деяких канцерогенних речовин.
3. Зменшення доступності макронутрієнтів (жирів і вуглеводів) дії харчотравильних ферментів, попереджуючих різке підвищення їх вмісту у крові.
4. Доступність дії кишкової мікрофлори (у якості постійного живильного субстрату), діяльність якої забезпечує поступання в організм цінних вторинних нутрієнтів (вітамінів гр. В і інш.) і проявляється у різних інших позитивних ефектах впливу на обмін речовин.

Функції розчинних і нерозчинних харчових волокон різні: целюлози і геміцелюлози стимулюють перистальтику кишечника, а пектини є сорбентами і живильним субстратом для кишкової мікрофлори.

Теорія адекватного харчування формулює основні принципи, що забезпечують раціональне харчування. В якому враховано весь комплекс факторів харчування, взаємозв'язки цих факторів у процесах обміну і відповідності ферментних систем організму індивідуальним особливостям хімічних перетворень, що протікають у ньому.

Основу *раціонального харчування* складають три головних принципи:

1. Баланс енергії, який передбачає адекватність енергії, що поступає з їжею, і енергії, що витрачається в процесах життєдіяльності.
2. Забезпечення потреб організму в оптимальних кількостях і співвідношеннях харчових речовин.
3. Режим харчування припускає дотримання певного часу і числа прийому їжі, а також раціонального розподілу їжі при кожному прийомі.

Їжа для людини – джерело енергії. Енергію виражають у кілокалоріях (ккал) або у кілоДжоулях (кДж). Основними постачальниками енергії є макронутрієнти: білки, жири та вуглеводи.

Частка енергії, яка може вивільнитися із макронутрієнтів у ході біологічного окислення, характеризує енергетичну цінність (калорійність) продукту.

За енергетичною цінністю (калорійністю) харчові продукти діляться на 4 групи:

1. Особливо високо енергетичні: шоколад, жири, халва – 400-900
2. Високо енергетичні: борошно, крупа, макарони, цукор – 250-400
3. Середньоенергетичні: хліб, м'ясо, ковбаса, яйця, горілка – 100-250
4. Низькоенергетичні: молоко, риба, картопля, овочі, фрукти, пиво, біле вино – до 100

Енергетична цінність є однією із основних властивостей харчового продукту, що визначає його харчову цінність. **Харчова цінність продукту** – сукупність властивостей харчового продукту, при наявності яких задовольняються фізіологічні потреби людини в необхідних речовинах і енергії.

Енергія, якою забезпечується організм при вживанні і засвоюванні поживних речовин, витрачається на здійснення трьох головних функцій, пов'язаних із життєдіяльністю організму. До них відносяться основний обмін, перетравлювання їжі, м'язову діяльність.

Основний обмін – це мінімальна кількість енергії, яка необхідна людині для підтримання життя у стані повного покою (під час сну у комфортних умовах).

Вважається, що за 1 год людина середнього віку витрачає 1 ккал на 1 кг маси тіла. У дітей ці витрати в 1,3 – 1,5 рази більші. Для чоловіків у віці 30 років при середній вазі 65 кг (умовно прийнято за стандарт) вони складають 1570 ккал, для жінок (30 років, 55 кг) – 1120 ккал.

Отже, для забезпечення нормальної життєдіяльності людини необхідно створити умови відносної рівноваги між енергією, яку людина витрачає, і енергією, яку вона одержує з їжею. Баланс енергії означає співвідношення між спожитою енергією і витраченою. У випадку позитивного балансу енергії, який буде зберігатися на протязі певного періоду часу, надлишок

енергії буде акумулюватися у вигляді жиру і жирової тканини, що призведе до надлишкової маси тіла і ожиріння.

У відповідності з другим принципом раціонального харчування, повинні бути забезпечені потреби організму в основних харчових речовинах, які включають джерела енергії (білки, жири, вуглеводи), незамінні амінокислоти, незамінні вищі жирні кислоти, вітаміни, мінеральні речовини.

4/5 населення земної кулі харчується в основному рослинною їжею, в якій на долю вуглеводів приходить 70, а іноді 90% сумарної калорійності. У розвинутих країнах, де населення споживає у порівняно великих кількостях м'ясні і молочні продукти, на долю вуглеводів приходить лише 45% добової калорійності.

У відповідності з основами раціонального харчування, добова потреба організму людини у вуглеводах складає 400-500г, що відповідає 53-58% калорійності денного раціону. При цьому, на долю цукру повинно припадати всього 10-20% тобто 50-100г. Основна доля вуглеводів їжі припадає на крохмаль – високомолекулярний полісахарид, який складається з Д – глюкози. До класу вуглеводів відносяться також харчові волокна, добова потреба в яких досягає 25г у т.ч. пектинових речовин 5-6г.

Жири являються високоефективним джерелом енергії (9ккал/г), а також джерелом вуглецевих атомів у біосинтезі холестерину і інших стероїдів, джерелом незамінних жирних кислот. Показник якості жирних компонентів, що відображає вміст у них поліненасичених жирних кислот, називається біологічною ефективністю.

На відміну від вуглеводів, жири затримуються і перетравлюються у шлунку зазвичай повільніше, у зв'язку із чим вони краще, ніж вуглеводи здатні насичувати. Добова потреба організму у жирах складає 60-80г, що відповідає 30-35% від загальної енергетичної цінності.

Оптимальне співвідношення рослинних і тваринних жирів складає 7:3, тобто на долю тваринних жирів у денному раціоні повинно припадати 30, а на долю рослинних 70%. Таке співвідношення забезпечує поступання різних видів вищих жирних кислот у процесі травлення у пропорціях: 30% - насичених, 60% - мононенасичених, 10% - поліненасичених, що є оптимальним з позиції раціонального харчування.

Відхилення на протязі тривалого часу вмісту жирів у денному раціоні від оптимального сприяє розвитку атеросклерозу і ішемічної хвороби серця.

Фізіологічно цінними компонентами ліпідної природи є фосфоліпіди, які необхідні для поновлення клітин і внутріклітинних структур. Добова потреба організму у фосфоліпідах складає 5г.

Білки, що поступають з їжею, виконують три основні функції:

1. Білки – джерела 8 незамінних і 12 замінних амінокислот, які використовуються в якості будівельних блоків у ході біосинтезу білка не тільки у дітей (в т.ч. новонароджених), але і у дорослих, забезпечуючи постійне поновлення білків і їх кругообіг.

2. Амінокислоти служать попередниками гормонів, порфіринів інших біомолекул.

3. Окиснення вуглецевого скелета амінокислот призводить до загальних витрат енергії.

Добова потреба у білках 85-90г. Показник якості харчового білка, що відображає ступінь відповідності його амінокислотного складу потребам організму в амінокислотах для синтезу білка, має назву біологічна цінність. Найбільш повноцінними є білки тваринного походження, оскільки вони містять незамінні амінокислоти у кількості, наближеній до ідеального білка.

Для нормального харчування кількість незамінних амінокислот повинна складати 36-40%, що забезпечується при співвідношенні білків рослинних і тваринних, як 45:55%.

Згідно до третього принципу раціонального харчування, принциповим для нормального функціонування організму є не тільки які продукти харчування і в якій кількості вживає людина, але і те як і коли відбувається це вживання.

В основу третього принципу раціонального харчування закладено чотири основних правила:

- регулярність харчування;
- дробність харчування на протязі доби, яка повинна складати не менше 3-4 разів на день;
- раціональний підбір продуктів при кожному прийомі;
- оптимальне розподілення їжі на протязі дня, при якому вечеря не повинна перевищувати третини денного раціону.

Регулярність харчування пов'язана з дотриманням часу приймання їжі, при якому у людини формується рефлекс виділення харчотравних соків, що забезпечує нормальне харчотравлення і засвоєння їжі.

Дробність харчування забезпечує рівномірне навантаження на харчотравильний апарат і створює умови для своєчасного забезпечення організму необхідною енергією і поживними речовинами.

Продукти, що містять білки тваринного походження, раціональніше вживати у першій половині дня, а молочну і рослинну їжу – у другій. Оптимальний розподіл їжі на протязі дня диференціюється в залежності від віку, характеру фізичної активності, розпорядку дня.

Для людей середнього віку найбільш раціональним прийнято чотириразове харчування; для похилих людей – п'ятиразове з проміжками між прийомами в 4-5 год. Менш раціональним вважається триразове харчування, при якому збільшується об'єм спожитої їжі і навантаження на харчотравильний апарат.

Концепція оптимального харчування - не є самостійною теорією в строгому сенсі цього слова. Вона є похідною від концепції збалансованого харчування, переводячи рекомендовані норми фізіологічних потреб в енергії та харчових речовинах з групових значень в індивідуальні величини. Її автори В. А. Тутельян і М. Н. Волгарь підкреслюють, що в основі сучасних уявлень про здорове харчування повинна лежати концепція оптимального харчування, яка передбачає необхідність та обов'язковість повного забезпечення потреб організму не тільки в енергії, есенціальних макро- і мікронутрієнтів, але і в цілому ряді необхідних міnorних нехарчових

біологічно активних компонентів їжі, перелік і значення яких не можна вважати остаточно встановленими.

Концепція функціонального харчування стала розроблятися в останні три десятиліття у зв'язку з отриманням нових даних в області метаболічних аспектів, фармакології і токсикології їжі. Ця концепція зародилася на початку 1980-х рр. в Японії, де придбали велику популярність так звані функціональні (позитивні) продукти, тобто продукти харчування, що містять інгредієнти, які приносять користь здоров'ю людини, підвищують його опірність до захворювань, здатні поліпшувати багато фізіологічні процеси в організмі людини, дозволяючи йому довгий час зберігати активний спосіб життя та ін.

У міру розшифровки хімічного складу продовольчої сировини і харчових продуктів та виявлення кореляційних залежностей між вмістом в них окремих мікронутрієнтів і біологічно активних речовин, а також станом здоров'я населення був сформульований новий погляд на їжу як на засіб профілактики і лікування деяких захворювань. Крім того, останні успіхи в біохімії, клітинній біології, фізіології та патології підтвердили гіпотезу про те, що їжа також контролює і моделює різні функції в організмі і, як наслідок, бере участь у підтримці здоров'я і зниженні ризику виникнення ряду захворювань. На підставі цього була сформульована концепція функціонального харчування і стала розроблятися нова наукова дисципліна - функціональна нутриціологія.

Всі продукти позитивного (функціонального) харчування повинні містити інгредієнти, що надають їм функціональні властивості: харчові волокна (розчинні і нерозчинні), вітаміни (А, групи В, Д і т.д.), мінеральні речовини (кальцій, залізо), поліненасичені жири (рослинні масла, риб'ячий жир, омега-3-жирні кислоти), антиоксиданти (β-каротин, вітаміни С, Е), олігосахариди (як субстрат для корисних бактерій), а також група, що включає мікроелементи, біфідобактерії та ін.

Безсумнівно, що в міру накопичення та аналізу даних в цьому напрямку не тільки виникає проблема нормування специфічних речовин їжі, що роблять позитивний вплив на обмінні і фізіологічні функції організму, а й постають завдання з вивчення профілактичної та лікувальної дії конкретних мікронутрієнтів і біологічно активних речовин стосовно окремих патологій.

Альтернативні види харчування

В останні десятиліття з'явилося багато нових оригінальних теорій харчування, які не вписуються в рамки традиційних уявлень, що мають глибокі історичні корені. Однак у кожній із цих теорій є раціональне зерно. Для вибору своєї методики харчування важливо знати сильні і слабкі сторони альтернативних теорій харчування.

Вегетаріанство є однією з найдавніших альтернативних теорій харчування. Це загальна назва систем харчування, які виключають чи обмежують споживання продуктів тваринного походження. Термін «вегетаріанство» походить від латинського *vegetis*, що означає «життєрадісний, свіжий, сильний». Розрізняють чисте, чи суворе, вегетаріанство, прихильники якого виключають із харчового раціону не

тільки м'ясо і рибу, а й молоко, яйця, ікру, і несуворе, що допускає молоко, яйця, тобто продукти тваринного походження.

Вегетаріанські ідеї відомі ще з часів Піфагора (570-470 рр. до н. е.), який відмовився від звичайної їжі, Прихильниками цієї системи харчування були відомі вчені, філософи, письменники, художники. Серед них Епікур, Платон, Сократ. Діоген, Овідій, Плутарх, Гіппократ, Сенека, Вольтер, Руссо, Байрон, Репін, Толстойтаін. Майже всі вони прожили довге і плідне життя. Нині у світі налічується понад 800 мільйонів їхніх послідовників.

Відповідно до уявлень вегетаріанців, споживання тваринних продуктів суперечить будові та функції травних органів людини, сприяє утворенню в організмі токсичних речовин, які отруюють клітини, засмічують організм шлаками і спричиняють хронічні отруєння. Харчування винятково рослинною їжею призводить до чистішого життя і слугує обов'язковим етапом сходження людини до ідеалу.

Переваги вегетаріанства:

- зменшення ризику захворювання атеросклерозом;
- нормалізація артеріального тиску;
- зниження в'язкості крові;
- зменшення ризику пухлинних захворювань кишечника;
- поліпшення впливу жовчі та функцій печінки.

Недоліки:

• під час харчування винятково рослинною їжею виникають великі труднощі в достатньому забезпеченні організму повноцінними білками, насиченими жирними кислотами, ферумом, деякими вітамінами, оскільки більшість рослинних продуктів містять порівняно мало цих речовин;

• під час дотримання принципів суворого вегетаріанства необхідно споживати надмірну кількість рослинної їжі, яка відповідала б потребам організму в енергії. Звідси - перевантаження діяльності травної системи великою кількістю їжі, яка зумовлює високу вірогідність виникнення дисбактеріозу, гіповітамінозу і білкової недостатності;

• для людей, уражених тяжкими захворюваннями, такими як злоякісні пухлини, хвороби системи крові, таке харчування може мати фатальні наслідки; з часом за суворого вегетаріанства у людини може розвиватися дефіцит феруму, цинку, кальцію, вітамінів B2, B12, D, незамінних амінокислот - лізину і треоніну.

Таким чином, суворе вегетаріанство як систему харчування можна рекомендувати на короткий період часу як розвантажувальну чи контрастну дієту.

За несуворого вегетаріанства, яке передбачає обмеження споживання тваринних продуктів, з молоком і яйцями в організм надходить більшість цінних харчових речовин. За цих умов харчування на раціональній основі цілком можливе.

Доведено, що для максимального захисту організму від автоімунних процесів необхідно знизити вміст білка з 20 до 6-12 %, однак водночас

затримується ріст організму. Треба зазначити, що вегетаріанські раціони традиційно корисні для захисту від гіпертонії та ішемічної хвороби серця.

Теорія роздільного харчування

Родоначальником теорії роздільного харчування був американський дієтолог Герберт Шелтон. Його система суворо регламентує сумісність і несумісність харчових продуктів. Основним процесом вважається травлення в шлунку і не беруться до уваги інші аспекти взаємодії речовин у їжі та їх засвоєння в шлунково-кишковому каналі.

Основні положення теорії Г. Шелтона:

- Не можна одночасно вживати білкову і крохмальну їжу - м'ясо, риба, яйця, сир, молоко, кисломолочний сир несумісні з хлібом, борошняними виробами і кашами. Пояснюється це тим, що білки перетравлюються в кислому середовищі в нижній частині шлунка, а крохмаль - у верхніх його частинах П.: дією ферменту слини і потребують лужного середовища. У кислому середовищі шлунка активність ферментів слини пригнічується, і перетравлювання крохмалю припиняється.

- Кислі продукти не можна поєднувати з білковою і крохмалистою їжею. оскільки вони руйнують пепсин шлунку. У результаті білкова їжа загниває, а крохмалиста не засвоюється.

- Цукор і солодкі фрукти рекомендується їсти окремо від усього іншого.

- Автор іншої відомої дієти - американський лікар Вільям Говард Хей. Він не рекомендує змішувати продукти, які під час засвоєння в організмі створюють лужну і кислу реакцію. Роздільне харчування, за Хеем, має на 80% складатися з харчових продуктів, які утворюють луги, і на 20% - із продуктів, що утворюють кислоти.

На думку багатьох дієтологів, у теорії роздільного харчування домінують механістичні уявлення. Їжа у шлунку затримується щонайменше на кілька годин. Тому жодного значення немає, що спожито на початку приймання їжі або наприкінці. Задовго до наукових висновків народна мудрість обґрунтувала розумне поєднання харчових продуктів, наприклад, м'яса й овочів, каші й олії та Ін. Принцип різноманітного харчування має зберігатися для кожного приймання їжі. Наша травна система «запрограмована» на перероблення і засвоєння найрізноманітніших продуктів. Саме різноманітна їжа необхідна людині для виконання її численних і складних біологічних і соціальних функцій, тимчасом як монотонна, одноманітна їжа пригнічує діяльність травних залоз і всієї аліментарної системи загалом.

Однак у системі роздільного харчування є раціональне зерно - помірність у харчуванні і рекомендації більшого споживання фруктів, овочів, молока.

Редуковане харчування засноване на рекомендаціях, згідно з якими для збереження здоров'я необхідно постійне різко обмежене (в середньому в 2-3 рази в порівнянні з фізіологічними нормами) споживання енергії. Для зміцнення здоров'я рекомендується і добровільна повне голодування - припинення споживання їжі зі збереженням прийому води. Прихильники редукованого харчування вважають, що для дорослої людини з нормальною масою тіла досить споживання близько 1000 ккал і 25-30 г білка в добу.

Енергоцінність такого раціону знаходиться нижче рівня основного обміну для переважної більшості людей. Можливість редукованого харчування обґрунтовується: 1) існуванням особливої «живої» енергії, що восповнює енерговитрати людини; 2) засвоєнням організмом енергії сонячних променів і тепла навколишнього середовища; 3) пристосуванням організму до обмеженого харчування шляхом зменшення енерговитрат.

Зазначені положення в основному є науково неспроможними. Закономірності перенесення енергії в харчових цілях не залишають місця для визнання «живий» енергії. Рослини трансформують світлову енергію сонця в енергію синтезованих ними речовин, а далі ця енергія надходить з їжею в організм тварин і людини. Так формується харчова мету. Людина може отримувати енергію або з вступників рослинних і тваринних продуктів, або з власних жирів, вуглеводів і білків. Не відповідає науковим даним припущення про отримання організмом енергії сонячних променів і тепла навколишнього середовища. Така енергія не може бути перетворена в організмі людини в механічну, хімічну та інші види енергії.

Однак при високій температурі навколишнього середовища витрати енергії організмом на теплопродукцію дійсно знижуються. На цьому факті засновані різні підходи до енергоценності харчування населення, що проживає в холодному і теплому кліматі (див. «Фізіологічні норми харчування»). Але цей вплив навколишнього середовища не означає, що людина може отримувати енергію не з їжі, а з сонячних променів або теплового повітря. Організм людини здатний в деякій мірі і до певної межі пристосовуватися до редукованому харчуванню за рахунок скорочення енерговитрат. У вимушено недоїдають людей основний обмін знижується, зменшується теплопродукція, що проявляється зниженням температури тіла і постійної зябкостю. Така вимушена перебудова обміну речовин характерна для захворювання (білково-енергетичної недостатності), неприйнятна для переважної більшості здорових і хворих людей.

Можливо, у деяких осіб (прихильників редукованого харчування) потреба в енергії, білках та інших харчових речовинах спадково знаходиться на низькому рівні. Однак це тільки виняток, а не правило. Про наслідки тривалого різкого обмеженого харчування свідчать важкі прояви білково-енергетичній, вітамінної та мінеральної недостатності у хворих нервово-психічної анорексією. Хворі переконані у своїй уявної повноті і прагнуть будь-якими способами схуднути. Вони все більше і більше обмежують свій раціон, нерідко обґрунтовуючи це рекомендаціями прихильників редукованого харчування. Напівголодний раціон редукованого харчування не може бути рекомендований більшості людей, оскільки він завдає шкоди здоров'ю. Проте обмежена по енергії, але забезпечує потребу організму в незамінних харчових речовинах харчування знайшло широке застосування при лікуванні ожиріння з метою зниження надлишкової маси тіла у хворих на гіпертонічну хворобу, ішемічну хворобу серця, цукровий діабет.

Макробіотичне харчування

Основою вчення є спроба керувати функціями організму через дві категорії інформаційних факторів їжі: ян і інь. Їжа містить елементи: теплі (ян); холодні (інь); урівноважені. Таким чином їжа може справляти зігрівальну (стимулюючу) і охолоджуючу (пригнічені функції) дія на організм. Стандартний макробіотичний режим харчування типово вегетаріанський. В його режим входять:

- 1) 50-60% злаків;
- 2) овочеві супи з бобовими або злакемпк
- 3) овочі (25-30%);
- 4) варені бобові або морські водорості (10%);
- 5) при необхідності у раціон можна включати тваринні продукти.

Стандартна макробіотична дієта складається з варених зернових з великою кількістю варених овочів, бобових, водоростей. Тибетська класифікація харчових продуктів і лікарських засобів. Перша група «зігріваючі продукти»: пшениця, овес, чорний ячмінь, червоний і чорний перець, мак, коріандр, імбир, бадьян, кріп, часник, цибуля, кориця, редька, горіхи та інші. Друга група «охолоджуючі продукти»: пшона, жито, ярові, капуста, буряк, диня, лавровий лист, хрін, петрушка, рис та інші. Третя група «нейтральні» продукти: гречка, квасоля, картопля, морква, томати, огірки, кавун, гарбуз, редис та інші.

Харчування по групі крові

Система харчування по групі крові відома не один рік. Вона була створена відомим лікарем і дослідником, послідовником здорового способу життя Пітером Д'Адамо.

Харчування по групі крові дає хороші результати, навіть концепція цієї дієти «4 групи крові - 4 шляхи до здоров'я» «напрямую вказує на це. Дослідження і практика показали, що у людей з ідентичною групою крові є однакова схильність до тих чи інших захворювань, однакова реакція на стрес і нервові перевантаження, схожі біологічні ритми. Важливим чинником є харчування. Ряд продуктів корисні для людей з однаковою групою крові, а деякі продукти викликають порушення травлення, знос підшлункової залози, підвищення рівня цукру в крові, і як наслідок цього, ожиріння і різні захворювання.

Згідно з дослідженнями Пітера Д'Адамо, на зорі людства у всіх була тільки одна група крові - перша. У процесі еволюції, у зв'язку із змінами умов життя і режиму харчування, виникла друга група крові (у хліборобів, осілих людей, які стали вирощувати і споживати злакові), а також і третя група (у кочівників, що пішли на північ). Четверта група крові - це відносно недавно сформувалася група, яка з'явилася в результаті змішування першої і другої. В літературі і в медицині прийнято таке позначення груп крові: I (перший), II (другий), III (третій) і IV (четверта).

Основні положення харчування за групами крові:

Людам з різною групою крові необхідно дотримуватися різних режимів харчування. Коли відбувається перетравлювання їжі, речовини, що надходять в

кров, вступають в хімічну реакцію з компонентами крові. Те, що дає позитивну реакцію з однією групою, в таких же умовах призведе до негативної для іншої. Всі групи крові генетично запрограмовані на засвоєння глікопротеїнів (лектини, які пов'язують вуглеводи в процесі травлення). Якщо лектини чужорідні для організму, тобто випадають з «програми», то починаються проблеми зі здоров'ям. Молодий організм досить сильний, він компенсує всі порушення, але з віком проблеми накопичуються, запас міцності зменшується, захворювання прогресують, переходячи в хронічну форму.

Людина - унікальна система, яка при усуненні негативних факторів здатна самовідновлюватися. На цьому принципі і побудована дієта по групах крові. У людей, які виключили зі свого раціону «неправильні» продукти, перестают загострюватися захворювання, організм позбавляється від токсинів, очищається кров, перебудовується обмінний процес, нормалізується вага. Процес відбувається поступово, так що схуднути дуже швидко неможливо. Але плюс в тому, що відновлюється здоров'я, поліпшується зовнішній вигляд, не наноситься шкоди «експрес-схудненням». Ще один важливий аспект - це стійке закріплення отриманих результатів. Якщо дотримуватися нормальної калорійності раціону і не переїдати, то і хвороби не повернуться, і вага залишиться в нормі.

Люди, що володіють **I групою крові**, називаються «мисливцями». Основу їх раціону повинні становити білки. Вуглеводи необхідно обмежити, частина з них виключити взагалі. Ця група крові найдавніша. Вона характеризується здоровим і міцним травним трактом, але нестійкою імунною системою. Внаслідок цього представники I групи крові погано реагують на зміни зовнішнього середовища і раціону харчування.

Корисні продукти харчування: яловичина, баранина, тріска, щука, представники лососевих, оливкова і льняне масло, буряк, інжир, волоські горіхи, насіння гарбуза, батат, брокколі, кольрабі, цибуля, яблуко, чорнослив.

Допустимі продукти харчування: свинина, сир з овечого молока, сирний сир, домашній сир, макаронні вироби, апельсини, суниця, полуниця, диня, морква, огірки, перець солодкий, томати, салат, маргарин, жир печінки тріски, вершкове масло, кавун, виноград, вишня.

Продукти, які необхідно повністю виключити: квасоля, боби, капуста білокачанна, капуста червонокачанна, капуста китайська, кольорова капуста, кукурудза, пшениця, авокадо, мандарини, оливки, маслини, кокос, настоянки на спирті, горілка, коньяк, кока-кола, лимонад, чорний чай, каву.

II група крові

Представники II групи крові відносяться до «хліборобам». Їм корисна рослинна їжа. Вони характеризуються не дуже міцним травним трактом, тому до питань харчування повинні ставитися з великою увагою.

Корисні продукти харчування: короп, макрель, свіжий оселедець, судак, тріска, скумбрія, форель, мало ляне і оливкове, арахіс, насіння гарбуза, квасоля, сочевиця, соєвий сир, чорні боби, гречка, толокно, жито, гірчиця, гриби, брокколі, цибуля, пастернак, морква, ріпа, гарбуз, цикорій, вишня,

грейпфрут, інжир, яблуко, черешня, чорниця, чорнослив, червоне вино, кава, зелений чай.

Допустимі продукти харчування: яйця, м'ясо індички, куряче м'ясо, м'ясо курчати, річковий окунь, морський окунь, осетер, тунець, йогурт, кефір, козяче молоко, сметана, плавлений сир, сирний сир, сир, маргарин, олія соняшникова, масло соєве, волоські горіхи, фундук, мигдаль, мак, зелений горошок, біла квасоля, кукурудза, крупа кукурудзяна, перлова, ячна, просо, рис, білий і житній хліб, бруква, кабачки, огірки, редис, редька, буряк, салат, спаржа, селера, кавун, авокадо, гранат, груша, родзинки, ківі, полуниця, персик, хурма, біле вино.

Продукти, які необхідно повністю виключити: всі м'ясні продукти, ікра, ракоподібні, оселедець солоний, сом, хек, вугор, молоко, вершки, сири з коров'ячого молока, вершкове масло, кукурудзяна олія, фісташки, борошно з твердих сортів пшениці, хліб зерновий, мюслі, пшениця, пшеничні пластівці, білокачанна капуста, китайська капуста, цвітна капуста, червонокачанна капуста, картопля, перець гострий, томати, печериці, апельсини, диня, банани, мандарини, оливки, маслини, кокос, горілку, коньяк, кока-колу, пиво, лимонад, чорний чай.

ІІІ група крові

Третя група крові - це «кочівники». Представники цієї групи крові характеризуються сильним імунітетом, хорошою пристосованістю до змін умов життя, міцним травним трактом.

Корисні продукти харчування: баранина, м'ясо кролика, яйця, камбала, лососеві, морський окунь, сиг, судак, тріска, скумбрія, хек, форель, йогурт, кефір, нежирне молоко, сири, сметана, сир, оливкова олія, мак, соя, толокно, просо, рис, білий хліб, вівсяні пластівці, хрін, батат, бруква, всі види капусти, крес- салат, морква, гострий і солодкий перець, листовий буряк, ананас, банани, виноград, журавлина, кокос, слива, яблуко, чай з листя малини і ягід шипшини, зелений чай.

Допустимі продукти харчування: яловичина, телятина, м'ясо індички, сало, печінку, короп, зубатка, кальмари, оселедець свіжа і солоня, сом, тунець, молочна сироватка, вершки, лляне масло, вершкове масло, волоські горіхи, мигдаль, горох, соя, біла квасоля, спаржева квасоля, крупа манна, макаронні вироби з пшениці твердих сортів, крекер, хліб житньо-пшеничний, всі спеції крім кетчупу, майонезу та кориці, гриби, кабачки, кольрабі, цибуля, огірки, ріпа, салат, буряк, шпинат, печериці, цикорій, цитрусові, кавун, вишня, груша, диня, сухофрукти, полуниця, персик, ягоди, чорниця, яблуко, чорнослив, біле і червоне вино, кава, пиво, чорний чай.

Продукти, які необхідно повністю виключити: бекон, м'ясо гусака і качки, окіст, серце, свинина, ікра, ракоподібні, морські водорості, вугор, морозиво, олія соняшникова і кукурудзяна, фундук, насіння гарбуза, соняшнику і фісташки, боби чорні, сочевиця, мюслі, пшениця, кукурудза, крупа перлова, ячна, гречка, житній хліб, картопля, редис, редька, томати, гарбуз, гранат, оливки, маслини, хурма, горілка, коньяк, кока-кола, лимонад, настоянки на спирті.

IV група крові

Представники IV групи крові або «нові люди» досить адаптивні, але у них чутлива система травлення і не дуже міцний імунітет.

Корисні продукти харчування: баранина, м'ясо кролика, м'ясо індики, ікра, лососеві, осетер, сиг, щука, судак, тріска, скумбрія, форель, йогурт, кефір, сметана, сир, оливкова олія, арахіс, волоські горіхи, мак, соя, сочевиця, просо, рис, вівсяні пластівці, хліб житній, батат, брокколи, цвітна капуста, огірки, перець, селера, ананас, вишня, виноград, цитрусові, ківі, інжир, яблуко, черешня, зелений чай.

Допустимі продукти харчування: яйця, печінка, сало, короп, зубатка, морські водорості, свіжий оселедець, сом, нежирне молоко, сири з коров'ячого молока, лляне масло, кедрові горіхи, фісташки, мигдаль, горох, квасоля, крупа манна, перлова, ячна, макаронні вироби, мюслі, жито, хліб зерновий, пшеничний та житньо-пшеничний, ячмінь, кабачки, гриби, цибуля, картопля, морква, ріпа, салат, гарбуз, томати, шпинат, цикорій, диня, груша, ягоди, оливки, маслини, персик, слива, чорниця, чорнослив, вино біле і червоне, кава, пиво.

Продукти, які необхідно повністю виключити: яловичина, гусак, качка, кури, серце, свинина, лососеві, вугор, хек, жирне молоко, вершки, морозиво, плавлений сир, олія соняшникова, вершкове масло, фундук, насіння соняшнику, насіння гарбуза, гречка, кукурудза, пластівці кукурудзяні, редис, редька, салат листовий, кавун, хурма, горілка, коньяк, кока-кола, лимонад, чорний чай.

Резус-фактор на вибір продуктів не впливає.

Натуральні дієти

Прихильників використання натуральних природних необроблених продуктів називають натуристами, або натуропатами, а їх дієти - натуральними. Англієць Г. Бенджамін у своєму «Популярному довіднику природного лікування» (1979) пропонує майже при всіх хворобах рослинну їжу, сирі овочі, фрукти і голодування, втім допускаючи варені овочі, молоко і дуже рідко м'ясо. Натуропати, як правило, стежать за збалансованістю раціону по білках, вуглеводів, жирів, вітамінів, мікроелементів. Вони особливо рекомендують виключити крохмалисті продукти: торти, пудинги, пиріжки, печиво, кава, чай і т. П. Пити воду радять за півгодини до їжі і через 2-3 години після їжі, щоб не розбавляти шлунковий сік.

Рух за натуральну їжу досяг великого розмаху в найбільш розвинених капіталістичних країнах: США, Великобританії, Франції, Німеччини та ін. В даний час 5-10% всіх продуктів в цих країнах продається в магазинах здорової їжі (типу наших дієтичних магазинів). Ціни в них значно вище, так як натуральні продукти вважаються більш корисними для здоров'я. Існують натуропатичні ресторани, кафе; видаються журнали, що рекламують натуральну їжу («Food and nutrition» та ін.). В цілому індустрія натурального харчування безупинно росте і не помічати її вже не можна.

Потрібно відзначити, що ефективність лікування в натуропатических клініках багато в чому обумовлена комплексним підходом до вибору самих

різних форм немедикаментозного (природного) лікування: сонця, повітря, водних процедур, психотерапії, игло-рефлексотерапії, мануальної терапії, масажу, фізичних вправ і інших методів. Тому оцінити реальний внесок натурального харчування досить важко. В цілому багато рекомендацій натуропатів особливо з профілактики хвороб цивілізації можна вважати справедливими. Їх недолік - слабе теоретичне, практичне та експериментальне обґрунтування, претензії на чільний метод в ергономіці та ін.

Сутність та наукові основи нутригеноміки.

Розшифровкою генома людини, створенням нових продуктів, складанням унікальних генетичних дієт і займається дивовижна і загадкова наука - нутригеноміка. Ця наука тісно зв'язала між собою проблеми дієтології та генетики, відкрила завісу над тісним зв'язком здорового харчування і генних особливостей. Аналіз ДНК дозволяє визначити, які продукти харчування, коли і в яких кількостях повинна споживати дана людина, а від яких варто відмовитися. Відповідно генна розшифровка дає нам ключ до профілактики та лікування багатьох захворювань. Адже не секрет, що наше харчування безпосередньо впливає на гени, а, отже, і на стан здоров'я людини.

Як на практиці виглядає даний аналіз? Для дослідження береться зішкріб зі слизової на внутрішній стороні щоки. Аналізуються дані 19-і генів, які впливають на роботу внутрішніх органів. Це дані про засвоюваність антиоксидантів, схильності до запальних реакцій в організмі, чутливості до інсуліну, швидкості обміну речовин. Решта інформації про спосіб життя людини, її пристрастях і звичках, інших важливих чинниках з'ясовується за допомогою докладної анкети. На основі всіх цих даних комп'ютерна програма створює унікальний план харчування, який включає в себе дозволені і заборонені продукти, фітнес план та індивідуальні поради щодо зміни раціону.

Нутригеноміка стверджує, що правильно підібраний раціон харчування допоможе скорегувати стан здоров'я, поліпшити якість життя і уникнути більшості спадкових захворювань. Доведено, що першопричиною підвищеного тиску, цукрового діабету, проблем з метаболізмом є не що інше, як генетичний збій. Вчені стверджують, що не тільки гени відповідають за нашу сприйнятливність до їжі, але і харчування впливає на гени, провокуючи різні зміни в їх роботі. Інакше кажучи, неправильно підібрана дієта або незбалансоване харчування веде до порушень в роботі апарату ДНК, як наслідок активізуються «гени хвороб», що і провокує початок захворювань. А це означає, що правильне харчування в стані запобігти виникненню не тільки придбаних хвороб, а й тих, які передаються у спадок.

Вчені США і Західної Європи впевнені, що максимум через 20 років індивідуальне лікувальне харчування практично повністю замінить лікарські засоби. Нутригеноміка дає нам унікальний шанс - боротися з важкими захворюваннями, взявши на озброєння не ліки, а здоровий спосіб життя та індивідуальну дієту. Споживаючи тільки «потрібні» продукти, можна не тільки швидко схуднути і поліпшити загальний стан, але і значно продовжити молодість свого організму, позбутися хронічних захворювань.

Контрольні питання:

1. Як і за яким принципом поділяють основні речовини, що входять до складу харчових продуктів?
2. Що таке макро- і мікронутрієнти?
3. Як перетравлюються вуглеводи, білки та жири?
4. В чому полягає суть теорії збалансованого харчування?
5. В чому суть теорії адекватного харчування?
6. Які функції в організмі виконують харчові волокна?
7. Перерахуйте і розкрийте суть трьох принципів раціонального харчування.
8. Що таке харчова цінність продукту?
9. Розкрийте поняття «дрібне харчування»
10. Розкрийте сутність вегетаріанства.

ТЕМА 2. КЛАСИФІКАЦІЯ І ХАРАКТЕРИСТИКА ХАРЧОВИХ І ДІЄТИЧНИХ ДОБАВОК

Харчові та дієтичні добавки: поняття, класифікація та характеристика.

Характеристика сучасних дієтичних добавок. Новітні технології виробництва дієтичних добавок. Використання їх у виробництві кулінарних виробів та напоїв функціонального призначення.

Харчові та дієтичні добавки: поняття, класифікація та характеристика

Кількість харчових добавок, які використовуються у виробництві харчових продуктів в різних країнах, досягає сьогодні 500, не рахуючи комбінованих добавок, окремих запашних речовин, ароматизаторів. Для гармонізації їх використання Європейською Радою розроблена раціональна система цифрової кодифікації харчових добавок літерою «Е».

Індекс «Е» в поєднанні з тризначним номером є частиною складного найменування конкретної хімічної речовини, що є харчовою добавкою. Присвоєння конкретній речовині статусу харчової добавки та ідентифікаційного номера з індексом «Е» має чітке тлумачення про те, що:

- Дана конкретна речовина перевірена на безпеку;
- Речовина може бути застосована (рекомендована) в рамках його встановленої безпеки і технологічної необхідності за умови, що застосування цієї речовини не введе споживача в оману щодо типу і складу харчового продукту, в який воно внесено;
- Для даної речовини встановлені критерії чистоти, необхідні для досягнення певного рівня якості продуктів харчування.

Після деяких Е-номерів стоять малі літери, наприклад: E160a - каротини; E472e - ефіри гліцерину і оцтової і жирних кислот. У цих випадках мова йде про подальшу класифікацію харчової добавки. Рядкові літери є невід'ємною частиною Е-номера і повинні обов'язково застосовуватися для позначення. В окремих випадках після Е-номерів стоять рядкові римські цифри, наприклад, E450i - дігідропірофосфат натрію, вони уточнюють відмінності в специфікації фосфатів і не є обов'язковою частиною номера і позначення.

Наявність харчових добавок в продуктах і сировині, використаному для їх виробництва, повинно вказуватися на етикетці (згідно ГОСТ 51074-2003

«Продукти харчові. Інформація для споживача. Загальні вимоги»), при цьому харчова добавка може позначатися як індивідуальна речовина або як функціональна назва (функціональний клас, технологічна функція) в поєднанні з кодом «Е». Наприклад: «Склад: питна вода, ... консервант Е211, або бензоат натрію ...».

Класифікації харчових добавок, згідно запропонованій системі цифрової кодифікації, виглядає наступним чином (основні групи):

- Е100-Е182 - барвники;
- Е200 і далі - консерванти;
- Е300 і далі - антиокислювачі (антиоксиданти);
- Е400 і далі - стабілізатори консистенції, емульгатори;
- Е500 і далі - регулятори кислотності, розпушувачі;
- Е620 і далі - підсилювачі смаку та аромату;
- Е700-Е800 - запасні індекси для іншої можливої інформації;
- Е900 і далі - глазуруючі агенти, поліпшувачі хліба;
- Е1000 і далі - підсолоджувачі, добавки, що перешкоджають злежуванню цукру, солі, добавки для обробки борошна, крохмалю тощо.

Барвники, відбілювачі і стабілізатори забарвлення

Барвники додаються до харчових продуктів з метою:

- Відновлення природного забарвлення, втраченої в процесі обробки та / або зберігання;
- Підвищення інтенсивності природного забарвлення;
- Фарбування безбарвних продуктів, наприклад, безалкогольних напоїв, морозива, кондитерських виробів, а також для надання їм привабливого вигляду, колірного різноманіття, що, безумовно, сприяє розширенню торгового асортименту.

В якості харчових барвників застосовують як природні, так і синтетичні речовини.

Свіжу або суху подрібнену рослинну сировину, соки, варення та інші аналогічні продукти, використововувані для підфарбовування їжі, не відносяться до барвників і не вважаються харчовими добавками, так як вони можуть застосовуватися в якості харчових продуктів або типових інгредієнтів їжі.

Відбілювачі (відбілюючі речовини) запобігають і усувають небажане фарбування продукту шляхом хімічної реакції з його компонентами.

Стабілізатори (фіксатори) забарвлення зберігають природне забарвлення харчових продуктів при їх переробці та зберіганні або уповільнюють небажану зміну забарвлення.

Не допускається маскувати за допомогою барвників, відбілювачів і стабілізаторів забарвлення зміни кольору продукту, викликане його псуванням, порушенням технологічних режимів або використанням недоброякісної сировини.

Ароматизатори, ефірні масла і екстракти

Ароматизатори, натуральні ефірні масла та екстракти (олеорезини) додаються до харчових продуктів з метою:

- Стабілізації смаку і аромату харчових продуктів;
- Відновлення смаку і аромату, втрачених в процесі переробки та / або зберігання (продукти із замороженого м'яса, пастеризовані продукти і т.д.);
- Надання смаку, аромату і смакової різноманітності однотипним та / або позбавленим смаку продуктам (торти, карамель, жувальна гумка, морозиво, прохолодні напої тощо).

Свіжі або сухі подрібнені прянощі, соки, варення, вина, коньяки та інші аналогічні продукти, використовувані для ароматизації їжі, не відносяться до ароматизаторів і не вважаються харчовими добавками, так як вони можуть застосовуватися в якості харчових продуктів або типових інгредієнтів їжі.

Не допускається внесення ароматизаторів в натуральні продукти для посилення властивого їм природного аромату (молоко, хліб, фруктові соки прямого віджиму, какао, кава і чай, крім розчинних, прянощі і т.д.).

Використання ароматизаторів, ефірних масел або екстрактів для приховування якихось виробничих дефектів неприпустимо.

Для ароматизаторів при вказівці інформації про них на етикетці харчового продукту (згідно ГОСТ 51074-2003 «Продукти харчові. Інформація для споживача. Загальні вимоги») має бути обов'язково вказано: «натуральний», «ідентичний натуральному» або «штучний».

Підсилювачі смаку та аромату

Підсилювачі (модифікатори) смаку і аромату додаються до харчових продуктів з метою:

- Відновлення смаку і аромату, втрачених в процесі переробки та / або зберігання (продукти із замороженого м'яса, пастеризовані продукти і т.д.);
- Посилення натурального смаку і аромату продуктів (бульйонні кубики);
- Пом'якшення окремих небажаних складових смаку і аромату (присмак металу в консервах).

Використання підсилювачів смаку та аромату для приховування якихось виробничих дефектів неприпустимо.

Кислоутворювачі

Кислоти і підкислювачі викликають кислий смак харчового продукту. Як і смакові речовини використовуються окремі органічні та неорганічні кислоти, солі деяких кислот (наприклад, тартрати, глюконодельта лактон). Серед органічних кислот можна виділити фруктові кислоти, які зустрічаються у відповідних фруктах: яблучна, лимонна, винна.

Підкислювачі і кислоти використовуються у виробництві напоїв, рибних продуктів, мармеладів, желе, твердої і м'якої карамелі, кислих драже, жувальної гумки, жувальних цукерок, пекарських порошків, фруктового морозива, маринованих овочів і фруктів, фруктових сиропів, в кулінарії.

Інтенсивні підсолоджувачі і цукрозамінники

Підсолоджувачі додаються до продуктів харчування для додання їм солодкого смаку. Завдяки відсутності глюкозного фрагмента підсолоджувачі не вимагають для засвоєння інсуліну і можуть використовуватися у виробництві продуктів для хворих на цукровий діабет.

Використання підсолоджувачів у виробництві продуктів дитячого харчування не допускається, за винятком спеціалізованих продуктів для дітей, хворих на діабет.

Підсолоджувачі поділяються на інтенсивні підсолоджувачі і цукрозамінники.

Інтенсивні підсолоджувачі - речовини нецукрового походження, які в десятки і сотні разів солодше цукру. Вони можуть бути натуральними або синтетичними.

Цукрозамінники (замінники цукру) надають харчовим продуктам і готовій їжі солодкий смак, а також виконують інші технологічні функції цукру. Цукрозамінники за силою солодші і не дуже відрізняються від цукру. За хімічною природою вони відносяться до поліспиртів (поліолу). Цукрозамінником є також фруктоза, яка не відноситься до харчових добавок.

Емульгатори

Емульгатори додаються в харчові продукти з метою створення та стабілізації емульсій та інших харчових дисперсних систем. Дія емульгаторів багатостороння. Вони відповідають за взаємний розподіл двох фаз, які зміщуються за консистенцію харчового продукту, його пластичні властивості, в'язкість і відчуття «наповненості» у роті.

Емульгатори, що створюють умови для рівномірної дифузії газоподібної фази в рідкі і тверді харчові продукти, носять назву піноутворювачів.

Емульгатори, що додаються в рідкі збиті продукти для запобігання обертання осідання піни, називаються стабілізаторами піни.

Емульгатори володіють поверхнево-активними властивостями: концентруючись на поверхні розділу фаз, які не змішуються, вони можуть знижувати міжфазний поверхневий натяг. Тим самим терміни «емульгатор» і «поверхнево-активна речовина» (ПАР) в застосуванні до харчових інгредієнтів можна вважати синонімами.

Загусники і гелеутворювачі

Загусники - речовини, що збільшують в'язкість харчових продуктів. **Гелеутворювачами (желеутворювачами)** називаються речовини, здатні в певних умовах утворювати желе (гелі) - структуровані дисперсні системи. Загусники і гелеутворювачі дозволяють отримувати харчові продукти з потрібною консистенцією, покращують і зберігають структуру продуктів, надаючи при цьому позитивний вплив на смакове сприйняття. Завдяки здатності зв'язувати воду загусники і гелеутворювачі стабілізують дисперсні системи: суспензії, емульсії, піни. Вони майже завжди одночасно виконують інші технологічні функції: стабілізаторів і влагоутримуючих агентів.

Чітке розмежування між гелеутворювачем і загусником провести не завжди можливо. Є речовини, що володіють різною мірою властивостями і гелеутворювача, і загусника. Деякі загусники в певних умовах можуть утворювати міцні еластичні гелі.

Наповнювачі

Наповнювачами називають недорогу харчову сировину, що застосовується для регулювання маси і об'єму харчового продукту.

Наповнювачі, які використовуються у виробництві низькокалорійних продуктів, не мають (або практично не мають) харчової цінності і

використовуються для компенсації втрати маси і обсягу продукту при зниженні вмісту в ньому жиру, цукру та інших вуглеводів. Крім того, наповнювачі викликають відчуття насичення, не привносячи зайвих калорій в раціон.

Найпростішими «наповнювачами» є вода і повітря. Їх використання в харчових продуктах вимагає додаткового внесення емульгаторів і загусників. Найважливішими наповнювачами є крохмаль, цукор, різні види целюлози.

Консерванти

Консерванти додаються до харчових продуктів з метою запобігання їх мікробіологічному псуванню і збільшення терміну придатності.

Консерванти не можуть компенсувати низьку якість сировини і порушення правил промислової санітарії. Якщо продукт бактеріально сильно забруднений або почав псуватися, консерванти вже марні.

Не допускається використання консервантів при виробництві харчових продуктів масового споживання: молока, вершкового масла, борошна, хліба (крім розфасованого і упакованого для тривалого зберігання), свіжого м'яса, а також при виробництві продуктів дієтичного та дитячого харчування і харчових продуктів, що позначаються як «натуральні «або» свіжі «.

Антиокислювачі і захисні гази

Антиокислювачі (антиоксиданти) захищають жири від прогорання, оберігають фрукти, овочі та продукти їх переробки від потемніння, уповільнюють ферментативне окислення вина, пива і безалкогольних напоїв. Зберігання продуктів харчування в атмосфері захисних газів (замість повітря) оберігає їх не тільки від окислення і ферментативного побуріння, а й від мікробіологічного псування. В результаті терміни зберігання цих продуктів збільшуються в кілька разів.

Антиоксиданти і захисна атмосфера не можуть компенсувати низьку якість сировини, грубе порушення правил промислової санітарії і технологічних режимів. Якщо концентрація пероксидів або вільних кислот у продукті вище норми, а тим більше, якщо змінилися запах, смак або колір продукту, то антиоксиданти і упаковка в інертній атмосфері вже марні.

Регулятори кислотності

Речовини, що встановлюють і підтримують в харчовому продукті певне значення рН, називаються регуляторами кислотності. Додавання кислот знижує рН продукту, додавання лугів збільшує його, а добавка буферних речовин підтримує рН на певному рівні.

Компоненти буферної суміші знаходяться в стані хімічної рівноваги. Значення рН такої системи слабо змінюється при концентрованні, розведенні і введенні відносно невеликих кількостей речовин, які взаємодіють з одним із компонентів буферної системи. Найчастіше компонентами харчової буферної системи є: слабка кислота (підстава) і її сіль з сильною основою (кислотою). Добавкою солей слабких кислот (наприклад, ацетату натрію) або підстав (наприклад, хлориду амонію) можна «нейтралізувати» сильноокислі розчини.

Регулятори кислотності використовуються у виробництві напоїв, м'ясо- і рибопродуктів, мармеладів, желе, твердої і м'якої карамелі, кислих драже, жувальної гумки, жувальних цукерок.

Розпушувачі

Розпушувачі - це речовини, здатні виділяти за певних умов газ (зазвичай - діоксид вуглецю), за допомогою якого відбувається розпушення тіста і збільшення його обсягу. Їх додають у борошно або в тісто. Розпушувачі бувають біохімічні (дріжджі) і хімічні (наприклад, двовуглекислий натрій і вуглекислий амоній).

Дріжджі мають здатність зброджувати частину цукрів тіста з утворенням спирту і діоксиду вуглецю. Оптимальна температура життєдіяльності дріжджів 26...30 ° С, при температурі 55 ° С дріжджі гинуть.

Хімічні розпушувачі представляють собою хімічні з'єднання, здатні розкладатися з виділенням газоподібних речовин. Вони, як правило, використовуються для виробництва борошняних кондитерських виробів, так як високий вміст цукру і жиру діє гнітюче на дріжджі.

Екстрагенти

Екстрагенти - це рідини або зріджені гази, здатні екстрагувати з рослинної або тваринної сировини певні його компоненти. При цьому екстрагент і екстраговані речовини не вступають в хімічну взаємодію. По закінченні процесу екстрагування екстрагент зазвичай видаляють перегонкою.

Екстракція застосовується в харчовій промисловості для виділення потрібних речовин при отриманні цукру з цукрового буряка, соку солодки, виділенні жирів з сировини, отриманні ароматичних речовин і ефірних масел з рослинної і тваринної сировини, отриманні екстрактів прянощів (олеорезин), екстрактів хмелю, натуральних барвників або для видалення небажаних компонентів (спирту з напоїв, нікотину з тютюну, кофеїну з кави і чаю).

Розрізняють три види екстракції: рідиною з твердого речовини, рідиною з рідини і скрапленим газом з твердої речовини.

Як рідкі екстрагенти найчастіше застосовують воду, харчові рослинні олії, етиловий спирт та інші аліфатичні спирти, гексан та інші вуглеводні, в тому числі хлоровані. Зріджені гази - це зазвичай діоксид вуглецю, азот або пропан.

Роздільники

Роздільники - це речовини, що полегшують виїмку борошняних кондитерських виробів з деко, ковзання кондитерських мас по поверхні устаткування, відділення від жарової поверхні хлібобулочних виробів, а також речовини, що запобігають контакт частинок і частин продукту один з одним (компонентів пекарських порошків, шматочків мармеладу, нуги, рахат-лукум).

Роздільники (антиадгезиви) зменшують силу адгезії між двома сусідніми поверхнями. Наприклад, тонка масляна плівка між поверхнею хліба і поверхнею хлібопекарської форми запобігає прилипанню.

В якості роздільників використовують крохмаль, борошно, солі кальцію, силікати, рослинні масла, жири і воски, а також емульсії, що складаються з води, жиру та емульгатора. Застосування емульсій економить масла і жири і дозволяє отримати на поверхні форм більш тонку розділову плівку багаторазового використання. Ефективність цієї плівки не знижується при зміні складу продукту. Наприклад, хлібобулочні вироби однаково добре

відділяються від форми, змащень емульсією, незалежно від того, високий або низький вміст білка і цукру в цих виробках.

Роздільники наносять на поверхню форм намазуванням або розпиленням.

Характеристика сучасних дієтичних добавок

Дієтичні добавки до їжі (ДД) - композиції натуральних (або ідентичних натуральним) біологічно активних речовин, призначених для безпосереднього прийому з їжею або введення до складу харчових продуктів з метою збагачення раціону окремими харчовими або біологічно активними речовинами та їх комплексами. Вони являють собою засоби рослинного, тваринного і мінерального походження, які покращують, спортивну форму, збільшують фізичну силу, витривалість, концентрацію уваги і працездатність, діючи в організмі м'якше, ніж лікарські засоби і мають набагато менше побічних явищ.

Застосовувані в сучасній практиці ДД випускаються зарубіжними і вітчизняними виробниками. При використанні таких добавок слід враховувати, що більшість з них практично не вивчено в рамках загальноприйнятих правил спортивно-медичних досліджень (з тисяч зареєстрованих дієтичних добавок апробовані, згідно з усіма вимогами медицини, лише одиниці).

Дослідження останніх десятиліть переконливо підтверджують, що застосування засобів допінгового характеру при фізичних навантаженнях супроводжується численними побічними ефектами, описаними багатьма авторами. Це стало причиною пошуку нових біологічно активних речовин, що надають протекторну дію на різні органи при таких навантаженнях, а також підходів до їх комбінування з уже відомими препаратами, що впливають на працездатність.

Такі речовини і рецептури (моно- і полікомпонентні) найчастіше сертифікуються не як фармакологічні препарати, а як дієтичні добавки. Вони розробляються і проводяться численними фірмами (спочатку - переважно американськими, а згодом - і європейськими, включаючи українські). В останні роки виробництво дієтичних добавок зростає дуже високими темпами. Світовими лідерами у виробництві дієтичних добавок є США, Німеччина, Італія, Росія, Китай.

Незважаючи на те що виробляють дієтичні добавки спортивного призначення переважно підприємства не фармацевтичній, а харчової індустрії (а конкретніше - орієнтовані саме на виробництво спортивного харчування), передові виробники спортивного харчування впровадили новітні технології, розроблені провідними фармацевтичними фірмами. Насамперед, це нанодисперсні і міцел-лярні технології, що забезпечують найбільш ефективний транспорт активних складових, а також їх високу біодоступність і ефективність впливу на певні тканини і системи організму.

Ще один напрямок досліджень - це пошук і підбір комбінацій і сумішей, що входять в дієтичні добавки, для досягнення найбільшого ефекту від кожного інгредієнта і отримання ефекту синергізму. Одна дуже вдала

комбінація - ZMA (цинк + магній ацетат + вітамін B6), - принесла американським виробникам багатомільйонні прибутки і користується попитом донині.

Як уже вказувалося, ДД займають проміжне положення між лікарськими засобами та продуктами харчування. Якщо розглядати багато ДД з точки зору випускаються лікарських форм (таблетки, порошки, капсули, сиропи, екстракти, настої), їх можна віднести до лікарських препаратів. Але те, що купити їх можна не тільки в аптеці, але і в спеціалізованих відділах магазинів, змушує думати, що ДД - це одночасно їжа нового зразка та нового часу. Вони діляться на дві групи:

- нутрицевтики, що представляють собою необхідні організму речовини, що є його основними компонентами - вітаміни або їх попередники, макро- і мікроелементи, поліненасичені жирні кислоти, незамінні амінокислоти, моно- і дисахариди, харчові волокна, що застосовуються для корекції хімічного складу їжі. Нутрицевтики виробляються з використанням харчових, а не фармацевтичних технологій. Якщо говорити про нутрицевтики, спеціально призначених для спортивного харчування, в якості типового прикладу можна навести креатин;

- парафармацевтики (парафармацевтические препарати), до яких відносяться біологічно активні речовини, що володіють певною фармакологічною активністю і застосовуються для профілактики, допоміжної терапії та підтримки функціональної активності окремих систем організму. Це біофлавоноїди, алкалоїди, глікозиди, сапоніни, органічні кислоти, ефірні олії, полісахариди. Звичайно, ДД даної групи схожі з лікарськими препаратами. У виробництві таких речовин вже використовуються фармацевтичні технології.

Якщо ж говорити про загальні відмінності ДД від їжі і ліків, слід виділити такі моменти.

Від продуктів харчування ДД відрізняє:

- зміст необхідних людині елементів в ДД строго контролюється, вказується в інструкціях і листках-вкладишах і не змінюється при зберіганні. Якщо ж говорити про натуральні продукти харчування, часто ми просто не знаємо, скільки тих чи інших корисних речовин в них міститься. Крім того, кількість цих речовин може значно змінюватися в залежності від термінів або умов зберігання;

- співвідношення біологічно активних елементів в ДД строго розраховано і приведено у відповідність до потреб організму, чого не можна сказати, наприклад, про харчові продукти.

У той же час відмінностями ДД від ліків є:

- нешкідливість ДД для організму, передозування практично неможлива, немає побічних ефектів у порівнянні з синтетичними ліками;

- повільніший, але більш тривалий, ніж у ліків, характер впливу;

- найчастіше більш висока привабливість для пацієнта в силу більшої довіри до натуральних продуктів; використання, в основному, з профілактичною метою, не скасовує ліків, але значно зменшує кількість їх застосування.

При використанні дієтичних добавок необхідно пам'ятати, що більшість з них практично не вивчені в рамках загальноприйнятих правил спортивно-медичних досліджень (лише деякі з десятків тисяч зареєстрованих в світі ДД повністю апробовані згідно з усіма вимогами спортивної медицини та фармакологічних стандартів).

Деякі ДД містять заборонені (допінгові) речовини - амфетаміни, анаболічні стероїди, сечогінні засоби та ін., Причому далеко не завжди наявність такого роду компонентів офіційно декларується виробником і вказується на етикетці. У зв'язку з цим останнім часом почастишали випадки міжнародних «допінгових скандалів» зі спортсменами високої кваліфікації, які брали такі ДД і намагалися довести свою непричетність до свідомого прийому допінгів, але найчастіше, на жаль, безуспішно.

Новітні технології виробництва дієтичних добавок. Використання їх у виробництві кулінарних виробів та напоїв функціонального призначення

Однією з найсучасніших технологій виробництва дієтичних добавок є технологія «Grinization» (from start to finish – з початку й до кінця).

В основу технології «Grinization» покладено оригінальний принцип низькотемпературної багатоступінчастої і багатофазної переробки (ультраподрібнення, гомогенізація / суспензювання, «кавітаційна» обробка, «глибока Грінізація», керована «мокра» та / або «суха» полісепарація, сублімування, мікро- і ультрамікрокапсулювання і т.д.) натуральних вихідних продуктів (м'ясо, морепродукти, овочі, фрукти, трави та ін.) із застосуванням оригінального, що не має аналогів апаратного комплексу «Grinizingen». Вперше в практиці харчової переробної індустрії застосовані безколекторні моментні високошвидкісні електродвигуни, що мають керовану швидкість обертання від 0 до 50 000 об. / хв, а також оригінальні електромагнітні системи з надвисокою питомою потужністю. Всі необхідні технологічні процеси відбуваються в одному апаратному комплексі при асептичних, анаеробних умовах, що дозволяє виключити мікробне забруднення, окислення, техногенні та інші небажані впливи на перероблюваний продукт.

Можливості технології «Grinization» дозволяють вивести виробництво дієтичних добавок і виробництво БАД на принципово новий технологічний рівень:

1) починати переробку продукту через кілька хвилин після забою (початку оброблення) тваринної або «вилучення» рослинної сировини (варто згадати різницю між смаком помідора, щойно зірваного з куща, і помідора з прилавка; або те, що клітини органів і тканин «вмирають» через 15-30 хв. після припинення кровопостачання);

2) витягувати або дезінтегрувати (нейтралізувати) небажані компоненти або фракції безпосередньо під час безперервного технологічного циклу, без руйнування корисних інгредієнтів;

3) розділяти і / або концентрувати (не пошкоджуючи) пептидні і білкові фракції, вітаміни і мікроелементи (в біодоступній формі), ферменти та інші біологічні чинники в переробляючі продукти;

4) зберігати інформаційну складову (вторинну і третинну молекулярну структуру цілющих харчових інгредієнтів в мультинутрієнних функціонально - пептидних комплексах - МНФК «Grinization»

5) розділяти всі використовувані рецептурні інгредієнти МНФК на елементні групи (для виключення конкурентних взаємодій між окремими нутрієнтами, а також підтримки корисної взаємостимулюючої дії інгредієнтів): 1-а група - водорозчинні чинники; 2-а група - колоїдні розчини; 3-тя група - дрібнодисперсний порошок; 4-а група - гранульовані інгредієнти; 5-а і 6-а групи – ультра- і мікрокапсули; 7-а група - звичайні капсули; 8-а, 9-а, 10-а і 11-а групи - мікронутрієнти в мікрокапсулах, що розчиняються відповідно в дванадцятипалій, худій, клубовій і товстій кишці; 12-а, 13-а, 14-а і 15-а групи нутрієнтів вміщаються в капсули, що розчиняються відповідно в дванадцятипалій, худій, клубовій і товстій кишці.

Для створення дієтичних добавок також широко використовується *криогенна технологія*.

Криогенні технології дозволяють зупинити процеси деградації вихідної сировини (заморожування рідким азотом). Процеси фракціонування гідрофільного і ліпофільного розділення компонентів тканини плаценти також вдалося провести в діапазоні температур від -80 до +30 ° С, що, безсумнівно, зменшує шкідливу дію на структури білків. Було збережено такі компоненти плаценти, як ліпіди (тригліцериди, фосфоліпіди), мікроелементи (цинк, мідь, марганець) і амінокислоти. Доклінічні дослідження показали, що дієтичні добавки відносяться до малотоксичних продуктів (IV клас токсичності), що не мають кумулятивних і алергічних властивостей. Дієтичні добавки становлять інтерес як імуномодулятори, стимулюючи первинну імунну реакцію і клітинний імунітет (тест реакції гіперчутливості вільного типу, збагачений Т-лімфоцитами, які беруть участь в інактивації і руйнуванні чужорідних антигенів); володіють протизапальною і репаративною активністю на формування антитіл у білих мишей, гепатопротекторною дією на алкогольну модель і гепатит.

Вивчення дієтичних добавок у вигляді капсул для перорального прийому показало, що їх фармакологічна дія направлена на біокорекцію обмінних процесів, вони можуть застосовуватися одночасно з медикаментозним лікуванням, так як порушення обміну речовин в організмі людини є першопричиною багатьох гострих і хронічних захворювань: патології органів сечостатевої сфери (запалення придатків і яєчників, простатити); імпотенції, фригідності; діабету; гіпертонічної хвороби; зниження опірності організму до інфекційних захворювань і фізичних навантажень, у тому числі і в післяопераційний період.

Контрольні питання:

1. Класифікація харчових добавок.
2. Поняття дієтичних добавок.
3. Поняття та характеристика барвників.
4. Поняття та характеристика консервантів.
5. Поняття та характеристика антиокислювачів (антиоксидантів).
6. Поняття та характеристика стабілізаторів консистенції, емульгаторів.
7. Поняття та характеристика регуляторів кислотності, розпушувачів.
8. Поняття та характеристика підсилювачів смаку та аромату.
9. Що покладено в основу технології «Grinization»?
10. Що собою являє криогенна технологія створення дієтичних добавок?

ТЕМА 3. КЛАСИФІКАЦІЯ І ХАРАКТЕРИСТИКА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ

Концепція функціонального харчування. Характеристика харчових продуктів функціонального призначення.

Концепція функціонального харчування

Функціональні продукти харчування – це харчові продукти систематичного споживання, що зберігають і покращують здоров'я та знижують ризик розвитку захворювань завдяки наявності в їхньому складі функціональних інгредієнтів. Не будучи лікарськими засобами, вони здатні перешкоджати виникненню окремих хвороб, сприяти росту та розвитку дітей, затримувати старіння організму.

Відповідно до світової практики створювані продукти вважатимуться функціональними, якщо вміст мікронутрієнтів, що регламентується, в них буде достатнім для задоволення (при звичайному рівні споживання) 25–50% середньодобової потреби цих компонентів. Більш деталізованим є визначення функціонального харчового продукту як продукту, «призначеного для систематичного вживання в складі харчових раціонів всіма віковими групами здорового населення, що знижує ризик розвитку захворювань, пов'язаних з харчуванням, що зберігає й поліпшує здоров'я за рахунок наявності в його складі фізіологічно функціональних харчових інгредієнтів». Саме тому у ході виконання програми передбачається можливість створення харчових продуктів на основі рослинної сировини із керованим складом певної групи компонентів – для населення з особливими вимогами до харчування (хворі на деякі захворювання, вагітні жінки, діти). Сучасні дослідження відкрили багато потенцій їжі не лише у пом'якшенні протікання та лікуванні певних хвороб, але й у запобіганні виникненню деяких, зокрема онкологічних, захворювань, неблагополучних умов існування людини у сучасному світі за несприятливої екологічної ситуації, стресів, підвищення рівня токсикантів у навколишньому середовищі та споживання неякісної їжі тощо. Сьогодні вже не стоїть завдання нагодувати країну, завданням номер один є забезпечення здоров'я нації. Таким чином, одним із шляхів розв'язання порушеної проблеми є створення функціональних продуктів харчування нового покоління.

На відміну від раціонального, здорового і збалансованого харчування, пропагованих дієтологами минулих років, функціональне харчування враховує не тільки (і навіть не стільки) харчову цінність продуктів (наявність жирів, білків і вуглеводів), скільки їх функціональність (корисність) або біологічну цінність.

Сучасна дієтологія поступово прийшла до розуміння важливості для фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі людини, не тільки поживних речовин, але і таких біологічно активних компонентів їжі, як амінокислоти, вітаміни, мінеральні речовини, харчові волокна і т.д.

Батьківщиною поняття фізіологічно функціональних продуктів харчування є Японія, яка в 1989 році прийняла закон про поліпшення харчування. Нова система була спрямована на те, щоб допомогти просувати виробництво продуктів для харчування, націлених на вирішення серйозних проблем зі здоров'ям. Японський уряд визнає функціональне харчування як альтернативу медикаментозної терапії і визначає його як Food for Specific Health Use (FOSHU).

Закон про поліпшення харчування в Японії включає в себе п'ять категорій «Продуктів для харчування організму людини спеціального дієтичного використання»:

- сухе молоко для вагітних і годуючих жінок;
- сухе молоко за особливим рецептом для немовлят;
- продукти для харчування людям похилого віку, яким важко пережовувати і ковтати;
- одиничні продукти для харчування хворих (тобто продукти з натрієм, калоріями, білком, лактозою, а також протиалергічні) та групи продуктів для дієт з низьким вмістом натрію, для діабетиків, для осіб з хворобами печінки і старечої тучності;
- продукти для харчування спеціального оздоровчого використання (FOSHU).

Що стосується нашої країни, то ведичне харчування на Русі практично цілком було саме функціональним харчуванням, так як інгредієнти для цього харчування вирощувалися, виготовлялися і зберігалися особливими природними способами, з максимальним збереженням в продуктах всіх інгредієнтів необхідних для здоров'я людини.

Склад ФПХ

Для виробництва ФП використовується високотехнологічне виробництво, екологічно чистий і генетично модифікований матеріал.

Натуральна упаковка, що захищає продукт не тільки механічно, а й екрануючи його енергетично. Дуже часто для цього використовують спеціальну безпечну харчову фольгу.

ФП містять високі дози біологічно активних компонентів, до яких відносяться:

- молочнокислі бактерії або інші пробіотики (корисні для людини бактерії) і пребіотики (харчування для цих бактерій);
- вітаміни;
- олігосахариди;
- ейкосапентаноїкова кислота;

- харчові волокна;
- біофлавоноїди;
- антиоксиданти;
- поліненасичені жирні кислоти;
- біологічно значущі елементи (часто неправильно звані мінералами);
- незамінні амінокислоти;
- пептиди;
- білки;
- холіни;
- глікозиди.

Види ФПХ

- Каші;
- Хлібці;
- Супи;
- Напої і Коктейлі.

Концепція здорового харчування передбачає, що їжа, що надходить в організм, повинна компенсувати енергетичні витрати на життєдіяльність.

Для того щоб віднести той чи інший продукт до ФПХ необхідно щоб він відповідав наступним вимогам:

- 100% натуральний продукт, без яких або додаткових штучних включень або синтетичних модифікацій, при цьому:

(Сучасні продукти функціонального харчування повинні не тільки як можна довше зберігатися, але й швидко приготуватися і засвоюватися);

- Не містити в собі консерванти, барвники, поліпшувачі смаку, синтетичні, штучні замінники або добавки;

- Готовий до безпосереднього застосування в їжу або відразу, або при мінімальній обробці. Чи не піддавався (для приготування використання в їжу) термічній обробці при високих температурах (варінні, смаженні, запечені в духовці або приготуванню в СВЧ-печах і т.д.)

- Містив в собі всі необхідні для людини мінерали, вітаміни, жири, білки, вуглеводи і пр., Бажано в добовій необхідній дозі. І одночасно він повинен або служити збереженню здоров'я, або його відновленню.

- Технологія виробництва ФПХ повинна бути унікальною і дозволяти проводити кілька видів продуктів, кожен з яких мав би унікальний біологічний склад і своє функціональне призначення, спрямоване на позитивну дію на організм в цілому, відновлення його біологічної норми і загальне поліпшення самопочуття.

Частка функціональних продуктів харчування у загальному обсязі харчових продуктів у світі складає близько 1%, у перспективі вона буде зростати.

Категорії функціональних продуктів харчування (М. В. Roberfroid):

- натуральні продукти, які містять необхідну групу функціональних інгредієнтів;
- натуральні продукти, з яких вилючений компонент, що перешкоджає прояву фізіологічної активності присутніх у них функціональних інгредієнтів;

- натуральні продукти, в яких вихідні потенційні функціональні інгредієнти модифіковані таким чином, що вони починають проявляти свою біологічну й фізіологічну активність, або ця активність підсилюється;
- натуральні харчові продукти, в яких за рахунок модифікацій біозасвоюваність функціональних інгредієнтів, що до них входять, підсилюється;
- натуральні продукти, які додатково збагачені функціональним інгредієнтом або групою інгредієнтів; натуральні або штучні продукти, які в результаті застосування комбінації технологічних прийомів набувають здатності зберігати й поліпшувати здоров'я людини або знижувати ризик захворювань.

На ринку в Україні можна виділити наступні групи функціональних продуктів: зернові сніданки, молочні продукти, маргарини й безалкогольні напої, спеціальні харчові продукти. Найбільш динамічно розвиваються наступні групи: молоко й молочні продукти, олієжирова продукція, кондитерські вироби.

В ніші функціональних продуктів на ринку України виділяється група спеціальних харчових продуктів

Характеристика харчових продуктів функціонального призначення

10 найкращих продуктів, які підвищують імунітет:

1. Часник. У часнику міститься спеціальна речовина аліцин, яка допомагає організму боротися з грибковими, вірусними і бактеріальними інфекціями. Крім того, часник має антиоксидантні властивості, що дозволяє зміцнити імунну систему.

2. Зелений чай. У зеленому чаї міститься дуже багато антиоксидантів, поліфенолів, які допомагають нашому організму впоратися з різними захворюваннями. Також в зеленому чаї є практично всі необхідні вітаміни для організму.

3. Імбир. Цей продукт містить багато протизапальних речовин, а також імбир добре вживати як протиблювотний засіб. Імбир можна застосовувати в якості приправи до м'яса, соусів, додавати в зелений чай або вживати як добавку в сухому вигляді.

4. Цитрусові. Ці головні постачальники в наш організм вітаміну С повинні бути в раціоні людини щодня. Антиоксиданти які містяться в цитрусових зміцнюють організм, а також очищують дихальну систему.

5. Чорний шоколад. Цей продукт порадує всіх любителів шоколаду, тільки для підвищення імунітету необхідно вживати тільки дуже чорний шоколад. Какао, що міститься в шоколаді підтримує клітини Т-хелпери, які посилюють адаптивний імунну відповідь.

6. Мигдаль. Мигдаль дуже корисний, оскільки він містить в своєму складі Вітамін Е, який знижує шанси підхопити застуду, а також зупиняє розвиток респіраторних інфекцій. Разом з мигдалем включіть в свій раціон і інші горіхи, насіння соняшнику, гарбуза, кунжут.

7. Солодкий червоний перець. Цей овоч дуже багатий на бета-каротин, вітамін С, і фотохімічні речовини. Він містить в собі більше вітаміну С, ніж цитрусові та інші фрукти.

8. М'ясо. Регулярно вживайте м'ясо індички, телятини, курки: мідь і цинк, яка міститься в м'ясі вкрай необхідні для нашого імунітету.

9. Прянощі. При приготуванні страв обов'язково використовуйте різноманітні прянощі для підтримки імунітету: лавровий лист, кориця, куркума, орегано, зелень петрушки і кропу, корінь селери. Ці прянощі мають протизапальну дію і допомагають підвищити імунітет.

10. Морепродукти. Всі морепродукти містять багато цинку, ненасичені жирні кислоти, які добре підвищують захисні функції організму.

При застуді та інших ОРВІ спеціалісти радять для скорішого одужання включити у раціон наступні продукти харчування:

Курячий бульйон, знежирений йогурт і нежирне м'ясо (переважніше курячі грудки). Білок забезпечує швидке відновлення пошкоджених вірусами клітин і ферментативних систем, будучи основним їх будівельним матеріалом. А амінокислота цистеїн робить менш в'язкою слиз в носі, пазухах і бронхах.

Риба, яйця, вівсяна каша, боби, горох, квасоля. Завдяки великому вмісту цинку ці продукти зміцнюють захисні сили організму і сприяють нейтралізації вірусів.

Апельсини, мандарини, грейпфрути, лимони, гарбуз, варена морква та інші фрукти і овочі жовтого і оранжевого кольорів. Містять противірусні вітаміни А, Е, С, а також біофлавоноїди, що володіють антиоксидантною активністю. До того ж, на відміну від інших фруктів, в цитрусових немає ферменту аскорбінази, руйнує вітамін С.

Напої без кофеїну. Мінеральна вода, фруктовий сік і морс допоможуть вивести токсини з організму.

Горіхи. Багаті рослинними білками, поліненасиченими жирними кислотами, вітаміном Е і мікроелементом селеном, стимулюючим імунну систему.

Харчові продукти з радіозахисними властивостями

При впливі радіації на людину раціон слід складати доволі серйозніше. При вживанні певних продуктів можна домогтися захисного або відновлюючого ефекту.

Продукти, які сприяють виведенню радіонуклідів з організму

У раціон бажано включати бобові (горох, квасолю тощо), багаті на повноцінний білок, метіонін, цистин та ін. У них також багато магнію, який потрібен для оптимального засвоєння кальцію.

Дуже велике значення надається вживанню фруктів. Щоденно потрібно вживати не менше 150-200 грамів яблук. За можливості надається перевага вживанню абрикосів, слив, персиків, вишні, які містять велику кількість пектину, каротину, аскорбінової та інших органічних кислот. Слід пам'ятати, що ягоди, у порівнянні з фруктами, можуть бути більш забруднені радіонуклідами, що пов'язано із розташуванням їх кореневої системи у поверхневому шарі ґранту. Доцільне вживання в їжу горіхів, які містять багато повноцінних білків та рослинних жирів.

До продуктів з радіозахисними властивостями належить чай. Він містить речовини, які сприяють зміцненню стінок судин та зменшують їх ушкодженість. Чай містить вітамін Р та аскорбінову кислоту.

Серед населення розповсюджена думка, що етиловий спирт (алкоголь) є добрим радіозахисним засобом. Алкоголь трохи знижує окислювальні процеси, а це значить - зменшує утворення токсичних радикалів. Однак рівень такого впливу настільки малий, що для досягнення бажаного результату необхідно вжити надто велику кількість алкоголю, який спричинить більше шкоди, ніж принесе користі.

Добовий раціон людини в умовах підвищеної радіації повинен містити: 200-250 г нежирного м'яса, м'ясних або рибних продуктів; 300 г хліба, до 350 г картоплі; 50-100 г сиру; 0,5 л молока; 400-500 г овочів; 20 г тваринних жирів; 30-35 г олії; 40 г крупи (вівсяна, гречана); 150-200 г фруктів.

Харчові продукти з підвищеним вмістом мікронутрієнтів.

Наукова стратегія і практика створення продуктів здорового харчування з використанням макро- і мікронутрієнтів включає:

- медико-біологічні аспекти — передбачають вибір носія й добавки, що корегують хімічний склад продукту, рівень і безпеку збагачення;
- технологічні аспекти — розглядають питання якості продукції, збереженості мікронутрієнтів і їх сумісність з іншою сировиною, а також взаємодію з окремими компонентами харчової системи;
- клінічну ефективність, яка повинна підтвердити на основі методів доказової медицини біологічну доступність збагачувального компоненту, а також надійність корекції дефіциту й поліпшення стану здоров'я з використанням спеціалізованих, функціональних продуктів харчування.

У створенні харчових продуктів здорового харчування слід використовувати ті мікронутрієнти, дефіцит яких реально має місце, достатньо широко розповсюджений і безпечний для здоров'я наприклад, вітамін С, групи В, мінеральні речовини: йод, залізо, кальцій.

Мікронутрієнти й біологічно активні речовини слід добавляти у продукти масового споживання, доступні для всіх груп дитячого та дорослого населення і регулярно використовуються в повсякденному житті (борошно, хлібобулочні вироби, молоко й кисломолочні продукти, сіль, цукор, напої, продукти дитячого харчування).

Сумарна кількість харчових речовин у збагаченому продукті повинна бути вказана на етикетці як в абсолютній величині, так і у відсотках від фізіологічної добової потреби.

Вибір харчових мікронутрієнтів або природних джерел біологічно активних речовин повинен базуватися на основних критеріях розроблених ВОЗ (рис. 3.1).

Існує кілька технологій введення мікронутрієнтів у харчові маси (рис. 3.2). Вони можуть бути зведені до відповідних методів з урахуванням особливостей складу, форми, властивостей та ін.

В першу чергу збагачують хліб цінними біологічно-активними речовинами: у числі цих сполук особливу роль приділяють вітамінам-антиоксидантам

(А, Е, С і β -каротин), які попреджують перекисне окислення ліпідів і накопичення вільних радикалів; мінеральними речовинами (Са, К, Zn, Se, Mg); харчовими волокнами. Джерелом деяких з наведених сполук може бути спеціальна біологічна добавка «Долюцар», у складі якої містяться флавоноїди, уронові і гумінові кислоти, різноманітні вільні амінокислоти та ін.

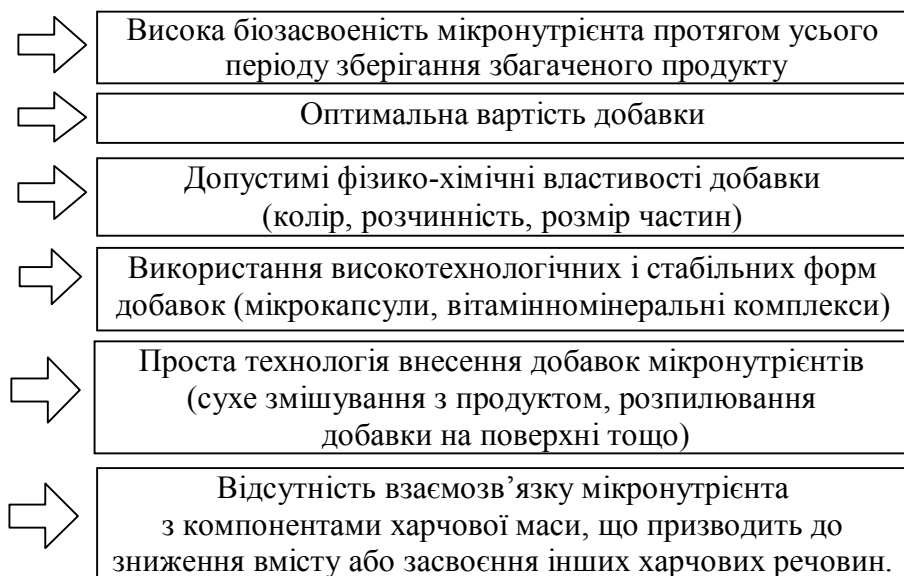


Рисунок 3.1 – Критерії вибору харчових мікроінгредієнтів або природних джерел біологічно активних речовин

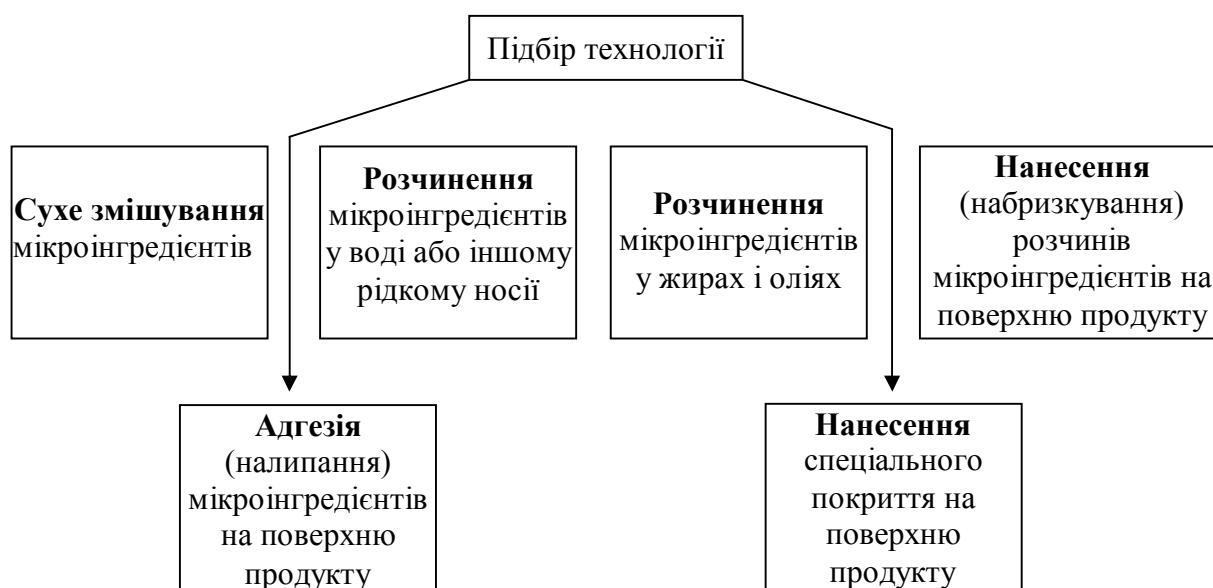


Рисунок 3.2 – Способи внесення мікроінгредієнтів у харчові маси

Для хлібобулочних виробів можна використовувати фосфоліпідну БАД «Вітол» Із насіння соняшника і модифікованого порошку із витяжок томатів, отриманий методом механо-хімічної обробки.

Використання підсолоджувачів.

Підсолоджувачі використовуються в багатьох видах харчових продуктів та напоїв. Продукти, що містять підсолоджувач, ті, які можна виявити сьогодні в супермаркетах, включають:

молочні продукти, такі як йогурти та молочні напої;

- безалкогольні напої і фруктові нектари;
- десерти, пудинги, морозиво;
- джеми і мармелад;
- жуйка;
- фруктові консерви;
- каші, снеки, готові сніданки;

Підсолоджувачі можуть також використовуватися для збереження і поліпшення аромату гострих страв, таких як:

- м'ясні і рибні салати;
- майонези, кетчупи та приправи;
- овочеві консерви;

Такі продукти часто приправлені підсолоджувачем, який не викликає бродіння, на відміну від цукру, особливо якщо умови зберігання далекі від ідеальних.

Характеристика харчових продуктів репродуктивного призначення.

Жіночий і чоловічий організми функціонують по-різному, у них різний гормональний фон, тому, звичайно, відрізняються і їхні потреби. Але тільки в деталях, а в основному вони ідентичні. І чоловічому, і жіночому організму обов'язково потрібні повноцінні тваринні білки - м'ясо, риба, яйця, молочні продукти. У м'ясі у чоловіків потреба вища, ніж у жінок, тому що там містяться речовини, що сприяють репродуктивним функціям чоловічої статевій системи. Жінкам корисніше молочні продукти і риба, ніж м'ясо. Ці продукти підтримують жіночу репродуктивну систему. Хоча м'ясо жінкам теж потрібно, але в меншому ступені, ніж чоловікам. Всім корисні овочі, фрукти, ягоди, зелень - саме в їх складі є речовини, специфічно впливають на чоловічий і жіночий організми.

Два види напоїв жінкам абсолютно протипоказані: алкогольні та енергетичні. До складу останніх входять речовини, дуже шкідливі не тільки для репродуктивної системи, а й для всього організму - кофеїн, гуарана і т.д. Причому ці речовини містяться в таких напоях в кількостях, в ряді випадків перевищують терапевтичні, тобто лікувальні. Ці речовини викликають в організмі стрес, гіперстимуляцію мозку, нервової системи і кровообігу, підвищення тиску, підвищену збудженість, неадекватні реакції, призводять до невірної оцінки своїх фізичних можливостей і в результаті - до виснаження організму.

Контрольні питання:

1. Поняття функціональних продуктів харчування.
2. Історія виникнення поняття функціональних продуктів.
3. Біологічно активні компоненти, що входять до складу функціональних продуктів.
4. Вимоги, що висувуються до продуктів функціонального призначення.

5. Характеристика харчових продуктів функціонального призначення, що сприяють підвищенню імунітету.
6. Продукти, які сприяють виведенню радіонуклідів з організму.
7. Критерії вибору харчових мікроінгредієнтів або природних джерел біологічно активних речовин.
8. Способи внесення мікроінгредієнтів у харчові маси.
9. Шляхи використання підсолоджувачів.
10. Характеристика харчових продуктів репродуктивного призначення.

ТЕМА 4. МЕТОДОЛОГІЯ РОЗРОБЛЕННЯ ХАРЧОВИХ РАЦІОНІВ СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ

Основні принципи побудови харчових раціонів спеціального призначення.

Методологія розробки плану меню різних видів та способів харчування.

Значення та загальна характеристика раціонів лікувально-профілактичного харчування. Лікарські рослини: лікувальне і профілактичне використання.

Основні принципи побудови харчових раціонів спеціального призначення

Повноцінне і безпечне харчування є однією з найважливіших умов забезпечення оптимальної життєдіяльності та високої працездатності людини. Її життя неможливе без регулярного вживання їжі, яка необхідна для забезпечення енерговитрат організму, процесів росту та відновлення тканин, нормального функціонування всіх фізіологічних систем. Нераціональне (недостатнє або надмірне за енергетичною цінністю, погано збалансоване в якісному сенсі, насичене шкідливими мікроорганізмами, хімічними та іншими речовинами) харчування призводить до несприятливих для здоров'я наслідків і навіть до виникнення тяжких гострих і хронічних захворювань аліментарної природи.

Щоб запобігти виникненню цих негативних зрушень, людина повинна ретельно ставитися до формування свого раціону. Так, їжа, що до нього входить, має відповідати таким основним фізіологічно-гігієнічним вимогам:

- бути достатньою за енергетичною цінністю, тобто забезпечувати та компенсувати сумарні добові енерговитрати конкретної людини з урахуванням її віку, статі, стану здоров'я та особливостей професійної діяльності;

- містити в найдоцільнішому фізіологічному співвідношенні всі харчові речовини (білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні елементи, воду), потрібні для нормальної життєдіяльності організму;

- мати приємні органолептичні властивості, легко перетравлюватися і засвоюватися, збуджувати апетит, забезпечувати відчуття насичення їжею;

- містити різні за походженням і характером кулінарного оброблення продукти рослинного і тваринного походження, свіжі овочі та фрукти;

- вживатися не менш як тричі на день, у визначений час, із розподілом енергетичної цінності і виду окремих вживань, який враховує режим праці, побуту та стан здоров'я;

–бути безпечною в санітарно-епідеміологічному сенсі (не включати шкідливих домішок, які могли б стати причиною виникнення харчових отруень або інших захворювань і патологічних станів).

Їжа як невід’ємний чинник існування людини характеризується певною біологічною дією, до основних видів якої треба віднести специфічну, неспецифічну, захисну та фармакологічну (табл. 4.1), а також виконує певні функції: енергетичну, пластичну, біорегуляторну, пристосувально-регуляторну, імунорегуляторну, реабілітаційну та сигнально-мотиваційну (табл. 4.2).

Таблиця 4.1 – Класифікація харчування за біологічною дією їжі

Біологічна дія	Призначення	Види харчування	Група населення
Специфічна	Профілактика аліментарних захворювань	Раціональне	Здорові
Неспецифічна	Профілактика захворювань неспецифічної (багатофакторної) природи	Превентивне	Група ризику
Захисна	Профілактика професійних захворювань	Лікувально-профілактичне	Працівники підприємств зі шкідливими та особливо шкідливими умовами праці
Фармакологічна	Відновлення порушеного захворюванням гомеостазу та діяльності функціональних систем організму	Лікувально-дієтичне (лікувальне)	Хворі

Для забезпечення повноцінності харчового раціону необхідно включати в нього широкий асортимент різних продуктів. Однобічне харчування може призвести до порушення того чи іншого виду обміну. Так, переважання в раціоні м’ясних продуктів спричинює розвиток подагри внаслідок порушення нуклеїнового обміну.

Не слід допускати надлишкового харчування. Воно призводить до повноти і характеризується накопиченням запасів жиру, негативно впливаючи на діяльність органів травлення, серцево-судинну й інші системи організму. Схильність до повноти, поширена серед людей похилого віку, пов’язана головним чином зі зниженням енерговитрат організму на тлі звичного в молодому віці раціону харчування.

Коефіцієнт енергетичної цінності – кількість енергії, яка виділяється під час окиснення в організмі 1 г речовини (для білків – 16,75 кДж (4 ккал), вуглеводів – 16,75 кДж (4 ккал), жирів – 37,68 кДж (9 ккал), етанолу – 29,3кДж (7 ккал), оцтової кислоти – 14,6 кДж (3,49 ккал), яблучної кислоти – 10 кДж (2,39 ккал) та ін.). Найбільшу енергетичну цінність мають

жири і вироби зі злаків і бобових. Меншою є енергетична цінність м'яса і риби, ще меншою – енергетична цінність овочів і фруктів.

Таблиця 4.2 – Функції їжі та чинники, що їх забезпечують

Функції	Чинники	
	Харчові речовини	Харчові продукти
1	2	3
Енергетична	Вуглеводи, жири, білки, органічні кислоти, етанол	Хліб, цукор, жири
Пластична	Білки, мінеральні речовини, жири, вуглеводи	М'ясо, риба, молоко, яйця, бобові
Біорегуляторна	Білки, вітаміни, мікроелементи, есенціальні поліненасичені жирні кислоти	Овочі, фрукти, ягоди, яйця
Пристосувально-регуляторна	Харчові волокна	Хліб із борошна низького гатунку, крупи, овочі, напої
Пристосувально-регуляторна	Харчові волокна	Хліб із борошна низького гатунку, крупи, овочі, напої
Імуно-регуляторна	Білки, вітаміни та інші есенціальні чинники	Продукти, багаті на незамінні чинники (повноцінні білки, вітаміни та ін.)
Реабілітаційна	Фармакологічні властивості речовин за зменшення їх у раціоні та кулінарного оброблення	Продукти з низьким вмістом натрію, жирів або з поліпшеним їх складом, модифікованим вуглеводним компонентом, зниженою енергетичною цінністю, наповнювачами та ін.
Сигнально-мотиваційна	Смакові й екстрактивні речовини	Пряні овочі, приправи

Коефіцієнт засвоювання характеризує відсоток використання харчових речовин продуктів організмом здорової людини; в середньому за змішаного харчування він становить приблизно 90%. Із продуктів тваринного походження харчові речовини засвоюються повніше, ніж із рослинних.

Рекомендовано такі коефіцієнти засвоювання за звичайного змішаного харчування: білки – 84,5%, жири – 94%, вуглеводи – 95,6%.

Таким чином, не складно розрахувати енергетичну цінність харчового раціону або скласти його за заданою енергетичною цінністю з урахуванням фізіологічних потреб організму.

Одним із найважливіших принципів раціонального харчування є забезпечення охорони внутрішнього середовища організму у процесі взаємодії людини із зовнішнім середовищем через їжу, тобто необхідні умови для нормального перебігу обмінних процесів. Негативно позначається на здоров'ї людини недотримання режиму харчування.

Під режимом харчування розуміють приймання їжі у встановлений час і найраціональніший розподіл добового раціону впродовж дня. Визначаючи режим харчування, враховують характер трудової діяльності, режим дня, вік, місцеві традиції та індивідуальні особливості організму.

Якщо їжу приймають у чітко визначений час, умовний секреторний рефлекс, що виробляється при цьому, сприяє поліпшенню апетиту і перетравлюванню їжі. Навпаки, безладне харчування порушує налагоджену діяльність травних залоз, погіршує і сповільнює перетравлювання їжі і є однією з причин розвитку коліту та інших хвороб травного каналу.

Найраціональнішим є чотириразове харчування. Воно забезпечує добре самопочуття людини, нормальне функціонування органів травлення, збудження апетиту і найкраще засвоювання організмом харчових речовин. Рекомендується два варіанти чотириразового харчування. Перший варіант передбачає сніданок, другий сніданок, обід і вечерю; другий – сніданок, обід, полуденок і вечерю. Проміжки між прийманнями їжі не повинні перевищувати 4-5 год. Якщо з прийманням їжі запізнилися, збудливість кори головного мозку послаблюється, знижується працездатність, порушується складна діяльність травних залоз.

Відповідно до фізіологічних потреб організму, доцільний такий розподіл енергетичної цінності добового раціону:

- на перший сніданок – 25-30%;
- на другий сніданок (чи полуденок) – 10-15%;
- на обід – 40-45%;
- на вечерю – 20%.

Найпоширеніше триразове харчування. Воно менш раціональне, оскільки в проміжках між прийманнями їжі може виникати різке відчуття голоду, яке в деяких осіб супроводжується головним болем, відчуттям втоми та іншими порушеннями, пов'язаними зі збіднінням крові на глюкозу (гіпоглікемія). Енергетична цінність добового раціону розподілена так:

- на сніданок – 30%;
- на обід – 40-50%;
- на вечерю – 20-25%.

За триразового режиму харчування проміжок часу між сніданком і обідом не має перевищувати 5-6 год, а між обідом і вечерю – 6-7 год.

Малооб'ємна їжа, що швидко евакуюється зі шлунка, дає лише короткочасне відчуття ситості. За звичайного змішаного харчування добовий об'єм їжі коливається від 2 до 3 л і має корегуватися в цих межах залежно від звичок місцевого населення. Найдовше зберігається відчуття ситості після приймання білкової їжі з великою кількістю жиру.

Продукти, багаті на білок (м'ясо, риба, бобові та ін.), рекомендується вживати в період активної діяльності – зазвичай вранці чи вдень, у разі роботи в нічну зміну – безпосередньо перед роботою та в нічні години, оскільки білки через виражену специфічно-динамічну дію здійснюють збуджувальний вплив на обмінні процеси і нервову систему.

Перед сном недоцільне приймання продуктів, що збуджують нервову систему (гострі приправи, кава, какао та ін.), їх краще вживати вранці перед роботою чи вдень. Вечеря має бути легкою і не пізніше ніж за 2-3 год. до сну. Перевагу треба віддавати молочним, фруктовим-овочевим, круп'яним чи

іншим стравам, які не потребують великого напруження в діяльності системи органів травлення. Однаково шкідливі ситна їжа і голод перед сном.

За вираженої втоми для створення умов, які сприяють засвоєнню та перетравлюванню їжі, безпосередньо перед прийманням їжі рекомендується короткочасний відпочинок. Перед їжею необхідно втамувати спрагу, оскільки зневоднення сприяє зниженню шлункової секреції.

Важливе значення має різноманітність харчування, що створює гаму смакових відчуттів і викликає інтерес до їжі. Для забезпечення різноманітного харчування необхідно правильно поєднувати страви з різним характером смаку. Різноманітність не тільки збуджує апетит, а й сприяє засвоєнню їжі й створює умови для рівномірного функціонування всіх травних залоз.

Особам зі зниженим апетитом приймання їжі треба розпочинати із закусок (вінегрет, рибні вироби, копчена ковбаса, салати, сир та ін.). Добрими збудниками шлункової секреції й апетиту є також м'ясні, овочеві, рибні та грибні навари. Такі перші страви сприяють перетравлюванню наступної їжі (другі, треті страви). Жирна їжа гальмує шлункову секрецію.

Підвищена температура їжі посилює її аромат, зумовлює гіперемію травного каналу, посилює сокогінну дію і сприяє засвоєнню їжі. Для вживання перші страви повинні мати температуру не нижчу за 55-65°C, другі – не нижчу за 50-60°C, холодні страви – 10-14°C.

Їсти потрібно не поспішаючи, добре пережовуючи їжу. Приймання їжі має здійснюватися у приємній обстановці: має значення відповідна сервіровка стола, добрий настрій, відсутність шуму. Треба виключити будь-яку сторонню діяльність (читання, серйозні розмови і, за можливості, абстрагуватися від ділових думок, турбот та ін.), яка гальмує роботу травних залоз і погіршує апетит. Їжа має приваблювати своїм виглядом, кольором та ароматом, створювати приємні смакові відчуття і збуджувати апетит. Добре приготована, привабливо оформлена страва з'їдається з насолодою і зумовлює виділення так званого «психічного» шлункового соку. Усе це має важливе значення для засвоєння їжі і нормального функціонування органів травлення. Дотримання раціонального режиму харчування і всіх викладених вище умов забезпечує засвоєння 90% спожитої їжі.

Під час складання харчових раціонів необхідно враховувати характер трудової діяльності людини. Наприклад, для людей розумової праці важливе значення мають тіамін, фосфор, глюкоза та інші стимулятори діяльності нервової системи (кава, чай та ін.).

Велику роль для побудови добових раціонів харчування відіграє складання меню. Кращому засвоєнню їжі сприяє врахування індивідуальних звичок, національних і побутових традицій у харчуванні. Незважаючи на різну енергетичну цінність, кількість їжі за кожного її приймання має бути достатньою для оптимального заповнення шлунку, що забезпечує почуття насичення. Потрібно пам'ятати, що тривалість почуття насичення великою мірою пов'язана з тривалістю перебування їжі в шлунку, що залежить від характеру харчових продуктів і способів їхнього кулінарного оброблення.

Порівняно швидко евакуюється зі шлунка переважно вуглеводна їжа, повільніше білкова, і найдовше затримуються жири. Час відчуття ситості подовжується за приймання смаженої їжі, за приймання добре подрібненої їжі тривалість відчуття ситості коротшає, оскільки вона швидше переміщується до кишечника.

Важливе значення має правильне кулінарне оброблення їжі, що поєднує високі смакові якості їжі та збереження всіх цінних властивостей вихідних продуктів.

Не слід зловживати сильними подразниками, які стимулюють виділення шлункового соку (гострі приправи, спеції, спиртні напої та ін.). Рекомендується ширше використовувати пряні овочі (петрушка, кріп та ін.), оскільки вони поліпшують смакові якості їжі і збуджують апетит.

Рослинні продукти краще перетравлюються і засвоюються у вареному вигляді.

Методологія розробки плану меню різних видів та способів харчування

План-меню складається завідуючим виробництвом напередодні планованого дня (не пізніше 15 год.) і затверджується директором підприємства.

В ньому приводяться найменування, номери рецептур і кількість страв з вказівкою термінів приготування їх окремими партіями з урахуванням споживацького попиту.

До основних чинників, які необхідно враховувати при складанні меню, відносяться: примірний асортимент продукції, що випускається, рекомендований для закладів ресторанного господарства залежно від його типу і виду раціону, що надається, наявність сировини і його сезонність.

Зразковий асортимент страв (асортиментний мінімум) – це певна кількість найменувань холодних страв, гарячих страв, напоїв, характерних для різних підприємств ресторанного господарства (ресторанів, їдалень, кафе і т. д.).

При складанні плану-меню необхідно враховувати наявність сировини в коморах і сезонність. Страви, закуски, що включаються в меню, повинні бути різноманітними як по видах сировини, так і за способами теплової обробки, враховуються також кваліфікаційний склад працівників, потужність виробництва і оснащеність його торгово-технологічним устаткуванням, а також трудомісткість страв, тобто витрати часу на приготування одиниці продукції.

Затверджуючи план-меню, директор і завідуючий виробництвом несуть відповідальність за те, щоб страви, що включаються в меню, були у продажу протягом всього дня торгівлі підприємства.

На підприємствах ресторанного господарства з вільним вибором страв оперативне планування починається із складання плану-меню на один день відповідно до товарообороту.

Меню – це перелік закусок, страв, напоїв, борошняних кондитерських виробів, що є у продажу на даний день з вказівкою виходу і ціни. Меню повинне бути підписано директором, завідуючим виробництвом і бухгалтером - калькулятором. Залежно від типу підприємства і контингенту споживачів застосовують різні види меню: з вільним вибором страв;

комплексних обідів і обідів в абонементам; денного раціону; дієтичного і дитячого харчування; банкетне.

Меню комплексних обідів (сніданків, вечерь) є набором страв на певну вартість, при поєднанні яких забезпечується комплекс необхідних для організму білків, жирів, вуглеводів, мінеральних солей і вітамінів.

В меню комплексного сніданку, обіду або вечері указується не тільки ціна кожної страви, але і загальна вартість. Цей вид меню застосовується в основному в підприємствах з постійним контингентом, що харчуються в їдальнях при промислових підприємствах, навчальних закладах; комплексні обіди можуть застосовуватися і в ресторанах в денний час для швидкості обслуговування.

При організації харчування за абонементом, які продаються на тиждень, декаду, місяць, в меню включають страви, загальна вартість яких відповідає вартості абонементу. При складанні меню комплексних обідів вони повинні бути різноманітними по днях тижня, слід передбачати широкий набір продуктів, використовувати різні прийоми їх теплової обробки. Щоб забезпечити в раціоні потрібні білки, необхідно частіше включати в меню рибні страви, а також страви з сиру і молочних продуктів. Для підвищення вмісту вітаміну С в раціоні рекомендується включати салати з сирих овочів і фруктів. Як гарніри можна використовувати овочі тушковані, овочеві рагу, овочеві пюре.

Як правило, в обідньому залі реалізується два варіанти комплексних сніданків, обідів, вечерь, різних по складу, але однакових по вартості.

Меню денного раціону застосовується для харчування туристів в будинках відпочинку, санаторіях, інтернатах, дитячих таборах, військових частинах. Його складають також для учасників з'їздів, конференцій, нарад, які харчуються в ресторанах 2-3 рази на день. Меню денного раціону складається одночасно для сніданку, обіду і вечері, враховуючи фізіологічні потреби людини. Воно може бути з вільним вибором або наперед скомплектованим.

В будинках відпочинку і санаторіях відвідувачі можуть замовити страви наступного дня відповідно до запропонованого меню.

Меню дієтичного харчування складається в дієтичних їдальнях з урахуванням 5-6 основних дієт (1,2,5,7/10,9). Для кожної дієти складається певний набір страв. В складанні меню бере участь дієтична сестра або лікар-дієтолог. В дієтичних їдальнях або відділеннях при промислових підприємствах, учбових закладах кількість дієт встановлюється залежно від обслуговуваного контингенту. При складанні меню слід керуватися Збірником рецептур «Дієтичне харчування в їдальнях».

Меню дитячого харчування складається на основі фізіологічних норм харчування дітей і підлітків. В меню шкільних їдалень включаються рибні, м'ясні, овочеві, яєчні, сирні і молочні страви, солодкі страви (киселі, компоти і ін.) і напої. В шкільних їдальнях різноманітність страв досягається складанням циклічного меню на два тижні. Меню складається одне для різних вікових груп: 7-10 років; 11-13 років; 14-17 років з різним виходом порцій.

Банкетне меню складається з урахуванням характеру банкету.

В меню бенкету включають декілька холодних страв і закусок, які можна замовляти з розрахунку 1/2 і 1/3 порції. В меню включають одну гарячу закуску, другі гарячі страви одного - двох найменувань (з риби, м'яса, птиці, десертна страва, гарячі напої (кава, чай), борошняні кондитерські вироби.

При складанні меню шкільних їдалень необхідне забезпечення щадного харчування, що виключає використання кісткових бульйонів, оцту. Перші страви слід готувати вегетаріанськими або з м'ясом, рибою, птицею. Замість оцту можна використовувати лимонну кислоту. Другі м'ясні страви можна включати в меню комплексного обіду з будь-яким гарніром: картоплею відварною, смаженою на рослинній олії, картопляним пюре, капустою тушкованою і ін. До рибних страв рекомендуються гарніри з картоплі. Як додатковий гарнір слід включати огірки, помідори, салат із свіжої капусти.

Склад меню «шведського столу» зв'язаний з культурними, релігійними і національними особливостями – базове меню завжди буде місцеве. Але в більшості готелів навіть спеціально підкреслюють, що в «шведський стіл» входять європейські страви.

«Шведський стіл» формується за принципом звичайного меню: холодні закуски, супи, гарячі м'ясні страви, гарячі рибні страви, гарніри, десерти та хліб. В цілому його побудова скрізь приблизно однакова, але в готелях вранці можливий, наприклад, варіант, коли овальний шведський стіл ділиться навпіл. З одного боку розташовується пригощання для тих, хто замовив «континентальний» сніданок (сік, чай, кави, джем, булочки), з іншої – повний буфет для тих, хто сплатив сніданок повністю. Головне правило сервіровки: закуски повинні знаходитися поряд із закусками, гарячі – з гарячим, десерти – з десертами. Найближче до входу в зал розміщують холодні закуски та хліб. М'ясні закуски ніколи не повинні лежати на одній тарілці або одному підносі з рибними. Навіть якщо всередині одного підноса декілька тарілок, під одним «дахом» з рибою може ужитися тільки інша риба і морепродукти, але у жодному випадку не м'ясо. При недоліку місця краще залишити на «шведському столі» тільки рибні закуски, а м'ясні приносити з кухні за замовленням або навпаки. Овочі і ягоди теж необхідно розташовувати окремо. Напої можуть стояти у будь-якому порядку, головне, щоб вони були зосереджені в одному місці. За ними – супи. Потім – другі страви (окремо рибні, окремо м'ясні). В кінці – десерти. Напої розташовуються на окремому столі-барі також недалеко від входу. Ставити напої і продукти на один стіл не прийнято. Виключення може робитися для спеціального напою від шеф-повара, який входить в меню «шведського столу». харчування лікувальний профілактичний раціональний

Всі страви на «шведському столі» повинні постійно оновлюватися, незалежно від того, встигли гості все з'їсти чи ні. Закуси належить міняти в середньому не рідше ніж один раз на годину, а в жарку погоду, особливо якщо страва стоїть відкритою – ще частіше. Гарячі страви, як правило, оновлюють, коли місткість спустіла наполовину.

Значення та загальна характеристика раціонів лікувально-профілактичного харчування

Лікувально-профілактичне харчування – це спеціальне харчування для працівників шкідливих виробництв. В основі цього харчування лежить раціональне харчування, але побудоване з урахуванням обміну шкідливих речовин в організмі людини та оздоровчої дії окремих харчових продуктів, які захищають організм людини від негативного впливу хімічних сполук та фізичних чинників. Лікувально-профілактичне харчування входить як обов'язковий компонент у систему запобіжних та оздоровчих заходів, спрямованих на обмеження негативної дії на організм шкідливих чинників виробничого середовища.

Лікувально-профілактичне харчування спрямоване на:

- виключення можливості проникнення шкідливих речовин з травного каналу у внутрішнє середовище організму людини, тобто зв'язування їх у шлунку або кишках;
- прискорення виведення шкідливих речовин із організму людини;
- підвищення загальної опірності організму до шкідливих чинників;
- захист окремих, найбільш уразливих, систем організму від шкідливої дії токсичних речовин;
- прискорення або, навпаки, уповільнення обміну токсичних речовин в організмі (з метою недопущення їх до внутрішнього середовища).

Види та принципи лікувально-профілактичного харчування.

В Україні функціонують 3 види лікувально-профілактичного харчування на шкідливих виробництвах:

1. Лікувально-профілактичні раціони.
2. Молоко.
3. Синтетичні препарати вітамінів.

Розробленню та впровадженню лікувально-профілактичного харчування, як правило, передують теоретичні та медико-біологічні дослідження по визначенню механізму дії на організм окремих шкідливих речовин та різних їх комбінацій. При вивченні комбінованої дії кількох токсичних речовин з'ясовують складні взаємозв'язки між компонентами, які входять до складу суміші. Адже при сумісному надходженні їх до організму людини може змінюватися характер їх токсичної дії (синергізм або антагонізм). Потім вивчають детоксикуючу дію різних харчових продуктів та харчових речовин. Доведено, що багато харчових продуктів та харчових речовин мають виражену лікувально-профілактичну дію. Так, пектинові речовини мають здатність зв'язувати важкі метали та радіонукліди в травному каналі, запобігаючи тим самим всмоктуванню та надходженню їх до внутрішнього середовища організму. Сірковмісні амінокислоти метіонін та цистин, солі магнію сприяють виведенню із організму деяких токсичних сполук. Вітаміни підвищують захисні сили організму.

При постійних отруєннях хімічними речовинами часто виявляють їх багатосторонню дію на організм, що проявляється ураженням центральної та

периферичної нервової системи, внутрішніх органів (печінки, нирок, органів дихання) та кровотворних органів (часто виникає недокрів'я). Загальною закономірністю впливу усіх хімічних речовин на організм є порушення функціонального стану печінки, що призводить до її запалення (гепатит), а потім до цирозу.

При організації лікувально-профілактичного харчування необхідно додержуватися таких принципів:

1) Оскільки загальною закономірністю впливу усіх хімічних речовин на організм є порушення діяльності печінки, то в лікувально-профілактичному харчуванні особливого значення слід надавати харчовим продуктам, речовинам та харчовим засобам, які підвищують функціональний стан печінки, і обмежувати вживання продуктів та речовин, які обтяжують її діяльність. До продуктів, які підвищують функціональний стан печінки, належать молоко та кисломолочні продукти, м'який та твердий сир. Широке використання молочних продуктів у лікувально-профілактичному харчуванні зумовлене значним вмістом у них сірковмісних амінокислот (метіонін, цистин), які запобігають ожирінню печінки.

2) Обмежувати кількість жирів, оскільки вони прискорюють всмоктування багатьох хімічних речовин, більшість з яких є жиророзчинними сполуками.

3) Лікувально-профілактичне харчування повинне бути забезпечене необхідною кількістю овочів та фруктів, які є джерелом багатьох водорозчинних вітамінів, каротину, мікроелементів, пектинових речовин та клітковини.

4) Лікувально-профілактичне харчування повинне мати лужну орієнтацію. Порушення кислотно-лужної рівноваги організму в бік ацидозу призводить до посилення надходження у кров шкідливих речовин, наприклад свинцю, а зсув у бік алкалозу сприяє затриманню та накопиченню в організмі багатьох шкідливих речовин. Лужні властивості притаманні молоку, молочним продуктам, овочам та фруктам.

5) Обмежувати вживання солі, оскільки вона сприяє затриманню рідини в організмі.

6) Лікувально-профілактичне харчування здійснювати на фоні загального раціонального харчування.

Раціони лікувально-профілактичного харчування

Раціони лікувально-профілактичного харчування розроблені з урахуванням властивостей окремих харчових продуктів спричиняти детоксикуючу дію на організм в умовах наявності токсичних сполук в навколишньому середовищі. Енергетична цінність раціонів лікувально-профілактичного призначення не перевищує 45 % добової потреби в енергії. Вміст білків у середньому становить 60 г, жирів – 50, вуглеводів – 160 г, енергетична цінність 1400 ккал (5,86 МДж).

В лікувально-профілактичному харчуванні використовують 5 раціонів (табл. 4.3).

Раціон № 1 отримують працівники атомних електростанцій, а також працівники, зайняті у виробництві радіоактивних солей урану і торію, лопаритового концентрату на гірничо-збагачувальних комбінатах, інші

працівники, які працюють з радіоактивними речовинами та джерелами іонізуючих випромінювань. Раціон № 1 містить підвищену кількість продуктів з високим вмістом ліпотропних речовин (метіонін, цистин, фосфати, вітаміни, поліненасичені жирні кислоти), продуктів, які поліпшують обмін жирів у печінці і підвищують її антитоксичну функцію (печінка, молоко, кисломолочні продукти, риба, олія, овочі та фрукти), а також продукти з підвищеною кількістю сірковмісних амінокислот, солей кальцію (молоко, сир м'який та твердий, кисломолочні продукти, бобові) та пектинових речовин (овочі, фрукти, соки з м'якоттю, пектинові продукти), а також вітаміни А та С, каротин, які мають антиоксидаційні властивості, та так званих кровотворних мікроелементів (заліза, міді, кобальту, марганцю). Додатково до раціону № 1 видається 150 мг аскорбінової кислоти.

Лікувально-профілактичні раціони № 2-5 отримують працівники різних хімічних виробництв.

Раціон № 2 призначають працівникам, зайнятим у виробництві кислот, хлору, хлорного вапна, хлорних сполук, суперфосфату, алюмінію, металічних калію, натрію, берилію, ціанистих сполук та ін. Він містить підвищену кількість м'ясних продуктів, молока, овочів. Не містить круп, макаронів. Додатково до раціону № 2 видається 150 мг аскорбінової кислоти.

Таблиця 4.3 – Продуктові набори та хімічний склад лікувально-профілактичних раціонів

Продукт	Раціон				
	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	6
Хліб (житній)	100	100	100	100	100
Хліб (пшеничний)	–	100	100	100	100
Борошно (пшеничне)	10	15	15	15	3
Крупи, макарони	25	–	45	15	20
Бобові	10	10	–	–	–
М'ясо	70	150	100	–	100
Риба	20	25	25	50	35
Печінка	30	25	20	–	25
Яйця	3/4 шт.	1/4 шт.	1/3 шт.	1/4 шт.	1 шт.
Молоко	70	200	200	200	200
Кефір	200	–	–	–	–
Сир м'який	40	–	80	110	35
Сир твердий	20	25	–	–	–
Сметана	10	–	–	20	10
Масло (вершкове)	20	15	15	15	17
Олія	7	13	5	10	15
Цукор	17	35	35	45	40
Картопля	100	100	100	150	125
Капуста	150	–	–	–	–
Овочі	90	150	160	25	100
Томат-пюре	7	2	5	3	3
Фрукти свіжі	130	–	100	–	–
Сухарі	5	–	–	–	–
Сіль	5	5	5	5	5
Чай	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5

Продовження таблиці 4.3

Хімічний склад:					
Білки, г	59	63	64	65	58
Жири, г	51	50	52	45	53
Вуглеводи, г	159	185	188	181	172
Енергетична цінність, ккал	1380	1481	1466	1428	1438
МДж	5,8	6,2	6,1	6	6

Примітка. Крім п'яти основних раціонів лікувально-профілактичного харчування є ще три додаткові раціони: № 2а, 4а і 4б, які використовують у виробництві хрому (№ 2а), органічного фосфору (4а) та нітросполук (4б).

Раціон №3 отримують працівники, зайняті у виробництві хлорорганічних сполук, свинцю, свинцевих акумуляторів, цинкових білил, олова та ін. У раціоні № 3 обмежують кількість жирів. Рекомендується м'ясо, свіжа риба, круп'яні каші, борошняні та макаронні вироби. Працівникам, які контактують із сполуками неорганічного свинцю, молоко замінюють на кисломолочні продукти, обмежують вживання продуктів, що мають лужні властивості (молоко та молочні продукти, овочі та фрукти). Переважання кислих еквівалентів у раціоні № 3 обумовлює зсув кислотно-лужної рівноваги в кислий бік. Такий характер харчування сприяє поступовому виведенню депонованого свинцю з організму. Додатково до раціону № 3 видається 150 мг вітаміну С.

Раціон №4 призначають працівникам, зайнятим у виробництві фосфорних сполук, карбиду кальцію, телуру, пергідролу, аніліну, похідних бензолу, азобарвників, гуми, іонообмінних смол та ін. У раціоні № 4 обмежений вміст жирів, оскільки вони сприяють посиленню всмоктування хімічних речовин з кишок. Раціон № 4 забезпечений необхідною кількістю овочів та фруктів. Біологічну цінність раціону № 4 підвищують включенням комбінованих продуктів підвищеної біологічної цінності.

Раціон №5 призначають працівникам, зайнятим у виробництві сірковуглецю, перманганату калію, сполук барію, двоокису марганцю, метилену, етилену та їх похідних, синтетичної гуми, ізопрену, хімволокон та ін. Додатково до раціону № 5 видається 150 мг аскорбінової кислоти та 4 мг вітаміну В₁. Не рекомендується вживання солоних продуктів (оселедці, копченості, солоні овочі).

Правила організації лікувально-профілактичного харчування.

При організації лікувально-профілактичного харчування необхідно дотримувати таких правил:

1. Видавати раціони працівникам до початку роботи; лише в окремих випадках дозволяється видавати їх в середині робочого дня у вигляді обідів. Не дозволяється видавати раціони в кінці робочого дня.

2. При 5-денному робочому тижні з двома вихідними днями зберігається 6-денна норма лікувально-профілактичного харчування за рахунок включення більш якісних та біологічно цінних харчових продуктів без збільшення об'єму їжі та її енергетичної цінності.

3. Не дозволяється заміна одних продуктів на інші. В окремих випадках дозволяється заміна окремих продуктів у межах норм взаємозамінюваності.

4. Раціони видавати працівникам у дні фактичного виконання ними роботи, а також у дні хвороби з тимчасовою втратою працездатності, якщо захворювання має професійний характер і хворий не госпіталізований.

5. Працівникам, які одержують безкоштовно раціони лікувально-профілактичного харчування, молоко не видається.

6. Працівникам, які контактують з неорганічними сполуками свинцю, додатково видається по 2 г пектину у вигляді збагачених або консервованих рослинних харчових продуктів, фруктових соків з м'якоттю, напоїв. Дозволяється заміна пектину натуральними фруктовими соками в кількості 250-300 мл.

7. Працівникам промисловості, зайнятим у виробництві антибіотиків, замість свіжого молока видавати кисломолочні продукти або колібактерин, виготовлений на основі незбираного молока.

8. З метою підвищення опірності організму шкідливим речовинам працівникам шкідливих виробництв додатково видається певна кількість синтетичних препаратів вітамінів.

9. Молоко як продукт лікувально-профілактичного призначення.

Молоко містить не тільки усі необхідні організму людини харчові речовини, а й значну кількість біологічно активних та оздоровчих факторів. Білки молока містять усі амінокислоти, а жири – біологічно активний білковолецитиновий комплекс та дефіцитну арахідонову кислоту, що забезпечує його оздоровчий вплив на печінку. Жир у молоці знаходиться у вигляді емульсії і високого ступеня дисперсності, легко засвоюється, не потребує жовчі для свого засвоєння. Молоко містить багато солей калію і, особливо, кальцію, що забезпечує його лужні властивості. Вживання молока спрямовує обмін речовин в лужний бік, запобігає порушенню кислотно-лужної рівноваги в організмі. Виходячи з цих властивостей, молоко широко використовується як продукт лікувально-профілактичного призначення.

Лікарські рослини: лікувальне і профілактичне використання

Рослини є одними з основних джерел життєдіяльності організму, поставляючи йому необхідні біологічно активні речовини: вітаміни, вуглеводи, мікро- і макроелементи, рослинні жири, білки і ін. Рослинний світ багатогранний, він містить не тільки компоненти, що забезпечують харчування людини, але і володіє широким арсеналом лікувально-профілактичних і відновних властивостей.

Лікувальна дія деяких рослин обумовлена наявністю в них різних складних за хімічним складом активно діючих речовин. В даний час виділені наступні групи діючих речовин: алкалоїди, глікозиди, полісахариди, ефірні масла, органічні кислоти, вітаміни, мікро- і макроелементи, амінокислоти, пігменти, дубильні речовини, жирні кислоти, терпеноїди, кумарини, лігніни, флавоноїди, антрохінони тощо.

Останнім часом спостерігається відродження інтересу до традиційних фітопрепаратів серед різних верств населення, включаючи світ науки. Це пояснюється багатьма причинами. Цивілізація, що принесла благо комфортного життя, має свою зворотну сторону: екологічні і радіаційні

забруднення, психологічна напруга, гіподинамія – все це збільшує кількість захворювань серцево-судинної, нервової, імунної систем, опорно-рухового апарату. У зв'язку з цим у всьому світі різко зросло число онкологічних і психічних хворих, у тому числі серед дітей.

Широке використання синтетичних фармакологічних препаратів призводить до зниження загальних адаптаційних можливостей організму людини. Тому найефективнішим способом збереження здоров'я є не лікування захворювань, а їх профілактика. Сьогодні вже ні в кого немає сумніву, що фітопрепарати, біологічно активні речовини і збагачені ними харчові продукти займають найвагоміше місце в комплексних профілактичних заходах.

Дуже важливою складовою для отримання цінних добавок з рослинної сировини є щадний температурний і механічний режими її переробки, які дозволяють максимально зберегти нативні властивості рослин і одержати з них продукти, які легко засвоюються організмом.

Сировиною для виробництва таких добавок є високоякісні овочі, фрукти, лікарські рослини, дикорослі рослини, які ростуть в екологічно чистих районах.

Фітопрепарати або добавки з рослинної сировини виготовляють у вигляді:

- біологічно активних рідин, що являють собою в незміненому вигляді міжклітинну і внутріклітинну рідину, що несуть інформаційну складову рослин;
- пігулок і порошків з сухих рослин, що зберігають до 95% активності вихідних біологічних речовин;
- концентрованих масел;
- вітамінізованих харчових добавок.

Використання фітопрепаратів або харчових продуктів з ними може виконувати наступні функції: забезпечувати організм необхідними для життєдіяльності речовинами, сприяти нормалізації ліпідного, холестеринового, вуглеводного і сольового обмінів; активізувати роботу центральної і периферичної нервової системи; надавати детоксикаційну і антиоксидантну дію; підвищувати імунітет і загальну адаптацію організму.

Фітопрепарати як натуральні засоби підкорюються загальним принципам використання лікарських рослин, а саме:

- містять суму біологічно активних речовин, що відносяться до різних хімічних класів, причому кожна група представлена не одним, а декількома сполуками з різним ступенем активності. До того ж речовини кожної групи володіють не одним, а декількома видами дії. Тому не слід дивуватися, що один і той же препарат часто використовується для профілактики і лікування різних хвороб;

- фітопрепарати практично не токсичні, тому не треба побоюватися полівалентності їх дії. Проте треба враховувати, що для деяких хворих окремі властивості рослин можуть бути небажані. Наприклад, кропива володіє кровоспинними властивостями, підвищуючи здатність згущуватися крові, тому її не слід використовувати при схильності до тромбозів;

- лікарські рослини не можуть повністю замінити синтетичні лікарські препарати, особливо в гострі періоди захворювання, але з успіхом можуть

використовуватися як для профілактики, так і для попередження загострень хронічних захворювань. Лікарські рослини мають цілий ряд переваг перед синтетичними медикаментами. Будучи натуральними природними продуктами, вони роблять для організму більш фізіологічну дію. Рослини мають менше побічних дій, тому їх можна застосовувати протягом тривалого часу;

- емпіричний досвід показує, що фітопрепарати краще за все використовувати в комбінації. Сумування їх властивостей дозволяє позитивно впливати на різні патогенетичні ланки захворювання.

Фітопрепарати завдяки своєму широкому асортименту можуть з успіхом використовуватися в різних лікувально-оздоровчих напрямках:

- загального оздоровлення – корекція харчування шляхом поповнення організму необхідними вітамінами, макро- і мікроелементами, рослинними жирами, клітковиною, пектинами і іншими біологічно активними речовинами;

- первинна профілактика – профілактичні заходи для попередження розвитку захворювань і підвищення адаптаційних можливостей організму;

- лікувальне – використання фітопрепаратів разом з синтетичними ліками в лікуванні активних періодів захворювання;

- відновне – використання фітопрепаратів у відновленні втрачених функцій внаслідок хвороби;

- вторинна профілактика – використання фітопрепаратів в заходах, направлених на попередження загострень хронічних захворювань і подальшого прогресування патологічного процесу.

У витоках фізичного здоров'я стоїть повноцінне харчування і достатній руховий режим. Спосіб життя сучасної людини сприяє розвитку гіподинамії – обмеження рухової активності. Ми мало ходимо, майже не бігаємо, не займаємося динамічною фізичною працею. Але це можна при бажанні виправити. А ось забезпечити збалансоване харчування не завжди вдається внаслідок різних чинників: економічних, соціальних, політичних (низька купівельна спроможність населення, неякісні продукти, погане забезпечення ринку, недостатні знання у області гігієни харчування і т.д.); неможливість дістати і приготувати їжу (інвалідність, старість); вживання великої кількості ліків і чинник взаємодії ліків і їжі; неправильне приготування їжі (надмірна термічна обробка, нейтралізація поживних речовин через неправильне поєднання продуктів).

Фітопрепарати використовуються в цілях загального оздоровлення як концентровані харчові добавки, що дозволяють поповнити раціон необхідними для повноцінної життєдіяльності вітамінами, макро- і мікроелементами і іншими біологічно активними речовинами.

Небажані побічні реакції, які можуть викликати лікарські речовини, об'єднуються під загальним поняттям – «ускладнення фармакотерапії» (або «побічна дія ліків»). Це можуть бути алергічні реакції негайного і сповільненого типу, фармакологічні реакції, обумовлені абсолютним або відносним передозуванням ліків, зміни імунологічних властивостей організму, явища лікарської залежності (при прийомах наркотичних анальгетиків, кокаїну, димедролу, фенацетину і т. д.), або синдром підміни –

різке погіршення роботи органу або системи, на який впливав лікарський препарат, після його відміни. Це пов'язано з тим, що всі медикаменти в тому або іншому ступені замінюють функції організму, у зв'язку з чим власні здібності починають поступово «атрофуватися».

Використання фітопрепаратів допомагає уникнути або зменшити побічні дії фармакологічних препаратів при комплексному їх застосуванні для лікування хронічних захворювань.

Лікарські рослини не володіють виборчою спрямованістю дії на певні біохімічні процеси. Вони багатокomпонентні, в їх склад входить велика кількість активних речовин різнопланової дії. Проте емпірично (дослідним шляхом) і завдяки науковим дослідженням доведені їх основні лікувальні властивості. Як правило, один і той же вид рослини може бути корисний не тільки при багатьох патологічних станах, але і мати вужчу спрямованість.

Контрольні питання:

1. Фізіолого-гігієнічні вимоги, що висуюються до їжі.
2. Класифікація харчування за біологічною дією їжі.
3. Функції їжі та чинники, що їх забезпечують.
4. Відмінності мен та плана-меню.
5. Поняття та спрямування лікувально-профілактичного харчування.
6. Раціони лікувально-профілактичного харчування.
7. Правила організації лікувально-профілактичного харчування.
8. На чому основана лікувальна дія рослиної сировини.
9. Напрями використання фітопрепаратів.
10. Небажані побічні реакції, які можуть викликати лікарські речовини.

ТЕМА 5. ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ОРГАНІЗАЦІЇ ДІЄТИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ У ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА ПРИ ГОТЕЛЬНИХ КОМПЛЕКСАХ. ТЕХНОЛОГІЯ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ДІЄТИЧНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ

Значення дієтичної терапії у лікуванні та профілактиці захворювань.

Загальні відомості про дієтичне харчування та його організацію.

Характеристика основних речовин, необхідних для організму.

Характеристика основних лікувальних дієт. Лікувальне харчування, гомеопатія, фітотерапія і лікувальні мінеральні води у санаторно-курортних і готельно-ресторанних комплексах.

Основні принципи організації дієтичного харчування у санаторно-курортних закладах та готельно-ресторанних комплексах.

Розроблення та обґрунтування збалансованих раціонів харчування.

Значення дієтичної терапії у лікуванні та профілактиці захворювань

Профілактичне та лікувальне (дієтичне) харчування є невід'ємною частиною комплексної терапії та профілактики різних захворювань, в тому числі хвороб серцево-судинного та кишково-шлункового тракту.

Дотримання належної дієти полегшує стан хворих, зменшує можливість повернення хвороби, підвищує ефективність лікування. При деяких захворюваннях шлунково-кишкового тракту лікувальне харчування є

ведучим у загальному лікувальному комплексі й здійснює більш виражений терапевтичний вплив, ніж інші методи лікування. Важливим моментом в організації лікувального харчування є його режим. Для хворих із захворюваннями шлунка, кишечника, печінки і жовчних шляхів це має особливо важливе значення.

В основу лікувального харчування можуть бути покладені дієтичні столи за схемою М. І. Певзнера. У процесі лікування хворих можуть переводити з одного столу на інший, у залежності від плину захворювання під впливом лікування. Неухильне виконання запропонованої лікарем дієти і режиму харчування являє собою передумовою успішного лікування.

Однієї з задач лікувального харчування є поступова підготовка до переходу на загальний раціональний стіл.

У процесі лікування гарні результати при різних захворюваннях дає введення так званих «розвантажувальних» днів. Призначаються яблучні, цукрові, молочні, фруктовосирні й інші дні, звичайно один раз (день) у тиждень.

Яблучні дні призначаються при захворюваннях печінки, товстого кишечника, порушеннях обміну речовин, гіпертонії. При цьому хворий одержує 1,5 кг сирих яблук у добу (при захворюванні кишечника яблука приймаються в протертому виді).

Цукрові дні призначаються при захворюваннях печінки, жовчних шляхів, нирок, кишечника. Хворий одержує 1,5 літри рідини у виді солодкого чаю з цукром.

Молочні дні призначаються при порушеннях обміну речовин, ожирінні, захворюваннях серцевосудинної системи. Хворий одержує 800 мл молока на добу.

Фруктовосирні дні призначаються при захворюваннях печінки, ожирінні й ін. Хворий одержує 150 г сиру і 1 кг яблук.

При виписці хворого наприкінці курсу лікування лікуючий лікар рекомендує відповідну дієту, домашній режим харчування.

Дотримання в домашніх умовах призначеного лікарем режиму харчування і дієти забезпечує закріплення результатів стаціонарного лікування на тривалий час.

Одним з факторів ризику (ФР) розвитку хвороб системи кровообігу (ХСК) є надлишкова маса тіла НМТ. У виникненні НМТ, порушень ліпідного обміну, АГ, порушень толерантності до вуглеводів визначальним є нераціональне харчування. Крім того, аліментарні порушення можуть сприяти розвитку дистонії та секреторних розладів шлунково-кишкового тракту, виникненню запальних та онкологічних захворювань.

Відомо, що існує тісний зв'язок між загальною смертністю та індексом маси тіла (ІМТ). За даними Фремінгемського дослідження, серцево-судинна захворюваність зростає із збільшенням маси тіла, що найбільше проявляється у пацієнтів віком понад 50 років. Оптимальним слід вважати значення ІМТ у межах 18,5–24,9 кг/м². Простежена пряма залежність між збільшенням ваги пацієнта та підвищенням артеріального тиску, вмісту ліпідів крові (холестерину та тригліцеридів), рівня глюкози та сечової кислоти в сироватці крові. В Україні ожиріння спостерігають у 20,4 % жінок та у 11 % чоловіків.

Встановлено, що його поширеність прогресує з віком як у чоловічій, так і в жіночій популяції, сягаючи при цьому найбільших значень у старших вікових групах (понад 50 років).

Ступінь ризику розвитку ХСК збільшується через високий вміст жирів у харчуванні, особливо деяких насичених жирних кислот (НЖК), через надмірне вживання калорійної їжі та солі. Зниження ступеня ризику пов'язане із достатнім вживанням складних вуглеводів та харчової клітковини. Нині широко обговорюється роль таких антиоксидантів, як вітамін А (β-каротин, ретиноїди), вітаміни С та В і таких мінералів, як селен, залізо та кальцій.

Виникнення певних захворювань зумовлюють такі недоліки в харчуванні:

- надмірне споживання жирів, насичених жирів, холестерину, рафінованого цукру, солі, алкоголю;
- недостатнє споживання поліненасичених жирів, складних вуглеводів і клітковини, вітамінів та мінералів.

Споживання насичених жирів та холестерину зумовлює зростання рівня холестерину крові, що стає причиною розвитку атеросклерозу та агрегації тромбоцитів, які, у свою чергу, призводять до виникнення ІХС, АГ, інсульту та захворювань периферійних артерій.

Політика харчування має бути спрямована на дотримання населенням дієтологічних рекомендацій у цілому, а також з урахуванням профілактики розвитку основних ХСК.

Програма профілактики і лікування АГ в Україні включає:

- розробку і забезпечення населення санітарно-просвітніми матеріалами про шкідливість паління, малорухливого способу життя, ожиріння, надмірного вживання солі, алкогольних напоїв, а також психо-соціального перевантаження;
- визначення раціонів харчування для осіб з підвищеним артеріальним тиском з урахуванням їх способу життя та стану здоров'я;
- сприяння налагодженню виробництва збагачених калієм харчових продуктів з низьким вмістом кухонної солі.

Згідно із рекомендаціями (наказ МОЗ № 247 від 10.08.1998) для немедикаментозного лікування артеріальної гіпертензії пацієнтам необхідно:

- зменшувати масу тіла при її надлишку;
- збільшувати аеробну фізичну активність: динамічні навантаження протягом 30-45 хв 5 разів на тиждень;
- обмежувати вживання натрію – до 6 г кухонної солі на добу;
- відмовитися від паління;
- зменшувати вживання насичених жирів та холестерину;
- обмежити вживання алкоголю;
- психоемоційно розвантажуватися та релаксувати.

Слід зазначити, що саме дієтологічні рекомендації, пов'язані зі зменшенням маси тіла, порівняно з іншими немедикаментозними заходами найбільш ефективно впливають на зниження розвитку як АГ, так і ІХС.

Важливість зниження маси тіла при вже сформованому метаболічному синдромі підкреслено в рекомендаціях Національного інституту здоров'я США (2001), згідно з якими пропонується така послідовність його лікування:

- зниження маси тіла;
- збільшення фізичної активності;
- лікування артеріальної гіпертензії;
- застосування аспірину;
- проведення ліпідознижувальної терапії.

Наведемо рекомендації ВОЗ щодо здорового харчування:

1. Включайте в раціон харчування різноманітні продукти переважно рослинного, а не тваринного походження.

2. Споживайте хліб, зернові продукти, макаронні вироби, рис або картоплю кілька разів на день.

3. Вживайте не менше 400 г на добу різноманітних овочів та фруктів, бажано свіжих та вирощених у екологічно чистих зонах.

4. Підтримуйте масу тіла в рекомендованих межах (ІМТ 18,5–24,9 кг/м²) за допомогою нормокалорійної дієти і щоденних помірних фізичних навантажень.

5. Контролюйте вживання жирів, питома вага яких не повинна перевищувати 30 % добової калорійності; заміняйте більшість насичених жирів ненасиченими рослинними оліями або м'якими маргаринами.

6. Заміняйте жирне м'ясо та м'ясопродукти квасолею, бобами, рибою, птицею або нежирним м'ясом.

7. Вживайте молоко і молочні продукти (кефір, кисле молоко, йогурт, сир) з низьким вмістом жирів і солі.

8. Вибирайте продукти з низьким вмістом цукру, обмежуйте частоту вживання рафінованого цукру, солодких напоїв та солодошів.

9. Віддавайте перевагу продуктам з низьким вмістом солі, загальна кількість якої не повинна перевищувати 6 г (однієї чайної ложки) на добу, включаючи вміст солі в готових продуктах. В ендемічних зонах необхідно вживати йодовану сіль.

10. Обмежуйте вживання алкоголю до 20 мл етанолу або еквівалентних алкогольних напоїв на добу.

11. Надавайте перевагу приготуванню їжі на пару, тушкуванню, випіканню або обробці в мікрохвильовій печі, що допомагає зменшити кількість доданого жиру.

12. Пропагуйте годування дітей протягом перших 6 місяців життя виключно материнським молоком.

Зазначимо, що кожна з вищенаведених рекомендацій потрібно розглядати не ізольовано, а в контексті з іншими.

Загальні відомості про дієтичне харчування та його організацію

Основним принципом дієтичного харчування є дотримання по можливості загальних вимог до раціонального харчування з урахуванням характеру основного захворювання та супутніх хвороб, особливостей їх перебігу. Воно досягається призначенням харчового раціону певного

хімічного складу і енергоцінності, підбором відповідного асортименту продуктів і прийомів їх кулінарної обробки, а також режимом харчування. У дієтичному харчуванні широко застосовують різні механічні та хімічні дієти, що щадять, мета яких полегшити функціонування пошкоджених органів і систем, порушених процесів обміну речовин, а також сприяти відновлювальним процесам. Для правильного вибору продуктів і способів кулінарної обробки необхідно знати їх хімічний склад.

Інтенсивність механічно дратівної дії на шлунково-кишковий тракт рослинних продуктів залежить від кількості харчових волокон (клітинних оболонок), головним чином целюлози (клітковини), геміцелюлози, пектинових речовин і лігніну. До продуктів з низьким вмістом харчових волокон відносяться хлібобулочні, макаронні та інші вироби, приготовані з борошна 1-го та вищого сортів, рис, манна крупа, картопля, кабачки, томати, кавун, багато сортів стиглих яблук і т. п.

Для зменшення вмісту харчових волокон в овочах видаляють старе листя, грубі черешки, зелені незрілі екземпляри. Механічна міцність м'яса залежить від характеру м'язових волокон і сполучної тканини: м'ясо молодих тварин (телятина, курчата) і багатьох видів риб тонковолокнистої і містить відносно мало сполучнотканинних білків.

Ось чому з метою механічного щадіння не дозволяється вживати вироби з борошна грубого помелу, пшоно і ряд інших круп без спеціальної кулінарної обробки, більшість сирих овочів, квасоля, горох, неочищені незрілі фрукти, ягоди з грубою шкіркою, жилаве м'ясо, хрящі, шкіру птахів і риб.

Механічне щадіння передбачає зменшення обсягу кожного прийому їжі. Дають її дробовими порціями, розподіляючи добовий раціон на 5-6 прийомів їжі і зменшуючи проміжки. Їжу готують протертою (супи-пюре, каші), з подрібнених овочів, рубленого м'яса.

Хімічне щадіння досягається підбором продуктів і спеціальних кулінарних прийомів. З кулінарних прийомів виключають жарку, пасерування (овочі для страв припускають, борошно - підсушують). Виключають або обмежують продукти і страви з високим вмістом харчових речовин, що негативно впливають на перебіг захворювання, і, навпаки, включають продукти, багаті тими чи іншими корисними поживними речовинами.

З метою термічного щадіння температура гарячих страв повинна бути не вище 60 ° С, а холодних - не нижче 15 ° С, так як гарячі страви мають сокогону дію і послаблюють моторику шлунку, а холодні - знижують секрецію шлунка і посилюють його моторику. Змінюючи об'єм їжі, її хімічний склад і температуру, можна впливати також на соковідокремлюючу і моторну діяльність кишечника, тривалість перебування їжі в шлунково-кишковому тракті.

Послаблювальну дію роблять рослинне масло, кисломолочні напої, холодні овочеві і фруктові соки, хліб з борошна грубого помелу (чорний), сухофрукти та ін; закріплює - гарячі страви, борошняні вироби з борошна вищого ґатунку, рисова каша, міцний чай, кава, какао і т. д. При деяких захворюваннях (ожиріння, атеросклероз, гіпертонічна хвороба

тощо) застосовують розвантажувальні дієти, мета яких - забезпечення найбільш повного щадіння уражених функціональних систем, нормалізація обміну речовин, виведення з організму надмірної кількості несприятливо діючих речовин. Це досягається шляхом різкого зниження енергоцінності раціону і зменшення вмісту харчових речовин, що обтяжують наявні порушення обміну речовин. Наприклад, при гіпертонічній хворобі в поєднанні з ожирінням призначають фруктові, овочеві, фруктово-овочеві або молочні низькокалорійні дієти (700-1000 ккал) зазвичай на 1-2 дні і не частіше 1-2 разів на тиждень на тлі основної (базової) дієти.

Перехід від одного дієтичного раціону до іншого здійснюється поступово, шляхом розширення асортименту входять до нього продуктів і прийомів їх кулінарної обробки.

Дієти, що застосовуються в їдальні за місцем роботи і на інших підприємствах системи громадського харчування, дещо відрізняються від лікувального харчування в лікарнях. Це обумовлено тим, що, як правило, у їдальнях хворі харчуються не в період загострення хвороби, вони продовжують звичайну трудову діяльність. Тому дієти повинні по можливості задовольняти фізіологічну потребу людини в основних харчових речовинах і в енергії з урахуванням характеру та інтенсивності праці, а також необхідний ступінь механічного та хімічного щадіння. Найбільш поширені дієти № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10, 15.

Характеристика основних речовин, необхідних для організму

Білки — головні компоненти побудови кліток і тканин тіла людини. У меншому ступені вони беру участь у покритті енергетичних витрат організму. Без них не може існувати будь-яка форма життя. Коли білки вперше були виділені з живих тканин, вчені відразу зрозуміли, що ці з'єднання являють собою щось зовсім особливе. Про це говорить навіть сама їхня назва. Голландський біохімік Мульдер, що застосував вперше в 1838 році термін «протеїн» (білок), зробив його від грецького слова «протес», що означає «займаючий перше місце або головний».

Це самі складні по своїй будові речовини. У їх молекулах містяться N, O, H, C, S й ін. елементи. Практично чистим (простим) білком є волосся людини, шовк.

Людина в достатку одержує білки з тваринною і рослинною їжею. Але білки, з яких складається тіло людини, відрізняються від білків, що надходять з їжею. В організмі білки їжі піддаються переробці. Складні, що складаються з багатьох молекул білки, розпадаються в органіку на більш просто улаштовані частки, ті — на ще більш прості. Нарешті, виходять нібито «цеглинки» — амінокислоти. З цих простих часточок будуються власні білки людського організму.

Для підтримки білкової рівноваги і побудови нових кліток і тканин в організмі повинні знаходитися всі амінокислоти, з яких складаються білки тіла людини. Науці відомо 20 амінокислот, тобто складових частин білка. У процесі обміну 12 з них можуть синтезуватися в організмі, а також —

незамінні, та. життєво необхідні, вони повинні надходити з їжею. Одночасно варто мати на увазі, що незамінні амінокислоти так само грають значну фізіологічну роль в обміні речовин, тому їжа повинна містити як незамінні, як і замінні амінокислоти.

Найбільш цінними по змісту і складу незамінних амінокислот є білки продуктів тваринного походження (яйця, молоко, м'ясо, риба), що на 90-100 % використовуються для побудови власних білків організму.

Відповідно до сучасних представлень про раціональне харчування, білки тваринного походження повинні складати в добовому раціоні дорослої людини 55% загальної кількості білків. За рахунок білків повинно покриватися близько 11-13% загальної калорійності добового раціону.

Жири. Роль жирів у харчуванні визначається їхньою високою калорійністю й участю разом з білками в пластичних процесах. Як і білки, жири розрізняють рослинного і тваринного походження.

Усі рослинні жири рідкі (крім кокосового). Вони містять ненасичені жирні кислоти, що дуже важливі для здоров'я людини, тому що беруть участь у диханні тканин.

Рослинні жири сприяють виділенню надлишків холестерину з організму і біологічно є більш цінними, ніж тваринні жири.

Тваринні жири тверді (крім риб'ячого жиру), гірше засвоюються, тому що мають більш високу температуру плавлення (крім жирів молочних продуктів і рибного жиру).

Крім високої калорійності, (37,7 кДж), біологічна цінність жирів визначається наявністю в них жиророзчинних вітамінів (А, Д,Е) і поліненасичених жирних кислот.

Вітаміни А і Д утримуються в жирах тваринного походження, особливо багато їх у печінці риб і морських тварин, в рослинних оліях переважає вітамін Е.

Найбільш цінний у біологічному відношенні жирно-кислотний склад мають: свиняче сало, арахісова і олія, а також деякі види маргаринів.

Слід зазначити, що жири поліпшують смак їжі і викликають тривале почуття насиченості, тому що вони не переварюються і всмоктуються повільніше інших харчових речовин.

В організмі з них створюються запаси або, як говорив академік Павлов, свого роду комори, склади. Якщо людина змушена якийсь час жити і працювати, не приймаючи їжі, ці запаси починають витрачатися. Вони йдуть також на підтримку життєздатності організму в тому випадку, якщо людина важко хвора. Під час хвороби апетит часто пропадає. Хвора людина мало їсть. З'їдена їжа погано засвоюється. У таких випадках витрачаються в першу чергу запаси жиру — це дасть можливість зберегти більш цінні для життя білки.

Крім того, жир є теплоізолюючою прокладкою, яка одночасно захищає від пошкодження важливі внутрішні органи. Частини тіла піддані постійному тискові — ступні ніг, долоні, теж постачені гарною жировою прокладкою.

Норма жирів для здорових людей, зайнятих розумовою і легкою фізичною працею, складає 80-100 г на добу. Норма споживання жирів повинне бути наступною: 60-70% тваринних; 30 – 40% рослинних.

Вуглеводи: головне джерело енергії для організму, утримуються в основному в рослинних продуктах. На долю вуглеводів приходить основна частина харчового раціону людини. Крім того, що вони покривають приблизно 50 – 60 % калорійності денного раціону. 1г засвоєних вуглеводів при окислюванні в організмі дають 16,7 кДж (4 ккал). Вуглеводи в значеній мірі, беруть участь у пластичних процесах і входять до складу клітин і тканин організму людини. З їжею надходять прості і складні в засвоєнні і не засвоєні вуглеводи Основними простими вуглеводами є глюкоза, галактоза і фруктоза (моносахариди, сахароза, лактоза, мальтоза (дисахариди). Складні вуглеводи (полісахариди) — крохмаль, глікоген, клітковина, пектин.

У порівнянні з жирами, резерви вуглеводів дуже малі. Якщо запаси жиру в дорослої людини складають приблизно 1/7 його ваги, то запаси вуглеводів, що відкладаються у виді тваринного крохмалю глікогену в печінці, в головному складі вуглеводів, — всього 150 г. Небагато них зберігається і в м'язах.

Більше усього вуглеводів ми витрачаємо при м'язовій роботі. При хворобах серця часто вводять прямо в кров розчин одержаного із вуглеводів — глюкози. Глюкоза поліпшує живлення серця, полегшує його роботу. Вуглеводи відіграють велику роль живленні головного мозку.

Основні постачальники вуглеводів — білий і чорний хліб, борошняні вироби, всілякі овочі, фрукти, ягода і солодощі — повидло, варення, мед, цукерки.

Велику частину вуглеводів організм людини одержує з їжею у виді крохмалю, що утримується в значних кількостях у продуктах рослинного походження, меншу частину — у виді різних цукрів. Вміст вуглеводів у раціоні і співвідношення в ньому цукру і крохмалю обумовлені енергетичними витратами організму. Для дорослих людей денна потреба у вуглеводах складає 400-500 г., з яких на частку цукрів повинно приходиться 15-20%.

Картопля являє собою майже чистий вуглевод – крохмаль. Цукор — цілком вуглеводна їжа. Шматочок цукру, узятий у рот, при фізичній роботі ніби-то впливає в організм нові сили. Причина такого незвичайного явища криється в тому, що цукор легко розпадається, перетворюючись на глюкозу і фруктозу, а глюкоза швидко всмоктується в кров, не змінюючись. Їй не потрібна довга попередня обробка, як іншим *харчовим* речовинам. При бігу на довгі дистанції, велокросах, в запливах на далекі дистанції. Крім цукрів і крохмалю в продуктах рослинного походження містяться й інші полісахариди, досить обмежено перетравлювані в шлунково-кишковому тракті людини. До них відносяться клітковина, целюлоза і нерозчинні пектинові речовини. Ці речовини містяться в чорному хлібі, овочах, фруктах, Подразнюючи стінки кишечника, ці «баластові речовини» сприяють кращому пересуванню їжі, іншими словами, підсилюють перистальтику кишечника, створюють почуття насичення, сприяють виділення з організму холестерину.

Вода - найпоширеніша речовина на землі і в живій природі. Є живі організми (медуза), що складаються на 99 % з води. Біля половини всієї кількості води, що знаходиться в людському організмі укладено в м'язах. У бруньках і легенях людини — більше 80% води. Стільки ж її і у тканинах головного мозку.

Вона є рідкою основою крові і лімфи і служить середовищем, у якому протікають усі біохімічні реакції.

Без води неможливі процеси травлення і видалення з організму продуктів обміну. Вона відіграє важливу роль у терморегулюванні організму.

За добу організм утрачає із сечею і видихуванням повітрям у середньому 2,5 л води. Ці втрати повинні заповнюватися рівною кількістю споживаної води.

Мінеральні речовини. Вони забезпечують водно-сольовий обмін, беруть участь у кровотворенні, пластичних процесах і т. д. В організмі людини утримується різна кількість мінеральних речовин і в залежності від цього їх поділяють на мікроелементи (Ca, P, Cl, S, K, Na, Mg), і мікроелементи (Fe, Cu, Ca, Mn, F, I).

Два дуже розповсюджених у природі елемента Na, Cl — містяться в повареній солі. Тому вона є матеріалом для утворення соляної кислоти — невід'ємної частини шлункового соку. Нарешті, без солі їжа прісна, несмачна, і тому сіль кладуть навіть у тісто для солодких кондитерських виробів.

Солі K, Na, Cl підтримують незмінний склад крові, постійний рівень соматичного тиску. Їхня діяльність тісно зв'язана між собою. Калій надходить в організм головним чином з овочами і фруктами. Якщо поварена сіль утримує H_2O , то солі K навпаки сприяють її виділенню. От чому при захворюваннях пов'язаних з появою набряків, лікарі будують харчування таким чином, щоб знизився зміст солей у їжі і збільшилася кількість калійних солей.

Дуже важливий для життя нашого організму Ca. Наші кістки складаються в основному з кальцієвих солей. Достатнє надходження Ca з їжею необхідно для правильної роботи нервової системи і серця. Ca — допомагає боротьбі організму з хвороботворними мікроорганізмами. Більше всього Ca міститься в молочній їжі, чимало його і в овочах.

Молоко й овочі багаті P, необхідним для росту і розвитку кісток. Він входить до складу багатьох важливих білків, бере участь майже у всіх реакціях обміну речовин. Багато P утримується в нервовій тканині, тому надходження фосфору з їжею необхідно для успішної розумової роботи.

Залізо організм використовує для побудови складної білкової речовини — гемоглобіну, складової частини червоних кров'яних тілець. Ця речовина має здатність з'єднуватися з киснем повітря. Червоні кров'яні тільця, багаті гемоглобіном, пересуваючись зі струмом крові, транспортують кисень з легень до всіх кліток і тканин організму. Гемоглобін віддає кліткам кисень і захоплює вуглекислоту — кінцевий продукт подиху кліток для видалення її з організму. Дуже багаті Fe м'ясопродукти, жовток яйця, капуста, салат, суниця, яблука й ін. продукти.

Соли магнію беруть участь в утворенні кісток і мають значення в правильній роботі серця. Вони надходять в організм із хлібом, м'ясом, молоком і крупами.

Роль багатьох мінеральних солей, так само як і необхідна кількість їх для організму ще недостатньо вивчена. Особливо це стосується мікроелементів. Так, солі Cu в невеликих кількостях необхідні для регуляції процесів кровотворення. Вони містяться у грибах, шоколаді й ін. продукту.

При відсутності в їжі і питній воді йоду розвивається зоб, що пов'язано з важким розладом діяльності щитовидної залози. Для попередження зоба в деяких місцевостях (де в ґрунті, а отже, у воді і у рослинах відсутній йод) споживають йодовану сіль. У цих випадках корисні продукти моря.

Правильне співвідношення в їжі кислих і лужних сполук Na, K, Mg і ін. дуже важливо для організму. Ще давні вчені говорили: без білка і солей немає росту, без фосфору думки.

Втрата мінеральних речовин із сечею, потім і екскрементами повинна бути урівноважена надходженням рівної кількості їх з їжею. Для нормального мінерального обміну дорослій людині необхідно в добу споживати: (в г): хлор — 5-7; фосфор — 1-1,5 натрій — 4-6 калій — 3-5 ; кальцій — 0,8-1 ; магній — 0,3-0,5 ; заліза — 0,015-0,02

Для збалансованості в харчуванні Ca, P, Mg відповідність їх повинна бути як 1:1,5:0,5:

Задовільна збалансованість Ca, P, Mg має місце в молоці, овочах і фруктах.

Вітаміни. Обов'язковою складовою частиною їжі є вітаміни. Володіючи високою біологічною активністю, вони регулюють процеси обміну речовин і життєдіяльності організму. При тривалій відсутності в їжі вітамінів виникають захворювання, що називаються авітамінозами (відсутність одного вітаміну) або поліавітамінозами (відсутність декількох вітамінів). Вітаміни підрозділяються на водорозчинні і жиророзчинні.

До водорозчинних відносяться вітаміни групи B, вітамін C, вітамін P, вітамін PP.

Жиророзчинні: вітамін A, вітамін D, вітамін K.

Вітамін B1 — вітамін бадьорості, підвищує працездатність, увагу, апетит. Регулює — вуглеводний жировий мінеральний і водний обмін. Міститься в дріжджах, неочищеному рисі, вівсяній і гречаній крупах, нирках, печінці, волоських горіхах.

Вітамін B2 — вітамін підвищує гостроту зору, сприяє виробленню енергії в організмі. Джерела — молоко, сир, яйця, печінка, крупи. B2 в складі багатьох ферментів бере участь у багатьох обмінних процесах. Ним багаті деякі риби і м'ясні продукти; стручкові овочі, дріжджі, яєчні жовтки.

B12 стимулює ріст. Міститься в печінці, нирках, серці, яєчних жовтках.

Вітамін P охороняє вітамін C від окислювання, сприяє його засвоєнню, попереджає крихкість капілярів.

Вітамін PP — необхідний для забезпечення процесів біологічного окислювання, регулює тканинний вуглеводний і водно-сольовий обмін.

Сприяє роботі печінки. Він міститься в хлібі, крупах, квасолі, гриби, дріжджах, м'ясі, рибі.

Вітамін С або аскорбінова кислота потрібна організмові відносно у великих кількостях. Встановлено, що при недоліку в їжі вітаміну С сильно підвищується проникливість і крихкість стінок дрібних кровоносних судин, розвиток інтуїції. Найбільш багатими носіями вітаміну С є овочі, ягоди, фрукти.

Вітамін А необхідний організмові для забезпечення зору, росту, а також стану шкірних і слизоватих покривів. Знаходиться в риб'ячому жирі, м'ясі, молочних продуктах, печінці. У моркві, перці та ін. овочах мається каротин (провітамін А), що переходить у вітамін А

Вітамін Д (антирахітичний) бере участь в обміні Са і Р и насамперед у забезпеченні нормального відкладення Са в кістах. Найбільш багатий вітаміном Д — рибний жир, коров'яча олія, жовток яєць.

Вітамін К — необхідний для нормального згортання крові. При відсутності його може бути кровотеча, кровотеча від травм і ударів. Потреба людини у вітаміні К звичайно покривається виробленням його кишкової мікрофлори. Їм багаті зелені частини рослин, печінка, бруньки.

Вітамін Е — бере участь в окислювально-відновних процесах, недолік його викликає фізіологічні розлади мускулатури і порушення функції розмноження. Міститься в зародках пшениці, жита, бавовни, рису і др.

Щоденна потреба дорослої людини в деяких вітамінах: А 1,0 мг ; В1 1,2...2,2 мг ; В2 1,5...2,5 мг; В6 1,5...2,5 мг; С 60...90 мг; РР 15...25 мг ; Е 9...10 мг.

Характеристика основних лікувальних дієт

Дієта № 1. Показання: виразкова хвороба шлунка та дванадцятипалої кишки при нерізкому загостренні і в період одужання, гострий гастрит у період одужання, нерізде загострення хронічного гастриту з збереженою секрецією. Загальна характеристика: фізіологічно повноцінна дієта з обмеженням сильних збудників секреції шлунка, його подразників слизової оболонки, довго затримуються й важко переваримих продуктів і страв. Хімічний склад і енергоцінність: білки-90-100 г (60 % тварини), жири -100 г (30 % рослинні), вуглеводи-400-420 г; 2800 - 3000 ккал.

Рекомендовані продукти і страви: хліб пшеничний вчорашньої випічки або підсушений, сухе печиво, бісквіт, супи з протертих овочів, молочні супи з протертих круп; нежирні м'ясо, птиця, риба, парові або варені страви з них; молоко, вершки, некислі кефір, кисле молоко, сир; картопля, морква, буряк, кольорова капуста; крупи манна, рисова, гречана, вівсяна; солодкі ягоди і фрукти в протертому, вареному та печеному вигляді.

Виключаються продукти і страви: житній і будь-який свіжий хліб, вироби із здобного тіста; м'ясні і рибні бульйони, щі, борщі, міцні овочеві відвари; жирні сорти м'яса, птиці, риби, солена риба, консерви; молочні продукти з високою кислотністю; пшоно, перлова, ячна та кукурудзяна крупи, бобові; білокачанна капуста, редька, щавель, цибулю, огірки; солоні, квашені і мариновані овочі, гриби; кислі і багаті клітковиною фрукти і ягоди.

Дієта № 2. Показання: хронічний гастрит із секреторною недостатністю, гострі гастрити у період одужання, хронічний ентерити і коліти після загострення. Загальна характеристика: фізіологічно повноцінна дієта з помірним механічним щадіння і помірною стимуляцією травних органів. Хімічний склад і енергоцінність: білки - 90 -100 г (60 % тварини), жири-90 - 100 г (25 % рослинні), вуглеводи-400-420 г; 2800-3000 ккал.

Рекомендовані продукти і страви: хліб пшеничний, здобні булочні вироби та печиво, супи на немісному знежиреному м'ясному і рибному бульйоні, на відварах з овочів, з протертими крупами, вермішелью, при переносимості - борщі, щі з свіжої капусти; нежирні сорти м'яса, птиці, риби, язик відварний, сосиски молочні; молоко, вершки, кисломолочні напої, свіжий сир, сир, сметана, різні каші, крім пшоняної і перлової; картопля, морква, буряк, кабачки, капуста; м'які зрілі фрукти і ягоди, мандарини, апельсини, кавун, виноград без шкірки, ірис, мармелад, пастила, зефір, цукор, мед, джеми, варення.

Виключаються продукти і страви: свіжий хліб і борошняні вироби із здобного тіста; гороховий, квасолевий супи, жирні сорти м'яса, птиці, копченості, консерви, жирна, солонка, копчена риба; сирі і непротерті мариновані овочі, соління, цибуля, редька, редис, солодкий перець, огірки, часник, гриби; грубі сорти фруктів і ягід у сирому вигляді, вироби з шоколаду і з кремом.

Дієта № 3. Показання: хронічні захворювання кишечника з запорами. Загальна характеристика: фізіологічно повноцінна дієта з включенням продуктів і страв, що стимулюють випорожнення кишечника. Хімічний склад і енергоцінність: білки-90 - 100 г (55% тварини), жири-100-120 г (30-40% рослинні), вуглеводи-420 - 450 г; 2800-3200 ккал.

Рекомендовані продукти і страви: хліб з борошна грубого помелу вчорашньої випічки; переважно овочеві супи; нежирні сорти м'яса, риби, птиці; кисломолочні напої; крупи гречана, пшоняна, ячна у вигляді розсипчастих каш; буряк, морква, томати, огірки, кабачки, гарбуз, цвітна капуста; сирі свіжі солодкі фрукти і ягоди в підвищеній кількості, мед, варення, мармелад, розмочені сухофрукти (чорнослив, урюк, інжир); відвар шипшини і пшеничних висівок, фруктові та овочеві соки.

Виключаються продукти і страви: хліб з борошна вищих сортів, здобні булочні вироби; жирні сорти м'яса, риби, птиці; копченості, консерви; рис, манна крупа, вермішель, бобові; редька, редиска, часник, цибуля, гриби; кисіль, чорниця, айва, шоколад, вироби з крему, гострі і жирні соуси, хрін, гірчиця, перець, какао, міцний чай, тварини і кулінарні жири.

Дієта № 4. Показання: гострі захворювання і загострення хронічних захворювань кишечника з сильними проносами. Загальна характеристика: дієта зниженої за рахунок жирів і вуглеводів енергоцінності. Хімічний склад і енергоцінність: білки - 90 г, жири -70 г, вуглеводи-250 г; 2000 ккал.

Рекомендовані продукти та страви: сухарі пшеничні, супи на знежиреному слабкому м'ясному або рибному бульйоні з додаванням слизистих відварів манної або рисової круп; нежирні сорти м'яса і риби у

вигляді парових котлет або фрикадельок; свіжий прісний сир, протерті каші - рисова, вівсяна, гречана; овочеві відвари у вигляді добавок до супів; киселі з чорниці, айви, груш, протерті сирі яблука, зелений чай, чорну каву, відвари шипшини, сушеної чорниці, чорної смородини.

Виключаються продукти і страви: хлібобулочні та борошняні вироби; супи з крупою і овочами, міцні і жирні бульйони; жирні сорти м'яса, риби, птиці; копченості, консерви, молоко та молочні продукти; пшоно, перлова і ячна крупи, макаронні вироби, бобові, овочі, фрукти і ягоди у натуральному вигляді; всі солодоші; кава і какао з молоком, газовані і холодні напої.

Дієта № 5. Показання: гострі гепатити та холецистити в стадії одужання, хронічний гепатит, холецистит і жовчнокам'яна хвороба поза загостренням, цироз печінки без її недостатності. Загальна характеристика: фізіологічно нормальний вміст білків і вуглеводів при обмеження тугоплавких жирів, азотистих екстрактивних речовин і холестерину. Всі страви готують у вареному вигляді або на пару. Хімічний склад і енергоцінність: білки -100 г, жири - 80-90 г (30 % рослинні), вуглеводи - 400-450 г; 2800-3000 ккал.

Рекомендовані продукти і страви: хліб будь вчорашньої випічки, супи овочеві, круп'яні, молочні, борщі і щі вегетаріанські; нежирні сорти м'яса, риби, птиці; молочні продукти невисокої жирності; крупи будь; різні овочі, фрукти і ягоди.

Виключаються продукти і страви: свіжий хліб, здобні булочні вироби; м'ясні, рибні і грибні бульйони, окрошки, щі зелені; жирні сорти м'яса, птиці, риби; копченості, консерви; вершки, молоко 6-відсоткової жирності; бобові, щазель, редис, цибуля зелена, часник, мариновані овочі; шоколад, вироби з кремом, чорна кава, какао; свиняче, яловиче і бараняче сало, кулінарні жири.

Дієта № 6. Показання: подагра, сечокам'яна хвороба (уратурія). Загальна характеристика: виключення продуктів, що містять багато пуринів, щавлевої кислоти, деяке обмеження білків, жирів і вуглеводів, хлористого натрію, збільшення кількості оцела-чиваючих продуктів і вільної рідини.

Рекомендовані продукти і страви: хліб будь-якої з борошна 1-го і 2-го сорту; супи вегетаріанські будь; нежирні сорти м'яса, риби, птиці; молочні продукти, будь-які крупи; овочі, фрукти і ягоди в підвищеній кількості сирі і будь-якої кулінарної обробки, мармелад, пастила, варення, мед.

Виключаються продукти і страви: м'ясні, рибні і грибні бульйони, супи з щавлю, бобових; печінка, нирки, язик, ковбаси, копченості, солоні риба; солоні сири, бобові, солоні і мариновані овочі; шоколад, малина, журавлина, какао, міцний чай і каву; яловичий, баранячий і кулінарні жири.

Дієта № 7. Показання: гострий нефрит у період одужання, хронічний нефрит поза загострення. Загальна характеристика: обмеження білків і хлориду натрію, вилучення екстрактивних речовин. Хімічний склад і енергоцінність: білки -70 г, жири - 80 г, вуглеводи 350-400 г; 2500-7 .700 ккал.

Рекомендовані продукти і страви: безсольовий хліб, супи вегетаріанські будь; нежирні сорти м'яса, птиці і риби, молочні продукти; різні крупи; картопля і овочі; фрукти і ягоди; відвар шипшини.

Виключаються продукти і страви: хліб звичайної випічки, м'ясні, рибні та грибні бульйони, жирні сорти м'яса, риби, птиці; ковбаси, копченості, консерви, солена риба, сири; бобові, цибуля, часник, редис, щавель, гриби; солоні, мариновані та квашені овочі; шоколад, міцний кава, какао.

Дієта № 9. Показання: цукровий діабет легкої і середньої тяжкості. Загальна характеристика: дієта з помірно зниженою за рахунок легкозасвоюваних вуглеводів і тваринних жирів енергоцінністю з виключенням цукру і солодоців і застосуванням ксиліту і сорбіту. Хімічний склад і енергоцінність: білки - 90-100 г, жири-75-80 г (30 % рослинні), вуглеводи 300-350 г (полісахариди); 2300-2500 ккал.

Рекомендовані продукти і страви: житній, пшеничний, білково-висівковий, білково-пшениці-ничний хліб, здобні борошняні вироби; будь-які овочеві супи, нежирні м'ясні і рибні бульйони; нежирні сорти м'яса, риби, птиці; молоко, кисломолочні продукти, нежирний сир і сири; крупи гречана, ячна, пшоняна, вівсяна, перлова; бобові, картоплю і овочі; свіжі фрукти і ягоди кисло-солодких сортів.

Виключаються продукти і страви: вироби із здобного тіста; міцні і жирні бульйони; молочні сири; жирні сорти м'яса, риби, птиці, ковбаси, солена риба; солоні сири, вершки, солодкі сирні сирки; рис, манна крупа, макаронні вироби; солоні і мариновані овочі; виноград, ізюм, цукор, варення, цукерки, солодкі соки, лимонад на цукрі; м'ясні та кулінарні жири.

Дієта № 10. Показання: захворювання серцево-судинної системи з недостатністю кровообігу. Загальна характеристика: невеликий зниження енергоцінності за рахунок жирів і вуглеводів, обмеження хлориду натрію і речовин, що збуджують серцево-судинну і нервову системи. Хімічний склад і енергоцінність: білки -90 г (55 - 60% тварини), жири-70 г (25-30% рослинні), вуглеводи-350-400 г; 2500 - 2600 ккал.

Рекомендовані продукти і страви: хліб вчорашньої випічки, здобні печиво і бісквіт; будь-вегетаріанські супи; нежирні сорти м'яса, риби, птиці; молоко, кисломолочні напої і сир; страви з різних круп, відварні макаронні вироби; овочі в відвареному і запеченому вигляді, м'які стиглі фрукти і ягоди, мед, варення.

Виключаються продукти і страви: свіжий хліб, вироби із здобного тесту; супи з бобових, м'ясні, рибні та грибні бульйони, жирні сорти м'яса, риби, птиці; печінка, нирки, копченості, ковбаси; солена риба, солоні і жирні сири; бобові, солоні, мариновані та квашені овочі, плоди з грубою клітковиною; шоколад, міцний чай, кава і какао.

Дієта № 11. Показання: туберкульоз легень, кісток, лімфатичних вузлів, суглобів при нерізкому загостренні або загасання; виснаження після інфекційних хвороб, операцій, травм. Загальна характеристика: дієта підвищеної енергоцінності з переважним збільшенням білків, особливо молочних, вітамінів і мінеральних речовин. Хімічний склад і енергоцінність: білки - 110-130 г (60 % тварини), жири-100 - 120 г, вуглеводів 400-450 г; 3200-3500 ккал.

Рекомендовані і виключаються продукти і страви: використовуються практично будь-які харчові продукти і страви, за винятком дуже жирних сортів м'яса і птиці, баранячого, яловичого і кулінарного жирів, а також тортів і тістечок з великою кількістю крему.

Дієта № 13. Показання: гострі інфекційні захворювання. Загальна характеристика: зниження енергоцінності переважно за рахунок жирів і вуглеводів з підвищенням вмісту вітамінів. Хімічний склад і енергоцінність: білки-75-80 г (60-70% тварини), жири-60-70 г, вуглеводи 300 - 350 г; 2200-2300 ккал.

Рекомендовані продукти і страви: хліб пшеничний підсушений; знежирені м'ясні і рибні бульйони, супи на овочевому відварі, слизові відвари з круп; нежирні сорти м'яса, птиці, риби; молочнокислі напої, сир; протерті каші з рису, манної та гречаної круп, картопля; морква, буряк, цвітна капуста, стиглі томати; спілі м'які фрукти та ягоди; відвар шипшини, цукор, мед, варення, джем, мармелад.

Виключаються продукти і страви: житній і будь-який свіжий хліб, здоба; жирні бульйони, щі, борщі; жирні сорти м'яса, птиці, риби, ковбаси, копченості, солена риба, консерви; незбиране молоко і вершки, жирна сметана, сири, пшоно, перлова і ячна крупи, макарони; білокачанна капуста, редис, редька, цибуля, часник, огірки, бобові, плоди, багаті клітковиною; шоколад, тістечка, какао.

Дієта № 14. Показання: сечокам'яна хвороба (фосфатурія). Загальна характеристика: фізіологічно повноцінне харчування з обмеженням ощелачиваючих і багатих кальцієм продуктів. Хімічний склад і енергоцінність: білки-90 г, жири-100 г, вуглеводи -400 г; 2800-3000 ккал.

Рекомендовані продукти і страви: різні види хліба і борошняних виробів; супи та бульйони (м'ясні, рибні, круп'яні); м'ясо і риба; будь-які крупи; зелений горошок, гарбуз, гриби; кислі сорти яблук та ягід; цукор, мед, кондитерські вироби.

Виключаються продукти і страви: молочні, овочеві та фруктові супи; копченості, солена риба; молочні продукти; картопля, овочі і плоди, крім названих вище; фруктові, ягідні та овочеві соки, м'ясні та кулінарні жири.

Дієта № 15. Показання: різні захворювання, не потребують спеціальних лікувальних дієт. Загальна характеристика: фізіологічно повноцінне харчування з виключенням важко-переваримих і гострих продуктів і уведенням вітамінів в підвищених кількостях. Хімічний склад і енергоцінність: білки - 90-95 г, жири-100-105 г, вуглеводи - 400 г; 2800-2900 ккал.

Рекомендовані і виключаються продукти і страви: використовуються практично будь-які продукти і страви за винятком жирних сортів м'яса і птиці, тугоплавких тваринних жирів, перцю і гірчиці.

Лікувальне харчування, гомеопатія, фітотерапія і лікувальні мінеральні води у санаторно-курортних і готельно-ресторанних комплексах

Правильно організоване харчування хворого не лише задовольняє потреби організму, але й активно впливає на перебіг захворювання. З огляду

на це розроблено систему лікувального харчування, принципи якої широко застосовують у лікувальній практиці. Велике значення має кількість вживаної їжі, а також її температура. Остання не повинна перевищувати 60°C і бути нижчою ніж 15°C за винятком спеціальних холодних страв, наприклад холодне молоко або сметана при шлункових кровотечах. Частота прийому їжі не менше ніж 4 рази, а при деяких захворюваннях, зокрема - при виразковій хворобі шлунка та дванадцятипалої кишки, до 5—6 разів на день.

Таким чином, при організації харчування має значення не лише якісний склад їжі, але й її кількість та режим харчування. Лікувальне харчування побудоване на трьох основних принципах: щадний, коригуючий та заміщуючий.

Щадний режим передбачає оберігання хворого органа чи системи від механічних, хімічних та термічних чинників. Хімічно щадну дієту призначають головним чином хворим із захворюваннями шлунково-кишкового тракту, якщо треба зменшити секреторну і моторну функції шлунка. При цьому з харчування виключають речовини, які посилюють секрецію (алкоголь, какао, кава, бульйон, смажене та копчене м'ясо, прянощі, екстрактивні речовини та ін.), і призначають страви, які викликають слабку секрецію (масло, сметана, молочні супи, овочеве пюре та ін.).

Оберігання травного каналу від механічних чинників досягають шляхом відповідної кулінарної обробки продуктів. Страви подають у подрібненому вигляді (рублені, січені, протерті, перемелені тощо). Наприклад, при виразковій хворобі шлунка та дванадцятипалої кишки підсмажені продукти (м'ясо, картопля та ін.) погано переносяться хворими, а м'ясні страви, пропущені через м'ясорубку і приготовлені на парі, а також протерті овочеві страви диспептичних явищ у таких хворих не спричиняють.

Термічне щадіння досягається певною температурою страв, гарячих – 57-60°C, а холодних - не нижче ніж 15 °C.

Коригуючий принцип базується на зменшенні або збільшенні ч харчовому раціоні того чи іншого продукту. Зокрема, обмежують вуглеводи при цукровому діабеті, при якому порушується вуглеводний обмін. Навпаки, збільшення вуглеводів необхідне при захворюваннях серцево-судинної системи і печінки. Обмеження білків показане при розладах серцевої діяльності, посиленій шлунковій секреції та інших захворюваннях. Однак при цьому вміст білків у їжі не повинен бути меншим, ніж 1 г білка на 1 кг маси тіла, в іншому випадку можуть розвинутися явища білкового голодування. При захворюваннях, які супроводжуються втратою організмом білків (гострі інфекції, неокрів'я, деякі захворювання нирок), кількість білків у раціоні збільшують. При захворюваннях печінки і підшлункової залози, ожирінні обмежують вживання жирів. При деяких захворюваннях виникає необхідність частково або повністю поголодувати протягом 1-2 днів. Це так звані розвантажувальні дні. В цей період хворий завсім голодує або вживає тільки фрукти, молоко, сир тощо. Таке харчове розвантаження дає позитивний ефект при порушеннях серцевої діяльності, ожирінні, подагрі та інших захворюваннях. Кухонну сіль обмежують при захворюваннях серця та нирок, які супроводжуються набряками. Обмеження

рідини необхідне при набряках, гіпертонічній хворобі тощо. Навпаки, велика кількість рідини необхідна при отруєннях, зневодненні організму тощо. Обов'язковою вимогою правильно організованого харчування є вітамінізація їжі.

Заміщуючий принцип полягає в тому, що у харчовий раціон вводять речовини, в яких організм відчуває нестачу, наприклад, при авітамінозах, білковому голодуванні тощо.

Гомеопатія — це метод лікування, в основу якого покладений принцип подібності: «подібне лікується подібним». Для лікування захворювання потрібно застосовувати малі дози речовин, які у великих дозах викликають у здорової людини явища, подібні до клінічної картини (скарги і симптоми) у пацієнта. Ось простий приклад: коли ми ріжемо цибулю, у нас щипає очі, тече з носа - словом, відбувається те ж саме, що і при застуді або при алергічній реакції. Роблячи ліки з цибулі, гомеопати успішно лікують простудні захворювання, алергічні риніти і кон'юнктивіти. Це і є принцип подібності.

Сировиною для традиційних гомеопатичних препаратів служать речовини рослинного, тваринного і мінерального походження. Позитивний результат гомеопатичного лікування може наступати в різні терміни - від декількох хвилин до декількох тижнів або місяців, що залежить від особливостей захворювання, його давності, реактивності організму пацієнта і точності виконання призначеного лікування.

На даний час приготуванням ліків займається спеціально навчений провізор. Береться одна частина вихідної речовини і 99 частин розчинника - дистильованої води, збовтується. Це перше розведення. Потім - одна частина першого розведення, 99 частин розчинника, знову збовтали. І так далі. При цьому молекули води шикуються у певному порядку, продиктованому структурою вихідної речовини. Київська школа гомеопатії користується розведеннями 200, 500, 1000 разів. Чому розведення настільки високі? Поняття великої і малої дози - прояв основного закону діалектики - переходу кількості в якість. При зменшенні дози речовини його ефект змінюється. Якщо вона нижче терапевтичної, це послаблює лікувальний ефект. Ми продовжуємо зменшувати дозу - дія знову посилюється.

Фітотерапія («Phytotherapeia» - слово грецького походження, phyto-рослина, therapeia- лікування)- це лікування з використанням рослин.

Фітотерапія характеризується м'якою, поступовою, різносторонньою дією біологічно активних компонентів окремих лікарських рослин на організм людини без побічних негативних змін. В зв'язку з тим, що біологічно активні компоненти рослин за своєю хімічною структурою дуже близькі або навіть ідентичні тим які виробляє людський організм, вони активно сприяють нормалізації життєво важливих процесів, покращують обмін речовин, забезпечують організм необхідними вітамінами, мінеральними речовинами.

Характерною особливістю фітотерапії є також те, що складові компоненти рослин набагато рідше визивають алергію ніж це має місце у синтетичних ліків. Відомий цілий ряд лікарських рослин препарати яких значно зменшують рояви існуючих алергічних реакцій.

Це наприклад дуже важливо при лікуванні хвороб органів дихання, які нерідко мають алергічну природу.

При застосуванні фітотерапії використовуються чаї, рослинні екстракти, відвари, креми, мазі, сиропи, свічки, таблетки, капсули.

Лікувальні мінеральні води, що містять миш'як, давно використовуються в світовій курортній практиці у вигляді пиття, ванн, зрошуваль, душів, аерозолів, інгаляцій, для підводного масажу. Мінеральні води - багатство, дароване нам природою. Протягом багатовікової історії медицини багато, свого часу широко поширені методи лікування, наприклад, кровопускання, виявилися забутими. Та ждоля спіткала більшість фармацевтичних засобів. Проте лікування мінеральними водами залишається одним з основних, поряд з лікувальним харчуванням, методом лікування захворювань, в першу чергу захворювань органів травлення і порушення обміну речовин. За своїм лікувальним ефектом мінеральні води перевершують багато медикаментів.

Тисячу років тому відомий таджицький вчений Авіценна написав трактат - «Канон лікарської науки». Великий розділ цього класичного праці присвячено водолікуванню. Авіценна писав, що води бувають корисними і шкідливими. Далі йдуть вказівки, які води при яких захворюваннях слід застосовувати: морська солоня вода називає послаблення кишечника, залозиста лікує кров і селезінку; води мідна, квасцовий і нашатирним зупиняють кровотечу і т.д. А потім вчений описував способи лікування водою - купання; лазні - при застуді зігріваючі, що сушать - при ожирінні, правила пиття води, промивання та зрошення шлунку і кишечника, а також багато інших методів.

Звичайно ж, за минулий тисячоліття багато чого змінилося в наших уявленнях, але головне залишається вірним вода може стати могутнім засобом оздоровлення, а може завдати шкоди організму. Ось чому необхідно знати склад води і її фізіологічний та лікувальну дію.

Основні принципи організації дієтичного харчування у санаторно-курортних закладах та готельно-ресторанних комплексах

Забезпечення адекватного харчування для хворого відіграє важливу роль у процесі його одужання. Клінічно завдання харчування включають в себе як підтримка ваги тіла хворого в період одужання, так і забезпечення адекватного харчування для підтримки імунної активності організму. Крім того, в деяких випадках, під час загострення дієта допомагає створити максимальний спокій. Також слід пам'ятати, що правильне харчування може забезпечити тривалу ремісію, і навпаки, порушення режиму харчування можуть викликати загострення захворювання.

Дієтичне харчування є важливим елементом комплексного лікування хворих. Досягнення в галузі біології та медицини, більш поглиблене розуміння механізму впливу харчових речовин на хвору людину дозволили значно розширити показання до лікувального харчування. Використання

лікувального харчування стало обов'язковим у комплексній терапії різних захворювань, особливо внутрішніх хвороб.

Відомий радянський дієтолог М. І. Певзнер вказував, що там, де немає лікувального харчування, там немає раціонального лікування.

В основу дієтичного харчування повинен бути покладений принцип раціонального харчування здорової людини, яке якісно і кількісно змінюється відповідно до захворювання того чи іншого органу або системи органів. При цьому з дієти виключаються певні харчові речовини або останні піддаються спеціальній технологічній обробці. Наприклад, при цукровому діабеті, коли порушене засвоєння вуглеводів (цукру, крохмалю), їх тимчасово або зовсім усувають з їжі або замінюють ксилітом або сорбітом і т.д. При гіперсекреції шлункового соку (виразкова хвороба, гастрити з підвищеною кислотністю) з харчового раціону виключаються харчові речовини, які є сильними збудниками шлунково-кишкової секреції. Ці прийоми щадіння і складають принцип дієтичного харчування. Розрізняють механічне, хімічне і термічне щадіння. Механічне щадіння досягається головним чином за рахунок подрібнення їжі, а також відповідного способу її теплової обробки (варіння на пару, у воді). Механічне щадіння досягається також шляхом використання продуктів, що містять мінімальну кількість рослинних клітинних оболонок.

Хімічне щадіння досягається шляхом виключення з їжі деяких харчових речовин або зменшення їх кількості, а також різними способами кулінарної обробки, крім продуктів і страв, багатих екстрактивними речовинами, гострих, кислих, солоних і т. д.

Термічне щадіння - виключення з їжі сильних термічних подразників, тобто дуже холодної або дуже гарячої їжі. Температура гарячої їжі не повинна перевищувати 60 ° С, холодної - бути нижче 15 ° С.

Змінюючи кількість і якість хімічних і механічних подразників, а також температуру їжі, можна впливати на сокоотделительную, моторну та евакуаційну функції кишечника.

При призначенні тієї чи іншої дієти необхідно враховувати дію різних продуктів і страв. Наприклад, швидко залишають шлунок молоко, молочні продукти, яйця некруто, фрукти, ягоди і т. д. Повільно засвоюються такі продукти, як свіжий хліб, тугоплавкі жири, смажене м'ясо, бобові. Вираженим сокогонним дією мають екстрактивні речовини м'яса, риби, грибів (бульйони з них), а також сир, спеції, соки, капуста, огірки, копченості і т. д., слабким сокогонним дією - молочні продукти, варені овочі і фрукти, відварне м'ясо, морква, зелений горошок. Послаблювальну дію роблять чорнослив, рослинне масло, ксиліт, сорбіт, холодні овочеві соки, солодкі напої, кефір, холодна мінеральна вода, овочі та фрукти, хліб з борошна грубого помелу, що закріплює - гарячі страви, киселі, рисова та манна каші, борошняні страви, яйця некруто, міцний чай, какао, кава, шоколад і т. д.

Велике значення для дієтичного харчування мають: 1) збільшення частоти прийомів їжі до 5-6 разів; 2) зменшення проміжків між прийомами

їжі до 2-4 год; 3) різноманітність меню для попередження зниження апетиту хворих; 4) виключення втоми перед прийомом і після прийому їжі.

Важливе значення має також кулінарна обробка продуктів. Вона дозволяє значно поліпшити смакові якості дієтичних страв, забезпечити механічне та хімічне щадіння організму та максимальне збереження вітамінної активності їжі.

Дієтичне харчування застосовується як в стаціонарах (лікарнях), так і у закладах ресторанного господарства. Існують дієти, які використовуються протягом нетривалого терміну, при загостренні тієї чи іншої хвороби, а деякі дієти використовуються тривалий час, іноді все життя.

Розроблення та обґрунтування збалансованих раціонів харчування

У перекладі з латини слово «раціон» означає добову порцію їжі, а слово «раціональний» відповідно перекладається як розумний, або доцільний.

Раціональне харчування - це харчування здорової людини, побудоване на наукових засадах, здатне кількісно і якісно задовольнити потребу організму в енергії.

Енергетична цінність їжі вимірюється в калоріях (одна калорія дорівнює кількості тепла, необхідного для нагрівання 1 літра води на 1 градус). У тих же одиницях виражаються і *енергетичні витрати* людини. Щоб вага дорослої людини залишався незмінним при збереженні нормального функціонального стану, притока енергії в організм з їжею повинен бути дорівнює витраті енергії на певну роботу. У цьому полягає основний принцип раціонального харчування, що враховує кліматичні і сезонні умови, вік і стать працюючих. Але головним показником енергообміну є величина фізичної активності. При цьому коливання в обміні речовин можуть бути значними. Наприклад, обмінні процеси в енергійно працюючому скелетному м'язі можуть зрости в 1000 разів у порівнянні з м'язом, що знаходиться в спокої.

Навіть при повному спокої енергія витрачається на функціонування організму - це так званий основний обмін. Витрата енергії у спокої за 1 годину дорівнює приблизно 1 кілокалорії на кілограм маси тіла. В даний час за рахунок надмірного споживання жирів і вуглеводів, головним чином кондитерських виробів та солодощів, калорійність добового раціону людини доходить до 8000 і навіть 11 000 ккал. У той же час є спостереження, що зниження калорійності раціону до 2000 ккал і навіть нижче призводить до поліпшення багатьох функцій організму за умови збалансованості харчування і достатній вміст вітамінів і мікроелементів. Підтверджується це і при вивченні харчування довгожителів. Так, середня калорійність раціону абхазів, які живуть 90 років і більше, протягом багатьох років дорівнює 2013 ккал. Перевищення калорійності їжі в порівнянні з фізіологічною нормою призводить до надмірної ваги, а потім і до ожиріння, коли на цій основі можуть розвинути деякі патологічні процеси - атеросклероз, деякі ендокринні захворювання та ін. Харчування може вважатися раціональним тільки тоді, коли воно забезпечує потребу людського організму в пластичних

(будівельних) речовинах, заповнює без надлишку його енергетичні витрати, відповідає фізіологічній та біохімічній можливостям людини, а також містить всі інші необхідні для нього речовини: вітаміни, макро-, мікро-і ультрамікроелементи, вільні органічні кислоти, баластні речовини і ряд інших біополімерів. Оскільки все вище-перелічене потрапляє в людський організм ззовні, раціональне харчування можна і треба розглядати ще і як природно-обумовлене взаємовідношення людини з середовищем існування. Але від усіх агентів зовнішнього середовища їжа відрізняється тим, що усередині нашого організму вона стає внутрішнім, специфічним для нього фактором. Одні елементи, що становлять цей фактор, перетворюються на енергію фізіологічних функцій, інші - в структурні формації органів і тканин. Харчування будь-якої людини повинно бути раціональним, тобто розумним і науково обґрунтованим, доцільним. Це той ідеал, якого досягти в реальному житті буває непросто, а якщо бути до кінця чесним, то неможливо, але до нього варто прагнути.

Найважливішим принципом збалансованості харчування є правильне співвідношення основних харчових речовин - білків, жирів і вуглеводів. Це співвідношення виражається формулою 1:1:4, а при важкій фізичній праці - 1:1:5, в літньому віці - 1:0,8:3. Збалансованість передбачає і взаємозв'язок з показниками калорійності.

Виходячи з формули збалансованості, доросла людина, що не займається фізичною працею, повинен отримувати на добу 70-100 г білків і жирів і близько 400 г вуглеводів, з них не більше 60-80 г цукру. Білки і жири повинні бути тваринного і рослинного походження. Особливо важливо включати в їжу рослинні жири (до 30% від загальної кількості), що володіють захисними властивостями проти розвитку атеросклерозу, що знижують вміст холестерину в крові. Дуже важливо, щоб у їжі містилася достатня кількість усіх необхідних людині вітамінів (всього їх близько 30), особливо вітамінів А, Е, розчинних тільки в жирах, С, Р та групи В - водорозчинних. Особливо багато вітамінів у печінці, меді, горіхах, шипшині, чорній смородині, паростках злаків, моркві, капусті, червоному перці, лимонах, а також у молоці. У періоди підвищених фізичних і розумових навантажень рекомендується приймати вітамінні комплекси і підвищені дози вітаміну С (аскорбінової кислоти). Враховуючи збудливу дію вітамінів на центральну нервову систему, не слід приймати їх на ніч, а оскільки більшість з них кислоти, приймати тільки після їжі, щоб уникнути дратівної дії на слизову оболонку шлунка.

З вищесказаного можна вивести основні принципи раціонального харчування:

Перший принцип, раціонального харчування говорить про те, що необхідно дотримуватися рівновагу між надходить з їжею енергією, тобто калорійністю їжі, і енергетичними витратами організму.

Другий принцип раціонального харчування полягає в тому, що необхідно дотримуватися збалансованості між надходять в організм білками, жирами вуглеводами і вітамінами, мінеральними речовинами баластними компонентами.

Третій принцип раціонального харчування вимагає від людини певного режиму харчування, т. е. розподілу прийому їжі протягом дня, дотримання сприятливої температури їжі і т. д.

Четвертий, закон раціонального харчування наказує враховувати вікові потреби організму і відповідно з ними проводити необхідну профілактичну коригування раціону харчування.

Тривале вікове порушення рівноваги між надходженням якого-небудь речовини в організм, з одного боку, і його розпадом або виведенням, з іншого, призводить до асиметрії обміну речовин. Встановлено, що саме вікові порушення обміну речовин тісно пов'язані з виникненням таких поширених захворювань, як надлишкова повнота, атеросклероз, відкладення солей і т. п. Тому-то так необхідно, щоб повсякденне харчування забезпечувало своєчасне і повне задоволення фізіологічних потреб організму в основних харчових речовинах.

Контрольні питання:

1. Поняття та принципи лікувального харчування.
2. Рекомендації ВОЗ щодо здорового харчування.
3. Характеристика основних поживних речовин, необхідних для організму людини.
4. Характеристика основних лікувальних дієт.
5. Щадний режим харчування.
6. Поняття та призначення гомеопатії.
7. Призначення фітотерапії.
8. Поняття дієтичного харчування.
9. Основні принципи раціонального харчування.

ТЕМА 6. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПРИНЦИПИ ОРГАНІЗАЦІЇ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ, ТЕХНОЛОГІЯ ПРОДУКТІВ ДЛЯ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ

Характеристика, особливості та сучасні вимоги до раціонального харчування дітей. Організація раціонального харчування для дітей раннього (до 1 року), дошкільного (1-6 років), шкільного (6-17 років) віку.

Основні принципи складання меню для харчування дітей раннього, дошкільного, шкільного віку.

Характеристика, особливості та сучасні вимоги до раціонального харчування дітей

Для зростаючого організму надзвичайно важливо раціональне харчування. Воно повинно забезпечувати надходження в організм таких харчових речовин, які становлять основу формування нових клітин, різних органів і тканин, відшкодовують енергетичні витрати організму, сприяють нормальному фізичному та нервово-психічному розвитку дітей, підвищують опірність організму до інфекційних захворювань, покращують працездатність і витривалість. Під раціональним харчуванням слід розуміти харчування, що забезпечує зростаючий організм необхідними для його

гармонійного росту і розвитку енергією та харчовими речовинами в правильному (якісному) співвідношенні і достатній кількості.

Життєдіяльність організму дитини пов'язана з безперервними витратами енергії і речовин, що входять до складу тканин тіла. В організмі відбуваються розпад цих речовин – дисиміляція (катаболізм) і одночасно синтез їх – асиміляція (анаболізм). Ці процеси в своїй течії тісно переплітаються і поєднуються. У зростаючому організмі обмін речовин протікає особливо інтенсивно і, як правило, з деякою перевагою процесів асиміляції. У дітей величина основного обміну речовин в 1-2 рази вище, ніж у дорослої людини. Крім того, у дитини своєрідні співвідношення між поверхнею тіла і його масою, через що на одиницю поверхні тіла припадає більша втрата тепла, ніж у дорослих. Значна витрата енергії обумовлюється також великою рухливістю дітей. При організації харчування враховуються не тільки інтенсивні процеси росту та обміну речовин, але і великі розумові навантаження, пов'язані з заволодінням основами науки і збільшенням потоку інформації, а також навантаження, зумовлені суспільно корисним і продуктивною працею, заняттями фізкультурою і спортом. Величезне значення має відповідність харчування за кількістю та якістю потребам дітей, тому що зростаючий організм чутливий не тільки до дефіциту, а й до надлишку харчових речовин.

Дитина повинна їсти різноманітну їжу, що містить всі необхідні для її розвитку харчові інгредієнти: білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни, воду. Білки входять до складу ферментів – речовин, що виконують роль прискорювачів біохімічних реакцій в організмі; гормонів – регуляторів обмінних процесів в організмі; нуклеопротейдів – речовин, відповідальних за синтез білка в організмі. Найбільш сприятливі умови білкового харчування дітей дотримуються в тому випадку, якщо вони отримують білок у кількості, що відповідає потребам їхнього організму. При білковій недостатності відзначаються серйозні порушення вищої нервової діяльності, затримка росту, страждає утворення нових умовно-рефлекторних зв'язків, розвиток недокрів'я і авітаміноз, зниження опірності інфекціям. Несприятливі наслідки відзначаються і при надлишку білка в їжі. Так, порушуються обмінні процеси в організмі, частіше супроводжуються ожирінням; посилюється схильність до алергічних захворювань, підвищується збудливість ЦНС тощо. У збільшенні добової норми білка потребують діти та підлітки, які відчувають підвищені фізичні навантаження. Раціон харчування встановлюється індивідуально з урахуванням енергетичних витрат. Білки за своїм походженням діляться на тваринні і рослинні. Більш повноцінні білки тваринного походження. У білках тваринного походження у великій кількості містяться незамінні амінокислоти, тому в раціоні харчування дітей білки тваринного походження повинні складати не менше 60-65% від загальної кількості білка. Засвоюваність білка залежить від вмісту інших харчових інгредієнтів. Білки засвоюються повністю, якщо в їжі така ж кількість жирів і в 3-4 рази більше вуглеводів.

Жири входять до складу клітин організму, регулюють процеси росту і розвитку, беруть участь в обміні речовин, забезпечують нормальний стан

імунітету, грають роль запасного живильного, захисного та теплоізоляційного матеріалу. Жири необхідні і для покриття енергетичних витрат організму. Добова потреба організму в жирах така ж, як і в білках. У раціоні харчування дітей необхідна комбінація жирів тваринного і рослинного походження. Жири рослинного походження повинні складати не менше 20% від загальної кількості жиру, тому що не синтезуються в організмі людини поліненасичені жирні кислоти в основному містяться в соняшниковій, бавовняному, конопляній, оливковій олії. Не рекомендується вводити в харчування дітей тверді жири – яловиче і бараняче сало особливо. Найбільш цінні молочні жири, що входять до складу молока та молочнокислих продуктів (вершкове масло, вершки, сметана та ін.). Надмірне вживання жирів, так само як і значний їх недолік, негативно позначається на гармонійний розвиток дітей. Ожиріння, що виникає при харчуванні надлишковою жирною їжею, приводить до зменшення витривалості організму і глибоких порушень обмінних процесів.

Вуглеводи – основне джерело енергії. Вони беруть участь у водному обміні, сприяють правильному використанню білка і жиру, служать резервом поживних речовин в організмі. Добова потреба організму дітей і підлітків у вуглеводах складає 212-400 г. Кількість легкозасвоюваних вуглеводів (сахароза, фруктоза) повинна становити не більше 20% від загального вмісту вуглеводів в раціоні. Вживання надлишкової кількості вуглеводів на тлі нестачі інших інгредієнтів погіршує секрецію травних залоз, знижує апетит і може призвести до виникнення різного роду хворобливих явищ (наприклад, затримка росту, карієс зубів та ін.). Запаси вуглеводів в організмі людини невеликі і дуже швидко вичерпуються при виконанні інтенсивної фізичної роботи. Вуглеводи надходять в організм дитини з продуктами рослинного походження у вигляді крохмалю, сахарози, фруктози. До вуглеводів належать і так звані баластні речовини (наприклад, клітковина), які майже не перетравлюються, але дуже потрібні для нормальної діяльності шлунково-кишкового тракту.

Мінеральні речовини необхідні для росту і розвитку скелета. Вони входять до складу клітин нервової тканини, багатьох ферментів, секретів, гормонів, беруть участь у процесах обміну, підтримують незмінним склад крові і осмотичний тиск, надають фортеця кісток. Мінеральні солі входять до складу продуктів харчування. При правильно організованому, різноманітному харчуванні потреба організму в них повністю задовольняється, за винятком хлориду натрію (кухонна сіль). Особливо бідна кухонною сіллю рослинна їжа, і її слід підсолювати. У великій кількості різні мінеральні речовини містяться в молоці й молочнокислих продуктах, овочах, фруктах і соках. Ці продукти повинні щодня включатися в раціон харчування дітей та підлітків.

Вітаміни – обов'язкова складова частина раціону. Вони беруть активну участь у всіх процесах життєдіяльності організму. Практично всі продукти харчування, особливо овочі, фрукти, ягоди, містять вітаміни в достатній кількості. Засвоюються вітаміни в організмі тільки за певних умов. Наприклад, жиророзчинні вітаміни і каротин засвоюються лише при достатній кількості в їжі жиру. При їжі, бідної білком, багато вітамінів

виводяться з організму, не приносячи належної користі. При неправильній кулінарній обробці продуктів харчування вітаміни руйнуються. Так, при варінні овочів у відкритій каструлі втрачається до 20% вітамінів, в закритій – тільки 3-5%. Тому рекомендується овочі варити тільки в щільно закритому посуді, суворо дотримуючись при цьому встановлений час варіння кожного продукту, а саме: капусти квашеної – 1-2 год., свіжої – 20-25 хв.; моркви – 15-25 хв.; картоплі, нарізаної кубиками – 12-15 хв.; шпинату і свіжих помідорів – 6-8 хв. У раціон харчування дітей в обов'язковому порядку повинні включатися свіжі овочі, фрукти, ягоди і у великих кількостях. При відсутності свіжих продуктів рекомендується замінювати їх квашеною капустою і соками. Натуральні соки, крім вітамінів, містять ще мінеральні солі, пектинові речовини та клітковину. Чим більше в соках м'якоті, тим більше в них вітамінів та інших корисних речовин. У весняно-зимовий період, при великих фізичних навантаженнях, у літній період в кліматичних районах з високою температурою потреба організму дітей і підлітків у вітамінах значно зростає, що необхідно враховувати при складанні меню.

Вода входить до складу всіх органів і тканин людського тіла. Вона складає основну масу крові, лімфи, травних соків; без води не можуть відбуватися біохімічні процеси в організмі. Відомо, що без їжі людина може прожити кілька тижнів, а без води – не більше 3-4 діб. Для задоволення потреб дітей у воді в раціон харчування потрібно вводити рідкі страви, овочі, фрукти, ягоди, різні напої: чай, молоко, соки та ін. Необхідно пам'ятати, що для дитини однаково шкідливо як недостатнє, так і надмірне споживання води. Надмірне споживання рідини перевантажує роботу серця, нирок, а також сприяє виведенню з організму мінеральних солей і вітамінів. Особливо шкідливо споживання води після великих фізичних навантажень.

Організація раціонального харчування для дітей раннього (до 1 року), дошкільного (1-6 років), шкільного (6-17 років) віку

Організація харчування дітей до року

Найбільш оптимальним і природним видом харчування для дітей до року життя є материнське молоко, яке розглядається як «золотий стандарт» фізіологічно-адекватного харчування. Материнське молоко є унікальним оптимально збалансованим продуктом харчування, який відповідає індивідуальним потребам дитини. Причому склад нутрієнтів жіночого молока змінюється протягом лактації, пристосовуючись до мінливих в процесі росту потребам дитини. Крім поживних речовин, жіноче молоко містить велику кількість біологічно активних речовин і захисних факторів, що впливають на зростання, розвиток, імунологічну резистентність, інтелектуальний і нервово-психічний розвиток.

Із зростанням дитини в його раціон додаються соки, пюре, каші, молочні продукти. Перший час дитина може не засвоювати нові продукти. Це буде виражатися в відрижці блювоті, коліках, поганому стільці. Може з'явитися діатез. Першим новим елементом меню для підростаючого дитини стає фруктовий сік. Давати дитині сік можна не раніше ніж з 3 місяців. Спочатку сік дається по кілька крапель і потім за тиждень обсяг доводиться до 30 мл.

Щоб виключити алергічну реакцію сік дається одного виду. Максимальне добове споживання соку можна розрахувати, якщо кількість місяців дитину помножити на 10.

Надалі в раціон дитини починають вже вводити пюре. Пюре дається дитині через 3 тижні після звикання до соку і у відсутності непереносимості соку. Звикання дитини до пюре реалізується за тією ж схемою що і з соком.

Раціональне харчування дитини не обходиться і без різних каш. Молочні каші даються дитині ближче до 5-6 місяця життя. Далі вже в меню починають вводитися овочі, наприклад картоплю. Привчати дитину до овочів так само слід з одного виду. Після успішного введення одного виду овочів, в раціон поступово вводяться кольорова капуста, морква. Пізніше томати і зелений горошок.

Додавання в їжу цибулі дозволяється з 8 місяця, зелені - з 9-го. Починати слід з 1 чайної ложки і протягом наступних двох тижнів доводити до потрібного обсягу.

Організація харчування дітей дошкільного віку

Щоб заповнити великі витрати енергії у дошкільний віковий період (від 3 до 6 років) і забезпечити потреби подальшого росту і розвитку, дітям необхідний постійний приплив енергії і всіх поживних речовин (білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних солей та мікроелементів), єдиним джерелом яких є повноцінне, адекватне віку дітей, харчування. Слід, однак, звернути увагу на особливості травної системи в цьому віці. Незважаючи на досить добре розвинений жувальний м'яз, травні функції шлунка, кишечника, печінки і підшлункової залози ще не досягають повної зрілості, вони лабільні і чутливі до невідповідності кількості, якості і складу харчування, порушень режиму прийомів їжі. Важливим елементом правильної організації харчування є режим прийомів їжі протягом дня, доцільний розподіл продуктів. Їжа перетравлюється в шлунку дитини в середньому протягом трьох з половиною – чотирьох годин. Для дітей трирічного – чотирирічного віку найбільш фізіологічний режим з чотириразовим прийомом. Години годувань повинні бути постійними.

Ємність шлунка у дітей змінюється з віком. Якщо у однорічної дитини вона дорівнює 250-300 г, то у трирічного – 350-400 г, а у чотирирічного – 450-500 г. Тому харчування повинно бути диференційованим за величиною разового та добового об'єму їжі в залежності від віку дітей. Загальний об'єм їжі на цілий день складає в середньому: для дітей у три роки – 1500-1600 г, для дітей у чотири роки і старше – 1700-1850 г. Добова кількість розподіляється між окремими прийомами їжі відносно рівномірно. Обід дається в оптимальному обсязі. Потреба дитячого організму в енергії становить: у віці трьох років – 1550-1600 ккал, в чотири роки і старше – 1750-1850 ккал в день. Добова калорійність повинна правильно розподілятися між окремими прийомами їжі. Для дітей у віці три роки і старше доцільним вважається наступний розподіл: на сніданок – 25% добової калорійності, на обід – 35-40%, полуденок – 10-15%, вечеря – 25%.

Раціональне повноцінне харчування дітей у дошкільному віці забезпечується, як і в дорослої людини, широким асортиментом продуктів

тваринного і рослинного походження. Винятком є жирні сорти м'яса і птахів (гуси, качки), а також гострі приправи (оцет, гірчиця, хрін, гіркий перець). Чим ширше і різноманітніше набір продуктів, що використовуються при приготуванні їжі, тим повноцінніше харчування дитини.

Особливості харчування дітей у віці 7-17 років

Організм підлітка пред'являє підвищені вимоги до задоволення фізіологічних потреб з метою забезпечення швидкого зростання, розвитку і статевого дозрівання, в умовах сучасного навчання з інтенсивними інтелектуальними навантаженнями. Це підвищує потреби організму в основних харчових речовинах і енергії. Дефіцит мікронутрієнтів – вітамінів, мікроелементів, окремих поліненасичених жирних кислот призводить до різкого зниження резистентності організму до несприятливих факторів навколишнього середовища, порушення систем антиоксидантного захисту, розвитку імунодефіцитних станів. Сьогодні у дітей та підлітків спостерігається недоотримання безлічі есенціальних елементів і незамінних поживних речовин. Істотно погіршилася ситуація зі шкільним харчуванням: замість 60-80% у цей час отримують гаряче харчування не більше 20-30% школярів. У всіх середніх і вищих навчальних закладах присутні точки так званого швидкого харчування. Таке харчування далеке від збалансованого по всім необхідним нутрієнтам, вітамінам та мінералам. Найважливішим показником потреби в їжі є енергетичні витрати. Добова потреба дітей в енергії з віком змінюється від 80 до 50 ккал/кг. Доросла людина при середніх умовах витрачає 45 ккал/кг. Все це висуває необхідність при розробці харчових раціонів для дітей звертати особливу увагу на досить високий рівень у них білка і джерел енергії.

Принципи організації раціонального харчування учня:

- відповідність калорійності раціону школяра його енерговитратам;
- відповідність хімічного складу раціону (вміст білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин) фізіологічній потребі в цих речовинах для кожного віку;
- збалансована відповідність основних харчових речовин (білки, жири, вуглеводи) для кращого їх засвоєння в пропорції 1:1:4, при цьому білки тваринного походження – не менше 60% і жири рослинного походження – близько 20% від їх загальної кількості;
- використання широкого асортименту продуктів для задоволення потреб у харчових речовинах, правильна заміна продуктів, яка повинна проводитися тільки рівноцінними продуктами з використанням науково-обґрунтованих таблиць;
- щадна кулінарно-технологічна обробка їжі, відповідна особливостям травлення дітей даного віку зі збереженням біологічної та харчової цінності;
- суворе дотримання режиму харчування, що передбачає збереження певних інтервалів між прийомами їжі, а також якісний і кількісний розподіл їжі протягом дня;
- дотримання всіх санітарних вимог для виробництва, транспортування та зберігання продуктів, напівфабрикатів і готових страв.

При організації харчування дітей шкільного віку слід враховувати вік, стать дитини, особливості його соціальної функції та стану здоров'я. Існують «Норми фізіологічних потреб для дітей і підлітків» в основному харчових речовин і енергії. Харчування дітей різних вікових груп повинне відрізнятися за величиною порцій і обсягом добового раціону. Їжа дитини служить джерелом всіх життєво необхідних речовин (нутрієнтів): білків, жирів, вуглеводів, мінеральних солей, вітамінів, води і т.д. Для правильного розвитку організму, збереження високої працездатності підліткам необхідне дотримання режиму харчування. Зміна інтервалів між прийомами їжі призводить до порушення апетиту. Для дітей підліткового віку потрібно 4-5-разовий прийом їжі протягом дня в залежності від віку, розумового та фізичного навантаження. У першу половину дня слід використовувати продукти, багаті тваринним білком, а на вечерю – молочно-рослинні продукти.

Основні принципи складання меню для харчування дітей раннього, дошкільного, шкільного віку

Принципи складання меню для харчування дітей раннього віку

У віці від року до трьох років харчування дитини поступово наближається до раціону дорослого. Але, складаючи меню, потрібно знати, які продукти необхідні для його нормального розвитку. Від правильного харчування залежить не тільки вага малюка, але і стан його зубів, гострота зору, колір обличчя.

Тому слід належну увагу приділяти таку проблему, як раціональне харчування дітей раннього віку.

Найважливіша частина їжі - білок, основний будівельний матеріал для всіх клітин і тканин. Якщо білка в харчуванні дітей раннього віку недостатньо - знижується захист перед інфекційними захворюваннями, порушується діяльність печінки, сповільнюються ріст і розвиток.

Всі необхідні амінокислоти містяться в молоці, а також яйцях та печінці. Обов'язково включають в дитячий раціон і м'ясо. М'ясні страви краще готувати з нежирних сортів яловичини, телятини, кролика, індички. Раціональне харчування має включати в себе нежирну річкову рибу (судак, короп, щука). На третьому році життя можна вводити в меню ковбасні вироби, але тільки якісні та виготовлені спеціально для дітей.

Важливе джерело білка - рослинні продукти. Такі як злаки, бобові, овочі і фрукти. У них крім білків міститься велика кількість складних вуглеводів, клітковини і вітамінів.

Для нормального засвоєння білків, а також мінеральних солей і вітамінів А і Д організму потрібні жири, тому раціональне харчування без вживання жирів неможливо. Для дітей раннього віку корисні рослинні жири, які, наприклад, утримуватися в коров'ячому маслі. А в рослинних оліях дуже багато корисних поліненасичених жирних кислот.

Жироподібна речовина - лецитин сприяє впливає на розвиток нервової системи, а також покращує кровотворення і опірність організму токсичних речовин. Багато лецитину в гречаній крупі, салаті, сої та інших зернобобових.

Раціональне харчування має включати в себе і необхідну кількість вуглеводів. Вуглеводи необхідні для діяльності м'язів, серця, печінки, нервової системи, а також для нормального засвоєння жирів. Більшу частину енергії організм отримує з рослинних вуглеводів. Багато вуглеводів у хлібі, крупах, картоплі, кондитерських виробах, солодких ягодах і фруктах. Серед продуктів тваринного походження вони містяться в молоці і печінки. Нехарчової вуглевод - клітковина стимулює роботу кишечника, вона дуже важлива для нормального травлення. Багато клітковини в хлібі з муки грубого помелу, овочах, зелені і фруктах. Ці продукти обов'язково повинні бути на дитячому столі.

Мінеральні речовини входять до складу всіх тканин організму. Кістки на 2/3 складаються з мінеральних солей. Їх значення для дитини, в якій формується кісткова система, прорізуються зуби, важко переоцінити. Практично всі продукти містять солі кальцію, але засвоюються вони далеко не з усіх. Джерела легкозасвоюваного кальцію - молоко і кисломолочні продукти, сир, сир, яєчні жовтки. В утворенні кісток і нервової тканини також бере участь фосфор. Його багато в рибі, хлібі, крупах, м'ясі, сирі, яйцях і молоці.

Вітаміни потрібні для нормальної роботи всього організму. Щоб дитина отримував всі необхідні вітаміни, давайте йому овочі, фрукти, зелень, боби, горох.

Для того щоб правильно скласти раціон харчування, треба знати скільки рідини потрібно малюкові. У віці від року до двох років дитина повинна отримувати 95 мл рідини на 1 кг маси тіла, від 2 до 3 років - 60 мл. на 1 кг. Тому не менше 5 страв у раціоні дитини повинні бути рідкими - молоко, чай на сніданок, перше і третє страва - в обід, сік або компот - на полудень, кефір, йогурт - на вечерю.

Добовий об'єм їжі для дітей раннього віку - від 1000 до 1400 мл. Кожен день в дитячому меню повинні бути молоко і кисломолочні продукти (сир в натуральному вигляді можна давати тільки з дитячої молочної кухні, а якщо магазинний, то спеціально приготовлений для дитячого харчування). Щодня потрібно давати дитині м'ясо (35-100 гр.) І рибу (25-30). Малюкам після року яйце можна давати цілком, але білок вводити поступово (може бути алергічна реакція). Яйце має бути зварено круто або у вигляді омлету, запіканки, сирників. Всім дітям корисно рослинна нерафінована олія, вершкове - краще додавати в кашу або мазати на хліб.

Хліб краще вибирати з борошна грубого помелу. Обов'язкові каші - гречана, вівсяна, можна також давати ячну, перлову, рисову. Кількість цукру не повинна перевищувати 50 гр. на добу. Дуже корисні овочі (морква, капуста, буряк, огірки, гарбуз, брокколі), фрукти та зелень.

Фахівці рекомендують 1 раз на день давати дитині кашу, і два рази - овочева страва. І, звичайно, малюкам другого року життя майже всі страви протирають або розминають виделкою або ложкою. До грубої їжі дітей раннього віку привчають поступово.

Принципи складання меню для харчування дітей дошкільного віку

Типові раціони (зразкове меню) розробляються відповідно до норм фізіологічної потреби дітей у харчових речовинах і енергії окремо для кожної вікової групи.

Однією з умов правильного складання меню є:

- максимальна різноманітність страв,
- обов'язкове введення свіжих овочів і фруктів в натуральному вигляді і у вигляді салатів,
- враховується сумісність продуктів і найкраще поєднання страв,
- беруться до уваги сформовані традиції і звички.

Меню складають на 10-14 днів, причому одні продукти включаються в меню щодня, а інші через день або 2-3 рази на тиждень.

М'ясо, молоко, вершкове і рослинне масло, цукор, крупи, овочі і фрукти, хліб необхідно використовувати кожен день, а рибу, яйця, сир, сметану можна давати через 2-3 дні, але в збільшених кількостях, суворо компенсуючи їх відсутність в меню в попередні дні. При цьому потрібно, щоб протягом 10 днів діти отримували все належну кількість цих продуктів, передбачене в наборах в розрахунку на 1 день.

Обов'язково повинні бути присутніми в харчуванні дітей свіжі овочі, зелень, фрукти і ягоди, натуральні соки і вітамінізовані напої. При відсутності свіжих овочів і фруктів використовуються свіжозаморожені овочі та фрукти. При використанні в дитячому харчуванні екзотичних тропічних фруктів (манго, гуави, папайї та ін.), Деяких видів ягід (полуниці, суниці) слід враховувати можливість їх індивідуальної непереносимості окремими дітьми.

В один день в різні прийоми їжі не допускається повторення одних і тих же страв. Наприклад, в обід при наявності перших страв, що містять крупу і картоплю, гарнір до другого страва не повинен готуватися з цих продуктів. Слід уникати використання страв, приготованих з одного і того ж сировини (каші і гарніри з одного виду круп, макаронні вироби в різних стравах і т.п.).

При складанні меню звертають увагу не тільки на різноманітність страв протягом дня і всього тижня, але й на поєднання продуктів рослинного і тваринного походження. Бажано, щоб щодня дитина отримувала два овочевих страва і лише одне круп'яне. Включення в меню максимально широкого асортименту продуктів є гарантією того, що дитина отримає достатню кількість всіх необхідних йому харчових речовин, при цьому одним з важливих умов різноманітного харчування є різноманітність страв, виготовлених з одного і того ж продукту.

При складанні меню враховується:

1. Затверджений середньодобовий набір продуктів для кожної вікової групи.
2. Обсяг порцій для цих груп.
3. Норми втрат при холодній і тепловій обробці продуктів.
4. Вихід готових страв.
5. Норми взаємозамінності продуктів при приготуванні страв.
6. Дані про хімічний склад продуктів і страв.

Склад сніданку, обіду, полудня і вечери

Сніданок

Сніданок складається з закуски, гарячої страви, гарячого напою, хліба. В якості закуски в сніданок використовуються сир, порційні овочі, фрукти, салати зі свіжих овочів і фруктів, ковбасні вироби (обмежено) і т.п. Сніданок обов'язково містить гаряче страва - м'ясне, рибне, сирне, яєчне, круп'яне (молочно-круп'яне). Найчастіше використовуються молочні каші, різноманітні пудинги і запіканки. Каші можна чергувати з овочевими стравами (овочеве рагу, тушкована капуста, буряк, морква в молочному соусі) або готувати змішані круп'яно-овочеві страви (овочеві голубці з рисом; моркви, картопляні, капустяні котлети з соусом, запіканки). В якості основного гарячого страви може використовуватися риба (припущена або відварна), відварна дитяча варена ковбаса та сосиски (дитячі).

В якості гарячих напоїв на сніданок використовується чай, чай з молоком, кавові напої без вмісту кави і кофеїну, молоко, какао-напій з молоком, гарячі вітамінізовані киселі, гарячі компоти зі свіжих і сухих фруктів і ягід, чаї з різних видів рослинної сировини, напій із шипшини і т.п.

Також в якості напою можна використовувати соки або вітамінізовані напої промислового виробництва - готові в упаковці або інстантні (швидкорозчинні), що готуються безпосередньо перед подачею (напої «Золота куля», «Цедевіті», «Вітастарт») та аналогічні вітамінізовані напої.

Обід

Обід складається з закуски, першого, другого і третього (напої) страви. На закуску доцільно подавати салат з огірків, помідорів, свіжої або квашеної капусти, моркви, буряка з додаванням свіжої зелені. Для поліпшення смаку в салат можна додавати свіжі або сухі фрукти (яблука, чорнослив, родзинки). Салат слід заправляти рослинною олією (кукурудзяним, соняшниковою та ін).

В якості перших страв використовуються найрізноманітніші супи, крім гострих. Можна використовувати легкі бульйони - курячий, м'ясний, рибний, заправляючи їх овочами, крупами, галушками, фрикадельками. Можна періодично використовувати вегетаріанські, молочні, фруктові супи.

В якості других страв використовують припущені або відварну рибу, тушковане м'ясо, котлети, м'ясні биточки, запіканки. Найбільш широко використовуються м'ясні, м'ясоовочеві рубані кулінарні вироби. Як правило, середньодобова норма м'яса повністю витрачається в обід, в основному в якості другої страви, для приготування якого, крім яловичини можна використовувати пісню свинину, м'ясо курей, кроликів, субпродукти (печінка, язик і т.д.) або рибу. На гарнір дають тушковані овочі, рагу, а також круп'яні вироби. На третє обов'язково давати напій (соки, киселі, компоти зі свіжих або сухих фруктів і ягід), доцільно в обід давати дітям свіжі фрукти.

Полудень

Полудень складається з трьох страв: молочного напою (кефір, йогурт) і хлібобулочного або мучного кондитерського виробу (вафлі, печиво, сухарі, пряники, випічка), а також, бажано, третьої страви - свіжих фруктів або ягід.

В дитячому дошкільному закладі при 3-разовому харчуванні полуденок додатково включає яке-небудь овочеву або круп'яну страву, наприклад, запіканку, шарлотку, пудинг або страву з сиру.

Вечеря

Вечеря зазвичай складається з молочних, круп'яних, овочевих, сирних і яєчних страв: сирники, ліниві вареники; сосиски з макаронними виробами, салатом або вінегретом. Сосиски діти можуть отримувати 1-2 рази на тиждень. Страви з макаронних виробів готують з маслом, сиром, яйцями, сосисками, вареною ковбасою. Використовуються також різні запіканки: фруктово-круп'яні, овочево-круп'яні, сирно-круп'яні; овочеві страви з картоплі, цвітної капусти, моркви, буряка, кабачків і т.д. в поєднанні з рибою, сосискою, вареною ковбасою.

Крім того, безпосередньо перед сном або у вечерю дитині дають кисломолочні напої (кефір, кисле молоко, йогурт) з хлібом, булочкою. Особливо це стосується деяких дітей, у яких спостерігаються напади «нічного голоду», коли апетит виникає в нічний час. Пов'язано це з особливостями синтезу в організмі триптофану, здатного стимулювати апетит.

Принципи складання меню для харчування дітей шкільного віку

Важливим елементом організації раціонального харчування учнів є правильний розподіл обсягів добового споживання їжі між окремими її прийомами. Найбільш оптимальним режимом харчування учнів протягом дня слід вважати чотириразовий прийом їжі з інтервалами між прийомами 3,5-4 години.

Кількість прийомів їжі встановлюється залежно від віку, стану здоров'я та розпорядку дня учнів. У розпорядку дня для учнів рекомендовано дотримуватись такого режиму харчування:

При відвідуванні школи в I зміну:

7³⁰ - 8⁰⁰ – сніданок удома;

після другого уроку – другий сніданок у школі для учнів 1-5 класів,

після 3-го уроку – для 6-11 класів;

після повернення зі школи:

13⁰⁰ – 14⁰⁰ обід для учнів 1-5 класів;

14⁰⁰ – 15⁰⁰ обід для учнів 6-11 класів;

16⁰⁰ – 17⁰⁰ – полуденок;

19⁰⁰ – 20⁰⁰ – вечеря.

При відвідуванні школи в II зміну:

8⁰⁰ – сніданок удома; другий сніданок не передбачено;

12⁰⁰ – 13⁰⁰ – обід перед виходом до школи;

у школі учні 1-5 класів отримують полуденок після 2-го уроку,

учні 6 – 11 класів – після 3-го уроку;

19⁰⁰ – 20⁰⁰ – вечеря вдома.

Для учнів 6-річного віку:

7⁰⁰ – 7³⁰ – сніданок удома; другий сніданок у школі на 2-й перерві;

13⁰⁰ – 13³⁰ – обід після повернення зі школи;

16³⁰ – полуденок після денного сну;

19⁰⁰ – 19³⁰ – вечеря за 1,5 – 2 години до сну.

Сніданок і вечеря у школярів повинні становити 20-25 відсотків, обід – 35-40 відсотків, полуденок 10-15 відсотків, вечеря 20-25 відсотків відповідної вікової добової потреби в харчових речовинах та енергії.

Для дітей 6-річного віку в загальноосвітніх навчальних закладах рекомендується триразове харчування (гарячий сніданок, обід і полуденок). При цьому полуденок становить 10 відсотків добової калорійності раціону.

Учні, що відвідують групу продовженого дня, повинні забезпечуватись за місцем навчання дворазовим гарячим харчуванням (сніданок і обід), а в окремих випадках – і полуденком.

У школах, де немає групи продовженого дня, повинно бути організоване одноразове гаряче харчування (сніданок). За бажанням батьків усім учням може бути запропонований і обід.

Учні старших класів у шкільних їдальнях одержують комплексні сніданки або комплексні обіди.

Сніданок складається із закуски, гарячої, солодкої страви або гарячого напою; обід – із закуски, першої, другої та солодкої страви. На полуденок рекомендується 200 мл соку, молока чи кисломолочних продуктів із булочними виробами. Перелік страв, які рекомендовані для включення у раціони харчування учнів, містить різноманітні страви з м'яса, риби, молока, сиру, борошняних виробів, фруктів та овочів. У різні прийоми їжі протягом дня не допускається повторення тих самих страв.

Учні загальноосвітніх навчальних закладів необхідно забезпечувати раціональним харчуванням, різноманітним протягом доби та навчального тижня, основу якого має становити організація профілактичного (щадного) харчування, що передбачає спеціальне кулінарне обробляння продуктів: м'ясо та риба – відварюються чи готуються в січеному вигляді на пару, крупи та овочі – розварюються до м'якості, допускається легке запікання страв, виключається смаження тощо.

Контрольні питання:

1. Характеристика, особливості та сучасні вимоги до раціонального харчування дітей.
2. Значення білків у харчуванні дітей.
3. Значення жирів у харчуванні дітей.
4. Значення вуглеводів у харчуванні дітей.
5. Організація раціонального харчування для дітей раннього (до 1 року) віку.
6. Організація раціонального харчування для дітей дошкільного (1-6 років) віку.
7. Організація раціонального харчування для дітей шкільного (6-17 років) віку.
8. Основні принципи складання меню для харчування дітей раннього віку.
9. Основні принципи складання меню для харчування дітей дошкільного віку.
10. Основні принципи складання меню для харчування дітей шкільного віку.

ТЕМА 7. НОВІ ФОРМАТИ СУЧАСНИХ ЗАКЛАДІВ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА ТА ЇХ РОЗВИТОК НА ВІТЧИЗНЯНОМУ РИНКУ

Особливості формату та групування закладів ресторанного господарства за їх видами. Особливості стандартів сервісу, що пропонують заклади ресторанного господарства певних форматів. Сучасні напрями використання просторових ресурсів виробничих приміщень та торговельних приміщень. Створення і розвиток закладів сучасного формату під час підготовки та обслуговування заходів типу Євро-2012

Особливості формату та групування закладів ресторанного господарства за їх видами

Інноваційна діяльність в ресторанному господарстві може бути охарактеризована: - як виробнича (виробництво кулінарної та кондитерської продукції); - як невиробнича (надання послуг харчування); - через супутні послуги (консультація сомел'є, метрдотеля, шеф-кухаря і т.д.); - через несупутні послуги (організація розваг, продаж квітів і т.д.).



Рисунок 7.1 – Види інноваційної діяльності в ресторанному господарстві

На сучасному етапі розвитку ресторанного господарства основні інновації можна поділити на три сектори: - новинки форматів (сукупність особливостей створення та надання послуг з організації харчування) і напрямів; - новинки у процесах і засобах праці; - новинки товарів і методів їх просування.

Однією з тенденцій розвитку ресторанного бізнесу в Україні є організація підприємств харчування на базі типів кухонь різних країн. Найбільшою популярністю продовжують користуватися східні кухні - японська, китайська, турецька, а також італійська і французька. Східні кухні стали набувати формат фаст-фудів. Найбільш перспективною тенденцією є прихильність ні до певної кухні, а до конкретного продукту - м'яса, риби і т.д. Тип кухні в подібних

закладах - змішаний, особлива увага приділяється способу приготування. У стравах підкреслюється натуральність продукту, зменшується додаткова обробка інгредієнтів. Перспективними підприємствами харчування можуть стати заклади, які обслуговували б спальні райони, так звані «ресторани однієї вулиці». Кейтеринг і доставка страв в офіс практично знаходиться на стадії зародження і має простір для розвитку.



Рисунок 7.2 – Розподіл основних інновацій на сектори

1. Street-food (вуличне харчування) - найкраще рішення для вгамування голоду в обідній час. Пообідати або просто перекусити в точках вуличної торгівлі можуть всі категорії населення. Це оптимальне рішення для молодих людей, насамперед студентів та учнів. У ніші вуличної торгівлі збільшується кількість торгівельних точок мережового фаст-фуду. Робота будь-якої мережі стріт-фуду частіше вибудована за однією і тією ж схемою: трейлери прикріплені до виробничої бази, на якій виготовляються напівфабрикати високого ступеня готовності, а обладнання для доготовки і приготування страв розміщується безпосередньо у вагончику. Асортимент продукції, як правило, невеликий. При цьому споживачі не відчують недостачі асортименту за рахунок численних і різноманітних пропозицій від різних мереж стріт-фуду. Асортимент страв вуличних точок максимально адаптований до швидкого, масового приготування й орієнтований на часте повторення операцій. Найбільш затребуваними є фірмова випічка, запечена картопля, хот-доги, сендвічі і гарячі бутерброди.

Вуличні підприємства громадського харчування в Україні включають в себе кіоски, павільйони, автофургони, а також пересувні прилавки і візки. Кожне підприємство має свою специфіку, часто це одне найменування продукції або на один вид продукції: хот-доги, чебуреки, сендвічі, гамбургери, печена картопля, млинці, шаурма, пиріжки, слойки, пончики і т. д.

Самостійним сегментом цього ринку є «весела їжа» (funfood). Його специфічні продукти - це попкорн, від солоного до солодкого і карамелізованого, цукрова вата, чіпси і т. д.

Основною перевагою вуличного харчування є його доступність і наближеність до великих потоків людей. Точки розташовуються в найбільш зручних місцях міста: на перетині транспортних та пішохідних потоків, поблизу входів у метро. Бажаючи перекусити не доведеться витратити час на пошук! У 40% випадків купівля в кіосках вуличного харчування відбувається поруч з місцем роботи/навчання, а 38%- по шляху слідування.

Стріт-фуд - дуже перспективний напрямок в індустрії харчування в особливості в умовах сформованої економічної ситуації в країні. Майже кожне місто України має свою велику або невелику мережу стрітфуда. До них належать концепції «QuikCharly's», «Форнетті», «Світові пироги», «Бабусині пиріжки».

Як правило, стрітфуд представлений моно продуктовою концепцією. У світі - це, як правило мережі з продажу хотдогів і гамбургерів. В Україні успішно розвиваються млинцеві і, так звані сендвічні концепції. Вуличний стрітфуд східного формату в нашій країні поки менш цивілізований, так як, наприклад, в Європі, зокрема Німеччині. Відомий формат Gyros - та ж шаурма і фалафель, можна знайти майже на кожній жвавій вулиці Берліна. Середній чек в стрітфуді не перевищує 20 грн. Вибір обладнання також великою мірою визначає успішність формату. Їжа, перш за все, повинна бути гарячою. Теплове обладнання, в якому викладено продукт або здійснюється його доготування повинно зберігати смакові якості страви.

Технологія організації харчування стрітфуд являє собою приготування страв швидкого харчування із замороженої продукції (сосиски, гамбургери, слойки, піци), в окремих випадках продукція готується з охолоджених продуктів на повільному вогні (шашлики, шаурма, кури - гриль). Приготування м'яса в умовах стрітфуда представляє найбільшу санітарно - епідеміологічну небезпеку для населення, оскільки сире м'ясо на грилях і апаратах шаурми не досягає необхідної температури теплової обробки.

Fast Food- заклади, в яких можна, по-перше, швидко поїсти, і, по-друге (теоретично), за невеликі гроші.

Перше досягається за рахунок повного самообслуговування - практично відсутня в закладах такого роду обслуговування офіціантами. Друге - за рахунок специфічного способу приготування їжі. Як правило, фаст-фуди працюють з використанням напівфабрикатів, остаточна обробка чи розігрів яких виробляються безпосередньо перед видачею клієнтові. Сама заготівля напівфабрикатів високого ступеня готовності відбувається, як правило, не на кухні фаст-фуду, а у власному або орендованому виробничому цеху. У зв'язку з цим фаст-фуди вирізняє вузьке меню - кількість позицій страв у меню в рідкісних випадках перевищує 30.

Наступна особливість фаст-фуду вирізняє жорстка стандартизація, тому для них прийнятно розвиток по франчайзингу або розвиток власної мережі закладів. Стандартизації піддається все: інтер'єр, вивіска, меблі, посуд, асортимент, бізнес-процеси, технологічне обладнання, рекламні матеріали і т.д.

Ще одна особливість - місце розташування фаст-фудів. Заклад такого роду не може бути успішним, якщо воно знаходиться в місці, де пасажиропотоки не перевищують хоча б 700 осіб на годину, а ще краще - 1000. У даному випадку пасажиропотоки - це насамперед потоки пішоходів, хоча досвід «Макдональдса» свідчить, що можна успішно вести свій бізнес і в розрахунку на автомобілістів при створенні відповідних умов для заїзду та паркування автомобілів.

За результатами опитування (дані 2003), для 66% клієнтів фаст-фудів головне - щоб було смачно, для 30% важливо місце і для 4% - популярність закладу.

Дуже важлива особливість фаст-фудів - час обслуговування (2-3 хвилини) і час перебування споживачів в такому закладі (в середньому 30 хвилин). Тому й інтер'єр фаст-фудів, як правило, не відрізняється складністю і великою кількістю декоративних деталей - чисто, гігієнічно, світло, але не більше того. Все це робиться для того, щоб відвідувач не затримувався в фаст-фуді: оборотність одного посадкового місця - один з основних критеріїв успішності такого закладу.

Оскільки рішення про відвідування фаст-фуду виникає спонтанно, з точки зору якості обслуговування потреб клієнтів дуже актуальними виявилися фуд-корти, коли на одній площі зібрані кілька операторів. Клієнт, не знайшовши бажаного в одному закладі, може звернутися в друге або третє і знайти там те, що його влаштує.

Ресторан Fast Casual - «швидкий та демократичний» - цей формат є найбільш перспективним зараз як в Європі, так і в Україні. Цей формат знаходиться десь між фаст-фудом і демократичним рестораном, і є найбільш швидко зростаючим сегментом в індустрії громадського харчування. Головне достоїнство формату - можливість в одному закладі за порівняно невелику ціну (середній чек – 50 грн) і поїсти і провести час. Відвідувачів привертає в першу чергу більш смачна і різноманітна їжа, ніж у фаст-фуді, і більш швидке обслуговування, ніж в ресторані.

Від американців до нас прийшли поняття fastfood (швидка їжа) і casualdining («повсякденний обід»). Якщо об'єднати ці два поняття в єдину концепцію, то вийде вже не фаст-фуд, але й не ресторан. Стійка думка, що фаст-фуд шкодить здоров'ю, призвело до появи нового формату. Популярність fastcasual пов'язана з тим, що інтер'єр тут більш дорогий і концептуальний, меню - ширше, ніж у звичайному фаст-фуді іноді навіть є офіціанти.

Головна відмінність цього формату великий асортимент страв, який підтримується в повному обсязі протягом усього дня, оперативно реагуючи на зміни числа відвідувачів. У годину пік може бути відкрито додаткову касу, і працювати більше кухарів, які здійснюють порціонування і роздачу страв.

Демократичні ресторани (Casual Dining) - в цей формат входять всі демократичні заклади, від кафе-кондитерських до барів та нічних клубів. При створенні ресторану такого класу, перш за все, необхідно знати, на кого він розрахований і в якому місці буде відкритий. Сучасні споживачі ресторанних послуг поділяються на категорії за своїм уподобанням. Деякі ходять в ресторани виключно поїсти, для інших найважливішим буде атмосфера закладу, для когось - яка саме кухня представлена в тому чи іншому місці, деякі приходять розважитися і відпочити. Середній чек в цих закладах варіюється від

100 гривень до 500. Найпопулярнішими концепціями в даному форматі є кондитерська, кав'ярня, пивна, стейк-хаус, національний ресторан, бар.

Хіт сьогоднішнього дня - «демократичні» ресторани. Не висока, але якісна кухня, хороший рівень сервісу і невеликі ціни. Додайте до цього оригінальний інтер'єр і затишну, розташовує до спілкування атмосферу і ви отримаєте опис тих місць, де сьогодні обідає, вечеряє і відзначає свята величезне число людей, ті, кого називають «представниками середнього класу».

Переваги створення такого ресторану з точки зору ресторатора очевидні. По-перше, зростаюча тенденція популярності демократичних закладів. А по-друге, відкриття невеликого ресторанчика вимагає набагато менших витрат, ніж створення дорогого модного ресторану. З одного боку, невисокі ціни на страви роблять неможливими витрати на дорогий дизайн, ексклюзивні меблі та посуд, на широку рекламну кампанію. З іншого боку, від демократичного ресторану гість не чекатиме розкішної обстановки і концертів супер-зірок. Тому ресторатор може дозволити собі в розумних межах економити на всьому, крім якості продуктів, не боячись при цьому втратити відвідувачів і надаючи їм все, що потрібно, за доступною ціною.

Fine dining («приємний обід») відносяться преміальні ресторани: для них характерні більш висока цінова категорія, дорогі інтер'єри, хороший вибір страв і напоїв, у тому числі делікатеси і елітний алкоголь, високий рівень сервісу.

Елітні ресторани (FineDining) - ресторани преміум класу з безліччю переваг перед своїми «побратимами»: дорогий інтер'єр, створений кращими дизайнерами по останнім віянням моди, професійний персонал, відмінна кухня, величезний асортимент напоїв. Середній чек дуже високий.

Ресторатори поступово відмовляються від елітної публіки і переходять на масові формати. Про це свідчать дані статистики, підтверджені оцінками експертів. Більш того, прагнучи максимально задовольнити потреби відвідувачів в умовах кризи, ресторатори поступово переходять знову вироблений власний формат, який не вписується в загальноприйнятну класифікацію підприємств ресторанного сегмента.

Більшість підприємств орієнтовано на демократичну публіку. Експерти вважають, що ніша закладів преміум класу на ринку практично вичерпала себе: вона найбільш концептуальна, консервативна і заповнена, тому великого зростання її не передбачається.

Прагнучи зберегти хорошу кухню і максимально прискорити процес обслуговування гостей, ресторани переходять на якийсь гібрид - «швидкий та демократичний» (quick & casual), що займає проміжне положення в класифікації підприємств харчування між ресторанами швидкого обслуговування і демократичними ресторанами.

Застосування напівфабрикатів власного приготування, виготовлення випічки, регулярне оновлення позицій страв, наявність дитячого меню, а також надання додаткових послуг (безкоштовна парковка, преса, їжа на винос, кейтеринг та ін.).

Привабливість концепції полягає в тому, що в таких місцях відвідувачі можуть робити вибір з оптимального асортименту різноманітних страв, приготованих на високому рівні за час, порівнянне з обслуговуванням у фаст-

фуді. Демократичність цін пояснюється тим, що в таких закладах практикується спрощена рецептура і встановлюються більш низькі націнки на страви.

Експерти ресторанного ринку вважають, що в найближчі роки число ресторанів середнього класу збільшиться в кілька разів, незважаючи на жорстку конкуренцію. Сприятливіші за все це відіб'ється на якості обслуговування в ресторанах.

Родинний. У родинному ресторані, наприклад, можна не тільки поїсти, але і забезпечити дітям повноцінну розважальну програму. Малюки займаються тут з професійними викладачами, створюють вироби своїми руками, займаються керамікою і ліпленням з полімерної глини, мармуруванням та іграшками з фетру, миловарінням і гончарною справою, малюють і розписують скло, вчаться цікавого і нового.

Дорослі ж можуть приєднатися до своїх діток, або просто смачно поїсти і розслабитися в комфортній атмосфері, а дитяче меню вражає своїм різноманіттям і виключно корисним складом всіх страв. Це улюблене місце для всіх членів сім'ї, затишний заклад, де завжди можна смачно поїсти, розважитися і навіть потанцювати. Страви, що подаються в такому закладі, обов'язково повинні задовольняти гастрономічні смаки кожного члена сім'ї.

Клубний. В умовах жорсткої конкуренції на ринку ресторанного господарства для залучення і збереження споживачів, які користуються певним закладом, необхідно створювати неповторну атмосферу, притаманну тільки даному закладу. Це досягається завдяки синергетичного ефекту багатьох факторів, таких як тематичний дизайн, якісне обслуговування, якісна або специфічна кухня і т.д., а також правильна організація шоу-програм. Для сучасного етапу розвитку ресторанного господарства характерна поява все більшої кількості установ клубного формату, де шоу-програмами надається надзвичайно велике значення. У таких закладах на шоу-програму продаються квитки, наприклад в нічних клубах. У більшості закладів ресторанного господарства вона не є головною статтею доходу. Важливо те, що вдалий проект сприятиме задоволенню потреб споживачів в організації відпочинку та підвищить імідж закладу. Клубні заклади ресторанного господарства також бувають різного типу і відрізняються своїм призначенням (для дискотеки, шоу-програм, лаунж, кальяні і т.д.).

Словосполучення **Quick & Casual** і концепція таких закладів були використані в Америці. Цей напрям знаходиться посередині між Quick Servis (фаст-фудом) і Casual Dining (рестораном). Проте, це не «покращений фаст-фуд» і не «здешевлений ресторан», а принципово нова концепція закладу. Нині даний формат є одним з найбільш перспективних сегментів, який стрімко розвивається в індустрії ресторанного господарства як у Європі, так і в нашій країні. Заклади даного формату з'явилися в Україні ще в 2001 року, мережа закладів «Пан-Пицца». Сьогодні до найбільш відомих представників даного формату належать: мережа ресторанів «Картопляна хата», «Олів'є», «Піца Челентано» та інші. Основна перевага даного формату для споживача - можливість в одному закладі за порівняно невелику ціну (середній чек – 100 грн) одночасно поїсти і розважитись. Відвідувачів приваблює в першу чергу більш смачна і різноманітна їжа, ніж у фаст-фуді, і більш швидке обслуговування, ніж у ресторані. Для відкриття закладу даного

формату потрібні невеликі за площею приміщення та наявність фабрики-кухні. Це позитивно впливає на вартість оренди і дає можливість рестораторам робити свій бізнес більш привабливим для себе і для своїх відвідувачів. Основні особливості закладу формату Quick&Casual: - відвідувачі закладу мають можливість спостерігати за процесом приготування страв через скло; - меню, як правило, обмежується стравами, які швидко можна приготувати із попередньо підготовлених напівфабрикатів високого ступеня готовності; - передбачена реалізація алкогольних напоїв; - в рекламній продукції деякі ресторани підкреслюють використання високоякісних інгредієнтів; - в даних закладах не використовується одноразовий посуд. З традиційними ресторанами цей формат об'єднує наявність багаторазового посуду і стильний інтер'єр. Кожна страва готується індивідуально для конкретного клієнта. При приготуванні використовуються продукти високої якості і делікатеси. Спільні риси з фаст-фудом - обмежене меню, швидкість обслуговування, невисока ціна, демократична атмосфера, стандартизація управлінських процесів, меню і деталі інтер'єру. Більш розповсюдженим є мережевий формат з можливим використанням франчайзингу. Для закладів формату Quick & Casual (Квік енд Кежал) характерна висока якість і традиційність кулінарії: використання свіжих напівфабрикатів і випічки 46 власного приготування та жорстке табу на заморожені напівфабрикати вже готових страв, що розігріваються в мікрохвильових печах. Для них характерний високий рівень обслуговування офіціантами та додатковий пакет послуг, наприклад, безкоштовна парковка, міський телефон, свіжа преса, їжа на винос, дитячий ігровий зал, кейтеринг та ін. Поряд з цим для даних закладів характерна менша кількість позицій меню при більш демократичних цінах, скромність інтер'єру на манер звичайного міського кафе.

Класифікація закладів ресторанного господарства формату Quick & Casual:

1. Ресторани національної кухні з етнічною концепцією, характерною особливістю яких є перевага в меню страв світових кухонь (піца, паста, буріто, тако, локшина, суші і т.д.).

2. Кафе-пекарні, що роблять акцент у роботі на свіжу випічку власного виробництва, разом з якою в меню представлені супи, салати, холодні і гарячі сендвічі, а також різноманітні напої: безалкогольні, сік, лимонад, молоко, чай, гарячий шоколад та кава.

3. Заклади, що спеціалізуються на реалізації сендвічів і салатів і пропонують для різноманітності більш обмежений ряд супутніх позицій, включаючи супи та напої. У таких закладах відвідувачам надається унікальна пропозиція зформувати бутерброд або зкомплектувати салат з широкого асортименту інгредієнтів. В закладах даного формату на частку мережевих закладів припадає 40 % , а на частку незалежних точок - 60 % , в яких сума середнього чека коливається в межах від \$ 7 за обід до \$ 10 за вечерю .

Особливості стандартів сервісу, що пропонують заклади ресторанного господарства певних форматів

Основа системи сервіс-менеджменту - це чіткі, зрозумілі, прозорі стандарти обслуговування. В ідеалі вони повинні створюватися на етапі планування діяльності ресторану, бути присутнім як в мережевих, так і самостійних закладах.

В основному ми стикаємося з тим, що стандарти обслуговування виникають тоді, коли вже створений ресторан. На більшості підприємств громадського харчування стандарти обслуговування, на жаль, взагалі не прописані. Адже якщо слідувати стандартній схемі створення ресторану, це повинно бути зроблено ще на етапі планування. Тобто після розробки концепції і бізнес-плану повинні бути описані так звані бізнес-процеси, в яких містяться і стандарти обслуговування персоналу. Якщо виконати це заздалегідь, робота набагато спроститься.

У більшості ж закладів для налагодження всіх процесів прийнято запрошувати на ключові посади спеціалістів, які завдяки своєму досвіду можуть забезпечити виконання і відпрацювання певних стандартів у закладі. Природно, найчастіше стандарти, які впроваджуються ключовими менеджерами, безпосередньо залежать від попереднього досвіду роботи.

Постійно підтримувати гідний рівень сервісу в ресторані - завдання досить складне. Фахівці вважають, що її рішення можна розбити на два етапи. По-перше, ввести єдині стандарти обслуговування, а по-друге, переконати співробітників дотримуватися затверджені корпоративні правила.

Стандарти необхідні тоді, коли потрібно запропонувати конкурентоспроможне сервісне обслуговування.

Необхідність впровадження стандартів обслуговування з'являється тоді, коли потрібно створити особливу атмосферу, що виділяє заклад серед конкурентів.

Стандарти обслуговування - це набір дій, які характеризують той чи інший заклад. Важно, щоб ці стандарти були однаковими і однаково точно виконувалися в усіх підприємствах ресторанної мережі, незалежно від того, в якому місті вони знаходяться.

Для того щоб стандарти не зникали через місяць після впровадження, необхідно не тільки контролювати їх виконання, але й зацікавити в цьому менеджерів. Найкраще розробляти стандарти спільно з тими, хто їх буде виконувати і контролювати. Це можна зробити на тренінгу або в процесі будь-якої іншої колективної форми взаємодії.

Для підтримки стандартів пропонується щодня проводити з офіціантами, адміністраторами або менеджерами залу шеф-мітинги, розбирати помилки попереднього дня і робити висновки на майбутнє. Крім того, кожен день варто виділяти 5-10 хвилин на короткий тренінг по сервісу. Персонал буде насторожено ставитися до стандартів обслуговування до тих пір, поки співробітникам не пояснять, для чого все це потрібно. Тоді всі підходять з розумінням. Стандарти є технологією, що пояснює, як діяти в тих чи інших ситуаціях, як гарантовано домогтися високого результату. А професіоналізм робить цю технологію ефективною. Стандарти - це одна з важливих складових професіоналізму в будь-якій сфері.

Тенденцією останнього часу став зростаючий інтерес рестораторів до ринку швидкого харчування, що може пояснюватися відносним насиченням верхнього і середнього сегменту ресторанного ринку. Якщо перші ресторани проекти були орієнтовані на заможних людей, то сьогодні найбільший потенціал, на думку багатьох експертів, знаходиться в області розвитку ресторанних мереж швидкого харчування. Зростання ринку і розширення ресторанних мереж fast food неминуче призведе до збільшення конкуренції між операторами.

Стандарти сервісу

Набагато простіше розробити унікальну концепцію меню або внутрішнього дизайну ресторану, ніж забезпечувати щоденне виконання кожного стандарту сервісу в конкретному ресторані. У зв'язку із зростанням мереж і жорсткістю конкуренції в найближчому майбутньому найбільшу увагу ресторатори на ринку фаст-фуд стануть приділяти стандартизації процесів обслуговування клієнтів. Зусилля рестораторів будуть направлені на все більшу деталізацію стандартів обслуговування, контроль їх виконання та використання результатів моніторингу в системі оцінки ефективності роботи закладів.

Якщо подивитися на закордонний досвід, то процес обслуговування відвідувачів вже давним-давно стандартизували (як і інші важливі бізнес-процеси). Можна виділити певну універсальну структуру правил обслуговування, що регламентують наступні аспекти сервісу:

- зовнішній вигляд ресторану, вивіска, вітрини, прилегла територія;
- чистота - зал, столики, санвузол та ін;
- освітлення і інтер'єр;
- мерчандайзинг (викладка страв, оформлення прилавка, рекламні матеріали);
- робота персоналу (зустріч клієнта, розрахунок на касі, доставка, прибирання в залі);
- зовнішній вигляд персоналу;
- якість і зовнішній вигляд страв.

Стандарти можуть включати кілька сотень пунктів. Так, компонент «чистота» або «персонал» регламентує десятки конкретних стандартів, об'єднаних у кілька підгруп.

Створення і розвиток закладів сучасного формату під час підготовки та обслуговування заходів типу Євро-2012.

У зв'язку з проведенням в Україні чемпіонату з футболу «Євро-2012» ресторанний ринок України має тенденції до зростання і стрімко набирає обертів.

Відзначено тенденцію до збільшення на українському ринку закладів середнього рівня у зв'язку з активним формуванням в Україні середнього класу. «Зараз в Україні практично немає такого припливу багатих людей, як це було в 90-ті роки, тому стає економічно не вигідним відкривати у великій кількості закладу високого класу. Зате закладу середньої цінової категорії з хорошим обслуговуванням і кухнею стає все більше».

Відповідно до досліджень компанії «Ресторанний консалтинг», найпопулярнішими і безпрограшними форматами закладів в Україні зараз є пивні паби, кав'ярні, фаст-фуди та стріт-фуди, суші-бари, піцерії та заклади Quick & Casual. Активно розвивається формат кафе-кулінарії.

Основними напрямками розвитку сучасних технологій обслуговування в ресторанах, барах та кафе є:

- створення ресторанів по типу Free Floor - нового формату фаст - Фуду;
- з відкриття фуд-кортів;
- створення концептуальних підприємств ресторанного господарства;
- створення ресторанів з японською кухнею;
- розширення мережі віртуальних ресторанів, що забезпечують замовлення по мережі Інтернет і доставку його споживачеві;
- з приготування страв у присутності відвідувачів;
- організація обслуговування за системою кейтерінг;
- впровадження мерчандайзингу (збуту продукції та послуг).

Використання фри-фло, карт-бланш, квікли-кежел, рендинг та інших технологій в ресторанному господарстві. Новий формат сучасного закладу ресторанного господарства FREE FLOOR. На сьогоднішній день для організації ресторану швидкого обслуговування найбільш перспективним напрямом є формат freeflow, «вільний рух». Родоначальником концепції free flow вважається швейцарська мережа Marche Movenpick. Бізнесмен Уэли Прагер, що відкрив перший ресторан Movenpick у Цюриху ще в 1948 році, задумував його як місце зустрічі для ділових людей, куди вони могли б швидко заскочити й при цьому смачно поїсти. Назва переводиться як «чайка поклювала», тобто концепція харчування - «на лету».

На сьогоднішній день Movenpick - міжнародна корпорація, що спеціалізується на гастрономії, виноторгівлі, готельному й ресторанному бізнесі в Центральній Європі, Середньому Сході, Азії, Канаді. Саму концепцію free flow Уэли Прагер придумав і втілює у життя в ресторанах Movenpick на початку 1980-х років. Незабаром ресторани формату free flow стали відкриватися в Італії (мережа Autogrill), Франції (Casino), Австрії й інших країнах. Найбільш відомої на пострадянському просторі компанією, що працює у форматі free flow, є латвійська Lido. Найперший ресторан Lido його власник Гунарс Кирсонс відкрив в 1987 році, перше ДіДо у форматі free flow - в 1992 році. Зараз Кирсонсу належить 11 філій у Латвії.

У 2003 році перший представник формату free flow з'явився в Москві – заклад ресторанного господарства «Грабель». Нині, окрім «Грабель», в Москві функціонують схожі мережі «Му-му», «Елки-Палки», «Дрова» та інші. Також достатньо відома мережа free flow «Едок» в Нижньому Новгороді і в Катеринбурзі – «Sunday».

В Україні перший заклад free flow відкрився в жовтні 2004 року в Одесі, в ТЦ «Грецький» компанії «ТАВРИЯ-В». Нині на вітчизняному ринку ресторанного господарства найбільш відомими мережами, що працюють в даному форматі є: «Два гуся», «Гурме», «Пузата хата», «Трали-Вали», «Домашня кухня», «Здоровеньким були», одеська «Жарю-Парю», харківська «Жили-Були» й ін. Основні характерні ознаки українських закладів формату free-flow : - велика частина страв готується прямо в закладі (це основна

відмінність від фаст-фудів з централізованими цехами з виробництва напівфабрикатів високого ступеня готовності); - у меню представлений широкий асортимент страв (до 200 найменувань); - велика оборотність місця визначає не менш значні об'єми виробництва страв, а відповідно і потужності кухні; - практично завжди робиться акцент на українську і європейську кухню, в плані «екзотичних» напрямів направлення подібні заклади обмежуються лише піцею, пастою і т.д. У закладах формату free-flow страви готуються у присутності споживачів, що за задумом збуджує апетит клієнта.

Головна відмінність закладів free-flow від класичних ресторанів в тому, що тут відсутнє обслуговування офіціантами, а відмінність від фаст-фуда – в наявності різностороннього меню. Характерними ознаками даного формату є наявність відкритої кухні, приготування страв відбувається на очах у відвідувачів, принцип самообслуговування і широкий вибір пропонованих страв. Приготування страв в закладах формату free flow перетворене на захоплююче кулінарне шоу, виставу, присвячену приготуванню і споживанню страв. Концепція підприємства даного формату передбачає для відвідувачів широку різноманітність страв у меню: м'ясних, рибних, овочевих, сирних і запіканок. Також для розширення асортименту вводяться сезонні або святкові страви, наприклад, восени і весною – овочеві салати, в масляницю – млинці і оладки, в пости – пісне меню і так далі. Такий демократичний заклад розрахований на відвідувачів з різними рівнями доходів, а також кулінарними перевагами. Гості в ресторанах ходять поміж барвистих апетитних стійок з продукцією і спостерігають, як готується їжа. Інгредієнти викладені на стійках, і відвідувачі самі можуть вибирати ті шматки, з яких буде готуватися страва. Стійки зазвичай розділяються за типом пропонованої продукції: гриль, море - продукти, супи, салат-бар, східна кухня, паста-піца, фрукти, бар, винний бар, кондитерська.

Ресторани швидкої кухні «Quick & Casual». Словосполучення Quick & Casual і концепція таких закладів були використані в Америці. Цей напрям знаходиться посередині між Quick Servis (фаст-фудом) і Casual Dining (рестораном). Проте, це не «покращений фаст-фуд» і не «здешевлений ресторан», а принципово нова концепція закладу. Нині даний формат є одним з найбільш перспективних сегментів, який стрімко розвивається в індустрії ресторанного господарства як у Європі, так і в нашій країні.

Заклади даного формату з'явилися в Україні ще в 2001 року, мережа закладів «Пан-Пицца». Сьогодні до найбільш відомих представників даного формату належать: мережа ресторанів «Картопляна хата», «Олів'є», «Піца Челентано» та інші. Основна перевага даного формату для споживача - можливість в одному закладі за порівняно невелику ціну (середній чек – 100 грн) одночасно поїсти і розважитись. Відвідувачів приваблює в першу чергу більш смачна і різноманітна їжа, ніж у фаст-фуді, і більш швидке обслуговування, ніж у ресторані. Для відкриття закладу даного формату потрібні невеликі за площею приміщення та наявність фабрики-кухні. Це позитивно впливає на вартість оренди і дає можливість рестораторам робити свій бізнес більш привабливим для себе і для своїх відвідувачів.

Основні особливості закладу формату Quick&Casual: - відвідувачі закладу мають можливість спостерігати за процесом приготування страв через скло; - меню, як правило, обмежується стравами, які швидко можна приготувати із попередньо підготовлених напівфабрикатів високого ступеня готовності; - передбачена реалізація алкогольних напоїв; - в рекламній продукції деякі ресторани підкреслюють використання високоякісних інгредієнтів; - в даних закладах не використовується одноразовий посуд. З традиційними ресторанами цей формат об'єднує наявність багаторазового посуду і стильний інтер'єр. Кожна страва готується індивідуально для конкретного клієнта. При приготуванні використовуються продукти високої якості і делікатеси. Спільні риси з фаст-фудом - обмежене меню, швидкість обслуговування, невисока ціна, демократична атмосфера, стандартизація управлінських процесів, меню і деталі інтер'єру. Більш розповсюдженим є мережевий формат з можливим використанням франчайзингу. Для закладів формату Quick & Casual (Квік енд Кежал) характерна висока якість і традиційність кулінарії: використання свіжих напівфабрикатів і випічки

Класифікація закладів ресторанного господарства формату Quick & Casual:

1. Ресторани національної кухні з етнічною концепцією, характерною особливістю яких є перевага в меню страв світових кухонь (піца, паста, буріто, тако, локшина, суші і т.д.).

2. Кафе -пекарні, що роблять акцент у роботі на свіжу випічку власного виробництва, разом з якою в меню представлені супи, салати, холодні і гарячі сендвічі, а також різноманітні напої: безалкогольні, сік, лимонад, молоко, чай, гарячий шоколад та кава.

3. Заклади, що спеціалізуються на реалізації сендвічів і салатів і пропонують для різноманітності більш обмежений ряд супутніх позицій, включаючи супи та напої.

Назва «кейтеринг» (від англійського дієслова «cater», що в перекладі означає «постачати провізію», «обслуговувати споживачів», та словосполучень «public catering» - ресторанне господарство). Зміст даної інновації полягає у виведенні на ринок нового типу закладів ресторанного господарства, призначених для приготування і постачання готової їжі й організації обслуговування споживачів в інших місцях за спеціальними замовленнями. Однією з головних переваг є мобільність – можливість проведення бенкету не лише в приміщенні замовника або закладу ресторанного господарства, а й в будь-якому іншому місці: на зеленій галявині, морському березі, в стародавньому замку, заміському особняку, на теплоході і т.д. (рис. 3.2).

Традиційно послуги з кейтерингового обслуговування розвиваються в трьох основних напрямках - кейтеринг у приміщенні, поза приміщенням і контракт на доставку.

Кейтеринг в приміщенні. Виїзне ресторанне обслуговування корпоративних заходів, бенкетів, фуршетів, весільних урочистостей та інших святкових заходів. Мабуть, це далеко не повний перелік видів послуг, які об'єднує поняття - кейтеринг у приміщенні. До того ж, завжди слід

враховувати тематичну спрямованість події, для якого замовляють виїзне обслуговування. Ресторан кейтерингового обслуговування може запропонувати свої, розроблені професіоналами, сценарії проведення свят.

Кейтеринг поза приміщенням. Якщо виїзне ресторанне обслуговування в приміщеннях це вже давно є широко відомою споживачеві послугою, то кейтеринг поза приміщенням став дуже популярним, лише в останні роки. Все більше керівників великих і малих фірм і організацій стали усвідомлювати важливість неформального корпоративного відпочинку на природі для зміцнення згуртованості колективу.

Також, останнім часом досить популярним є **VIP- кейтеринг**, який передбачає виїзне ресторанне обслуговування із залученням висококваліфікованих кухарів, офіціантів і використання найсучасніших кейтеринг-технологій. У приміщенні замовника і під його наглядом здійснюються обробка продуктів і приготування страв. Даною послугою передбачається супроводження працівниками закладу замовника в його тривалих турне.

Кейтеринг напоїв і коктейлів (виїзний бар) - послуга виїзного бару є активною самостійною складовою у проведенні святкових заходів, або повноцінно супроводжує кейтеринг-бенкет. Виїзний бар - це, передусім, наявність на заході безпосередньо бару, а саме: мобільної, збірної конструкції, яка дозволяє організувати повноцінний процес приготування коктейлів.

Сучасні препатійні заклади на ринку ресторанного господарства.

Поняття «препатійний ресторан» з'явилося недавно. Він має певні відмінності від інших закладів ресторанного господарства. Pre-party - це те, що відбувається до party (основної вечірки), тобто зустріч, спілкування, аперитив на базі ресторану, де люди вирішують, куди піти далі - найчастіше в нічний клуб, де відбувається основне party. Альтернативою ресторану pre-party може бути super-club, який поєднує в одному приміщенні ресторан, в якому можна легко поужити перед вечіркою, і клуб, в якому гість залишається на нічну вечірку. В такому закладі вдень забезпечується обслуговування як у ресторані (ресторанна атмосфера), увечері - як у барі (коктейльна атмосфера), вночі - як у клубі (клубна атмосфера). В такому закладі може бути передбачено декілька різнопланових зон, наприклад: на першому поверсі - танцювальний майданчик, а тому створюються умови для шумної вечірки, на другому має переважати розслаблена атмосфера лаунж, на третьому - можливий ще інший варіант party.

Деякі ресторани у звичайні дні працюють як ресторани, а в п'ятницю-суботу є закладом як для pre-party, так і для part. Для таких закладів характерним є демократичний стиль і відповідна цінова політика, яка задовольняє гостей з різним рівнем доходів. Цільовою аудиторією pre-party є молоді люди до 30 років. Для інтер'єру препатійного ресторану характерним є лаунж-стиль: стриманий мінімалізм, функціональність, багато повітря й світла, кольорові акценти, легкі штори, низькі меблі (столики, диванчики), м'які подушки.

Контрольні питання:

1. Наведіть сучасну класифікацію інновації за змістом.
2. Вкажіть сектори сучасного розвитку інновацій в ресторанному господарстві.
3. Охарактеризуйте наступні формати та напрями ресторанного господарства: сітьові утворення, майдан харчування.
4. Охарактеризуйте наступні формати та напрями ресторанного господарства: «Кава-шоп», «Чайний клуб» та «Суп-хаус».
5. Охарактеризуйте формат «Фестиваль-ресторація».
6. Охарактеризуйте особливості та основні характерні ознаки українських закладів ресторанного господарства формату free-flow.
7. Дайте характеристику та особливості діяльності ресторанів формату quick & casual.
8. Охарактеризуйте напрями розвитку сучасного кейтерингу.
9. Охарактеризуйте особливості функціонування препатійного ресторану.

ТЕМА 8. НОВА ФІЛОСОФІЯ ПІДХОДУ ДО ОФОРМЛЕННЯ МЕНЮ

Історія створення меню, нові види меню, їх стиль та оформлення.

Інноваційні підходи до створення меню. Мода в назвах страв. Представлення страв і концепція закладу: вітчизняний та закордонний досвід. Дизайн меню і стилі. Особливості створення меню для закладів ресторанного господарства сучасних форматів.

Історія створення меню, нові види меню, їх стиль та оформлення

Ресторан – це дзеркало суспільства, в якому проявляється все, що є в нашому житті. Ресторани розповідають про життя держави, про етикет нації, про настрій людей, їх культуру. Цінується в ресторанній справі кухня, що ідентифікує звичаї і традиції народу. Уповноваженим представником ресторану, що забезпечує зв'язок з гостями, є меню. «Меню» - французьке слово, яке означає розклад страв і напоїв, пропонованих гостю.

Меню – необхідний елемент презентації ресторану чи кафе. Його справедливо називають візитною карткою, адже серед інших елементів іміджу меню найбільш чітко і лаконічно визначає характер закладу, його категорію і аудиторію, яку тут очікують. Меню - невід'ємна частина стилю і атмосфери. Інтер'єр, посуд, обладнання та уніформа персоналу - все це, взятє окремо, не має сенсу, і, тільки вдало з'єднавши деталі, можна створити заклад зі своєю історією, інтригою і глибиною. У цьому сенсі меню - коротке вступне слово, яке допоможе «склеїти» інші елементи.

Складання меню – творчість, супутня мистецтву шеф-кухаря. Його унікальний дизайн, зміст і інтонація можуть вивести з ділового цейтноту, дати цікаву інформацію, налаштувати на романтичний лад або розвеселити. Пройшли часи, коли меню являло собою млявий, погано надрукований преїскурант, який не має відношення до реальних можливостей кухні, а список наявних страв оголошувалося скоромовкою офіціанта. Тепер меню в поважаючих себе і гостей закладі будь-якого рангу не тільки надає інформацію про страви, але й розважає і займає гостя. За нормативами

ресторанного обслуговування допускається, що відвідувач може очікувати закуску до 20-30 хвилин і гарячу страву - від 40 хвилин до 2 годин (наприклад, в ресторанах, де готують дичину, принесену мисливцем). Для того щоб скоротати час, можна запропонувати гостеві подивитися телевізор, почитати газети чи журнали, але це ніяк не зв'яжеться у пам'яті з самим закладом. Тільки меню - те видання, яке має пряме відношення до поточного моменту, до планів гостя на найближчі години. Тому будь-яка інформація, подана в ньому, буде сприйматися жваво і з інтересом.

Відомий італійський шеф-кухар Марціана Паллі у своїй книзі «100 ідей для досягнення переваги в конкурентній боротьбі» присвячує меню перший розділ: «Меню - це не просто інструмент продажу, каталог ваших кулінарних ідей або спосіб запропонувати їх клієнтам. Меню - це наріжний камінь ресторанної справи. Зазвичай меню відсувають на другий план, віддаючи перевагу інтер'єру або оформлення вивіски. А його слід було б складати перш, ніж займатися обстановкою ресторану. Ординарний або оригінальний стиль, фольклорні костюми або елегантні мундири, люстри чи свічки - все залежить від меню».

Фернан Пуан (Fernand Point), засновник сучасної французької кухні, дав чітке і цілком вичерпне визначення того, для чого потрібно ресторанне меню: воно «пестить око, викликає апетит і інформує відвідувача про те, які витрати його чекають».

Меню – це художній твір мистецтва, таке ж як мистецтво кулінарії або сервірування столу. Отже коли і де вперше з'явилося меню? Археологи стверджують, що це сталося в Єгипті, де були і знайдені, подібні до меню, інструкції з стравами на глиняних табличках з ієрогліфами. Ближче до сучасного, перше меню з перерахуванням страв, з'явилося у Франції за часів Карла IX в 1571 році і було воно виконане спеціально до королівських прийомів, де гостям пропонували деталізований опис всіх страв, які буде подано до столу. А перше ресторанне меню з'явилося в 1784 році. У Відні в ресторані «Зелене яблуко» було введено меню Ruchet-zeddel - карту всіх страв, які міг би обрати кожен гість. Історики наводять цікавий аргумент, пояснюючи той факт, що в роки саме Французької революції і після неї кількість ресторанів у Парижі різко збільшилася: кухарі, які обслуговували до цього приватні будинки, після еміграції господарів були змушені заробляти на життя своїм ремеслом.

Становлення капіталізму і бурхливий розвиток економіки в Європі створили для цього сприятливе середовище. Адже індустрія ресторанного господарства розвивається тільки за умови активного життя досить великого числа жителів країни - тривалих поїздок, тимчасового проживання в різних містах, іншими словами, з причин, що вимушує громадян до прийняття їжі поза домом, *eating out*, як кажуть англійці. Розвиток торгівлі та зв'язків - ще одна причина розквіту ресторанного бізнесу. Діловий обід не вдома, що дозволяє зосередитися на обговорюваних питаннях, а не на традиціях гостинності, а також зустрітися, навмисно або випадково, з потенційними партнерами стає однією з важливих складових суспільного життя Європи у XIX столітті.

Види меню

Види меню практиці ресторанного обслуговування розробляються декілька видів меню сніданків, обідів, денного раціону, чергових страв, банкетів, прийомів, тематичних заходів тощо. Класифікацію меню здійснюють за наступними ознаками:

За цільовим призначенням :

- меню сніданку;
- меню обіду;
- меню вечері;
- меню денного раціону;
- банкетне меню;
- меню офіційно-ділових прийомів.

За технологічним призначенням :

1) *План-меню* – організатор технологічного процесу приготування страв; технологічний документ, що лежить в основі розробки виробничої програми підприємства.

2) *Меню, прейскурант* – організатор технологічного процесу сервісного обслуговування – рекламний буклет закладу.

3) *Карта-меню, карта вин* – організатор тематичних банкетів та офіційних прийомів.

За ціновим (вартісним) призначенням :

1) *Меню «а-ля карт»* . Представляє всі страви, доступні відвідувачу в будь-який момент роботи закладу. Воно пропонує вибір у кожному розділі, ціна страви позначена окремо. Страви з такого меню, вибрані відвідувачами, готуються на замовлення. Цей вид меню використовуються в дуже дорогих ресторанах з вказівкою індивідуальної ціни на кожную порційну страву.

2) *Табльдот* – пропонує невеликий асортимент страв і оцінюється загальною сумою з розрахунку на одну людину за все меню. Типовий приклад – бізнес-ланч за помірними цінами, до складу якого входять 3-4 найменування страв. Відвідувач платить встановлену ціну за весь обід або сніданок. Меню типу табльдот популярні в святкові дні .

3) *Меню «а-ля парт»*. Гості роблять попереднє замовлення та обслуговуються через певний проміжок часу. Традиційно використовується в готелях, пансіонатах та лікувальних закладах. Такі меню можуть розкладатися і збиратися на столах або прикріплюватися на двері номера. У стандартну форму гість вносить розпорядження, в який час він буде снідати, обідати й вечеряти і що хоче замовити.

4) *дю жур* – меню чергових (денних) страв, складається для швидкого обслуговування споживачів, які не мають достатньо часу на обід. В даний вид меню входять страви популярні та дешеві, нескладні в приготуванні і зручні для реалізації.

5) *фірмове меню* – каталог шеф-кухаря. Сюди включають дорогі ексклюзивні страви, рецепти приготування яких відомі, як правило, тільки в цьому ресторані.

6) *туристське меню* – створюється спеціально для туристів та орієнтується на невисоку ціну страв.

7) *шведський стіл* – широкий вибір страв з вільним доступом, цей метод обслуговування збільшує пропускну спроможність залу, прискорює процес обслуговування.

8) *циклічне меню* – група меню за певний період часу. Цей тип меню в основному використовується в лікарнях, санаторіях. Циклічне меню має на меті урізноманітнити асортимент страв, гарантувати повноцінність харчування цілого колективу людей для збереження їхнього здоров'я.

9) *меню скомплектованих обідів* – широко застосовуються при масовому обслуговуванні в денний час. Служить засобом залучення до ресторану додаткових контингентів відвідувачів, оскільки ціна комплексного обіду має, як правило, невелику знижку і заокруглене значення, що зручно при остаточному розрахунку.

10) *меню денного раціону* – складається в ресторанах для учасників з'їздів, конференцій, а також для раціонального харчування школярів, студентів, робітників. Особливо актуальним меню денного раціону є для ресторанів при готелях. Харчування, пропоноване за цим меню, може бути двох-, трьох- та чотирьохразовим. При складанні цього виду меню враховують вартість раціону, особливості обслуговування контингенту (вік, національність, професія і т.п.) і сучасні вимоги раціонального харчування. При підборі страв беруть до уваги калорійність, правильне поєднання продуктів за змістом білків, жирів, вуглеводів і мінеральних речовин.

11) *меню банкетів* – відрізняється від інших тим, що в його складанні активну участь бере замовник. Меню банкету складається у кожному конкретному випадку при прийомі замовлення на банкет з урахуванням його вигляду, форми обслуговування і побажанні замовника. Виходячи з виду банкету меню може бути для банкету за столом з повним обслуговуванням офіціантами або частковим обслуговуванням офіціантами, для банкету-фуршету, коктейлю, чаю, а також для тематичних банкетів.

12) *Меню для спеціальних видів обслуговування* (зустріч Нового року, Різдво, весілля) враховується характер свята; меню складається із страв національної кухні: млинців з маслом або сметаною, вареників із сиром, галушок, всіляких юшок; котлет по-київськи, що тушкуються у горщику; солодких короваїв; медових напоїв (на весіллі обов'язковий коровай і весільний торт). До меню включають винно-горілчані вироби, безалкогольні напої, пиво, тютюнові вироби.

Додатково до основного меню ресторану також можуть підтримуватися:

Тематичне меню – набір страв, об'єднаних якою-небудь ідеєю, наприклад, меню зі страв національної кухні, які ресторан не пропонує постійно.

Компліментне меню – не видається кожному відвідувачу. Це знак особливої уваги і розташування. Зрозуміло, що пропозиція особливо якісних або унікальних страв може бути обмеженою, тому цементувати їх у загальному стандартному списку нелогічно - є ризик потрапити в складну ситуацію, коли це страва зараз не можна приготувати.

За терміном розробки і використання:

1) *Планове меню (стандартні карти)* – стратегічне, статичне, перспективне (на етапі відкриття підприємства, реконструкції або введення нових страв, - розширення, оновлення асортименту).

2) *Меню-замовлення (при проведенні бенкетів, фуршетів тощо)* – розробляється за безпосередньої участі гостя за 2-3 місяці або 2-3 дні до початку проведення заходу;

3) *План-меню* – щоденне меню, що лежить в основі розробки виробничої програми підприємства.

Спеціальні карти меню:

- карта фірмових страв;
- карта десертів, сирів, морозива;
- карта бізнес-ланчу;
- карта денного раціону (за фізіологічними нормами);
- дієтичні карти;
- вегетаріанські карти;
- сезонні карти;
- тематичні карти;
- карта дегустаційного меню;
- карта готельного обслуговування;
- дитяча карта.

Сезонні меню розфарбовують міське життя. Новий час року - чудовий привід пожвавити атмосферу і запропонувати відвідувачу свіжі мотиви як в сенсі підбору страв, так і оформлення меню. До кожного сезону можна підібрати безліч «смачних» і красивих асоціацій. У вересні гостей зазиває осіннє меню, оформлене у червоно-жовто-зеленій гамі, - оригінальний салат, гарбузовий суп, гриль. Це сезон врожаю, збирання грибів, полювання і, зрозуміло, початок нового ділового сезону, відновлення активності городян після періоду відпусток.

Взимку ресторани переходять на гарячі «щільні» страви. Крім того, це сезон свят, неодмінним атрибутом яких є велике застілля і, відповідно, меню терміном життя майже в половину зими. Навесні відзначають Масляну, дорогі закладі французького стилю - закінчення сезону устриць, ресторанна кухня стає легше. Літнє оновлення меню передбачає появу страв, приготованих на відкритому повітрі, - шашлики, плови, барбекю і всілякі експерименти з фруктами і ягодами місцевого походження. Досить поширеними у закладах громадського харчування є гучні сезонні заходи - свято картоплі, свято томатів і пасти – зазвичай у фаст-фудах і недорогих кафе.

У ресторанах преміум-класу вони проводяться в дещо іншому форматі. Наприклад, тиждень дичини - спец пропозиції від шеф-кухаря. З точки зору оформлення окреме сезонне меню може бути набагато яскравішим, ніж основне.

Спеціальні святкові меню допомагають привабити гостей та живуть кілька днів. Це новорічні меню на будь-який смак і ідею - від різдвяних, із західним ухилом, до традиційних наборів з олів'є, червоною ікрою і шампанським. У День святого Валентина складаються меню, де страви

виконані у формі сердечок, 8 Березня - варіації на тему весни і квітів. У святкових меню, як правило, різко збільшено число спеціальних пропозицій, компліментів і інших подарунків від закладу.

Дитяче меню — обов'язковий атрибут родинних ресторанів і потужний інструмент залучення відвідувачів. Ось тільки не всяке меню може дійсно «зацепити» дитину, і не кожне включене в нього страва схвалять батьки. Дитячі меню - яскраві, з малюнками і майже завжди фотографіями оригінально оформлених страв. Все більш популярними стають меню книжки, меню орігамі, меню з полями і малюнками для розфарбовування. Якщо разом з ними дитина отримають ще й олівці, фломастери або фарби, то батьки зможуть спокійно поїсти, і вдячність їх буде безмірна. Принципове питання складу страв у дитячому меню: кому догодити в першу чергу - дитині або батькам? Загальний підхід у всіх закладах - розробляти страви з врахуванням дитячої дієтології, віддавати перевагу низькокалорійним продуктам, пісним сортам м'яса, нежирним соусом - одним словом, їжі корисної та безпечної для дитячого шлунку. При складанні меню треба враховувати, що для дитячого харчування украй важлива збалансованість інгредієнтів. Ресторатори відзначають, що складання дитячого меню — це компроміс між корисним і смачним. Але оскільки приблизно з п'яти років для дитини і немає нічого смачнішого коли і чіпсів, доводиться маскувати картопляне пюре з овочами під сніговиків, галявини і казкове місто. Назви страв - ще один вид «гачків» в дитячому меню. У цілому застосовуються ходи досить стандартні, але загальна концепція ресторану впливає і на спосіб представлення дитячих страв. Наприклад, в одному з ресторанів «Меню для самих маленьких» супроводжується коментарем: «Рекомендовано «Міністерством здорового відпочинку» дітям до 16 років». У нього входять такі страви: «Весела абетка» Курячий супчик з буквами Салат «Чиполліно» Вишневі помідори з італійським сиром і пісним соусом «Веселі пружинки» Макарони в соусі з лісових грибочків і овочів з заморського острова Буян «Самоделкін» Створи свою композицію! Кошик з двома кульками морозива, фруктовим соусом і повітряним рисом Пельмені «Сонечко» Домашні пельмені від Шарика зі сметанкою від Матроскіна.

Банкетні меню. Найкращим для банкетного меню є формат буклету, в якому зібрана вся інформація про обслуговування урочистостей. Банкетне меню повинне включати в себе докладні фотографії застільних страв - їх оригінальна подача в цьому випадку має велику цінність. У описі звичайно вказуються основні інгредієнти, спосіб приготування, а також кількість осіб, на який розраховано страва. Ще одне завдання банкетного меню - допомогти визначити загальну суму замовлення. Страви на одну людину - тарталетки, канапе, жульени та інші зазвичай оцінюються дрібним і великим оптом, наприклад, за 10-15 штук. У питаннях вибору кулінарної програми замовникові має бути надана достатня свобода. При цьому відправними точками для її складання можуть стати кілька стандартних варіантів з приблизною вартістю на одну персону. У банкетному меню необхідно чітко обумовити вартість всього обслуговування. Отже, якщо говорити про меню

взагалі, без урахування особливостей конкретного закладу, досить складно. І хоча, на думку французького кулінара Фернана Пуана, воно виконує три функції: «пестить око, викликає апетит і інформує відвідувача про те, які витрати його чекають», насправді меню виконує і інші «обов'язки», причому в кожному конкретному закладі вони будуть різними. Наприклад, меню оригінального дизайну може стати «родзинкою» в закладі клубного типу і в демократичному кафе, тоді як у ресторанах гастрономічних не прийнято відволікати від кулінарних шедеврів ні екстравагантним інтер'єром, ні вигадливо оформленим меню.

Однак є загальна вимога для меню будь-якого типу і заклади будь-якої категорії, яке можна висловити коротко: меню повинне бути ефективним, тобто викликати апетит і симпатію до закладу, допомагати гостям зробити вибір, а господарям-продавати найбільш рентабельні та іміджеві страви.

Інноваційні підходи до створення меню

У деяких сучасних закладах ресторанного господарства для того, щоб споживач міг ознайомитися з меню та зробити замовлення, використовують комп'ютерні монітори із сенсорним управлінням. Намагаючись мінімізувати витрати часу на обслуговування, ці заклади запровадили так звані е-Menu (тобто електронні меню).

Електронне меню (e-Menu) – це інтерактивне меню, що реалізується за допомогою сенсорного дисплею, який розміщують біля столу або на столі, за яким сидить гість, чи біля барної стійки. Таке меню надає споживачам закладів ресторанного господарства можливість:

- візуально в інтерактивному режимі ознайомитися з меню закладу та наочно й оперативно побачити високоякісні фотографії і детальний опис кожної страви;
- робити замовлення, не викликаючи офіціанта;
- викликати офіціанта, наприклад, для того, щоб попросити рахунок;
- отримати додаткові послуги, оскільки в комп'ютері з е-Menu, як правило, є ще такі функції: ігри, гороскопи, анекдоти, відео, музика і т.д.

Завдяки запровадженню в закладах ресторанного господарства е-Menu споживачам не треба чекати офіціанта, можна зразу зробити замовлення. Кожен самостійно та швидко може отримати додаткову інформацію про страви: склад інгредієнтів, рецепт, енергетична цінність, спосіб приготування тощо. Під час очікування замовлення можна пограти в різні ігри, почитати новини, анекдоти, замовити музику або подивитися відео. Новизна цих послуг приваблює молодь. Водночас, як свідчить практичний досвід, сенсорні екранні меню з фотографіями страв сприяють збільшенню їх продажів.

Завдяки в закладах ресторанного господарства відкриваються нові можливості для проведення рекламних акцій: можна ефективно представити свій бренд за допомогою системи електронного меню. Практично усуваються причини для конфліктних ситуацій під час прийняття замовлення. Відкриваються нові можливості і для зворотного зв'язку зі споживачами: проведення опитування і завдяки цьому можливість ефективно управляти програмами лояльності.

Постачальники електронної техніки забезпечують якісне сервісне її обслуговування, проводять всі роботи з інтеграції та художнього оформлення е-Меню в інтер'єрі ресторану, кафе чи бару, що створює умови для активного впровадження нової прогресивної технології планування та рекламування закладу ресторанного господарства на практиці.

Мода в назвах страв. Представлення страв і концепція закладу: вітчизняний та закордонний досвід

Будь-яке меню, навіть саме маленьке, будується за заданій системі, страви або їх групи перераховуються в певній послідовності. Принципи об'єднання в розділ можуть бути різними. Класичний підхід - групувати страви в порядку традиційної трапези або сервірування столу. Згідно стандартам структура повинна мати наступний вигляд:

1. Фірмові закуски і страви
2. Холодні закуски і страви
3. Гарячі закуски
4. І-ші гарячі страви
5. II-гі гарячі страви
6. Десерти
7. Гарячі напої
8. Холодні напої та соки
9. Кондитерські вироби

Усередині перших п'яти розділів спочатку йдуть страви з риби, потім - з морепродуктів, м'яса, овочів, сиру та субпродуктів. Підхід до формування структури меню може залежати і від реальних обставин і концепції ресторану. Наприклад, коли контингент відвідувачів завідомо широкий і різноманітний, ресторан підтримує багато кухонь і напрямків, і треба спочатку допомогти гостю визначитися з вибором однієї з них. У підсумку можуть бути представлені розділи, наприклад, французької, російської, вегетаріанської кухонь, розділ домашніх страв і т.д. Гості вибирають спочатку розділ, а потім страви з нього.

Хороша ідея додати в основне меню послуги, не пов'язані безпосередньо зі споживанням їжі. Вони можуть бути стандартними і оригінальними, платними і безкоштовними - караоке, виклик таксі. Але зустрічається і більш вдумливий підхід. Так, в клубі «Гоголь» окремий розділ «Меню спортивних і сексуальних ігор». «Монополія», «морський бій», «хокей настільний», «пляшечка» ... Як грати, можна запитати офіціанта.

Отже, розробка структури меню - процес творчий і непростий, він повинен бути обдуманий з усіх сторін, і в нього потрібно вкласти максимум логіки і фантазії.

Класифікація страв

Всі страви включаються і підтримуються в меню з різних міркувань. Одні готуються у великій кількості, оскільки подобаються багатьом відвідувачам і формують основу меню. Інші - про всяк випадок, на любителя, треті - «для іміджу», тобто вони повинні бути в закладі відповідно до

концепції, але замовляють їх рідко. Нарешті, четверті - це результат творчих експериментів кухарів.

У західному ресторанному бізнесі склалася наступна класифікація страв за ступенем їх популярності і рентабельності.

«*Улюблені коньки*» – традиційні страви, які широко відомі і розраховані на середній смак. Вони прості у приготуванні і відносно легко продаються. Однак відвідувач може замовити їх практично повсюди, в цій категорії немає стимулу для творчості та резерву рентабельності за рахунок креативних ідей. До них можна віднести більшу частину м'ясних і рибних асорті, пельмені, салат олів'є, млинці з ікрою та ін.

«*Бездомні собаки*» – теж традиційні, але менш привабливі, а головне - низькорентабельні страви. Зазвичай вони представляють собою необхідні елементи будь-якої національної або існуючої міської кухні, яку презентує ресторан. Крім того, їх не можна продавати дорого, оскільки продукти доступні, а в приготуванні немає труднощів. Приклад - асорті із стандартних видів ковбаси, деякі види солінь і супів.

«*Зірки*» – новаторські, креативні страви, які потребують в поданні, роз'яснень і розкрутці. Вони складні в приготуванні, але збуджують інтерес. Найкраща реклама закладу - рада гостя своїм друзям піти в ресторан і спробувати незвичайне страва. Премія за творчість і сміливість може бути високою, але ризик невдачі і витрати на приготування теж чималі.

«*Загадки*» – страви, які не подобаються більшості, але можуть знайти своїх шанувальників і гарячих прихильників. Зазвичай це страви з інгредієнтами «на любителя», а також страви, в яких не так важливий смак, як ідея. Вона може бути будь-який - релігійної, кулінарної, дизайнерської, що стосується технології приготування, ідеєю здорового способу життя, вегетаріанства і т.д.

Оптимальне співвідношення страв різних категорій залежить від класу і розташування закладу. Наприклад, в кафе на вокзалі ресторатор і шеф-кухар Марціано Паллі рекомендує дві третини меню відвести «любимим конькам» (скажімо, 20 з 30 страв), залишити сім «бездомним собакам», для того щоб спростити технологічний процес, і пропонувати тільки три складних страви - «звезди» або «загадки».

В ресторані високого рівня частка «зірок» і «загадок» повинна бути більше половини. Чітких меж між категоріями немає. З упевненістю віднести страву до однієї з них можна, тільки кажучи про його виконання і ролі в меню конкретного ресторану. Солоні огірочки можуть бути як «собаками», так і «зірками». І справа не завжди в тому, що в другому закладі вони смачніші. Можливо, перший просто пропонує більш широкий вибір, і «зірки» у нього свої. Інший приклад: у багатьох ресторанах ковбасне асорті - страва, яка всього лише розширює вибір і нескладна в приготуванні, інакше кажучи, «бездомна собака». А ось «Козацький перекус», асорті з ковбас домашнього приготування, в корчмі «Вечори на хуторі...» вже «улюблені коньки» або фірмова «зірка».

Кожен офіціант з досвіду знає, що одне страва подобається всім, і буде рекомендувати гостям його, а не те, яке набагато цікавіше. Якщо він не впевнений, що страва сподобається гостеві, то не буде його радити, бо ризикує своїми чайовими. Ось від цього найчастіше і залежить список лідерів продажів. А інші страви, які набагато смачніше, не продаються з тієї простої причини, що офіціанти ще не «перевірили їх на гостях». Коли страва зарекомендує себе, стане в цей лад, воно також може стати «лідером».

Дизайн меню і стилі

Художнє рішення та оформлення меню повинні відповідати загальному стилю ресторану і очікувань гостей, які його обрали, інакше кажучи, фірмовому стилю. Дійсно, іноді достатньо обмежитися зображенням логотипу закладу, фірмовою гамою кольорів і підбором відповідного шрифту, а також дотриматися принципів грамотного освоєння простору паперових листів. Економія на дрібницях в ресторанному бізнесі обходиться дорого.

Сучасний споживач розпечений по-справжньому красивими речами і формами, несмак відчуває відразу, кустарні вироби не зможуть викликати в нього нічого, крім нудьги. Це стосується не тільки меню, але й ресторану в цілому. Тому оформлювати заклад, а відповідно і меню необхідно дотримуючись окремих стилів, або вдалого їх поєднання. Класичні стилі Готика і класицизм Готика - художній стиль, що виник в середині XII століття у Франції. Суть готики - вираз могутності. Основні риси готики: простір, масштабність і потужна спрямованість нагору, велика кількість символів та алегорій.

Складний декор, що підкреслює вертикальність ліній. Гігантські ажурні вежі, подовжені статуї, арки, портали, барвисті вітражі. Оформлення ресторану під середньовічний замок приваблює багатьох, готика - емоційний стиль, опрацьований відомими письменниками і художниками і тому один із найулюбленіших. Набір приємних і хвилюючих асоціацій в ньому викликати просто.

Кольори та деталі інтер'єру в готичі - старий камінь, грубо оброблене дерево, ковані обладунки. Елементи декору - живий вогонь, камін або смолоскипи, вітражі. Всі деталі стилю повинні бути обіграні і в дизайні меню. Воно може бути виконане у вигляді старовинної книги з обкладинкою з дорогої шкіри, прикрашене геральдиком або тисненням стилізованих середньовічних символів - схрещених мечів, страхітливих чудовиськ. Природне рішення для тексту меню - готичний шрифт, який повинен бути досить великим.

Велична простота і строгість, побудови на основі досконалих геометричних форм, симетрія і рівновага частин - основні риси класицизму, які незмінні і до цього дня. Традиційний колір стилю в архітектурі - жовтий з білим, згодом до них додаються рожевий, блакитний, зелений.

Ненав'язлива класика - природне оформлення для ресторанів категорії fine dining але й не тільки для них. Стиль допомагає облагородити більш приземлені концепції, якщо, зрозуміло, у ресторатора є така мета. Архітектурний дизайн залу - прості прямокутні форми, арки, стіни в спокійну смужку. У тому ж стилі витримано і меню - сторінки з текстом оформлені рамкою з лаконічним грецьким орнаментом, в правому нижньому кутку -

зображення будівлі ресторану. Стриманий декор - природна особливість класичного стилю. Від неї незмінно відступали, у всіх імперіях, і у класицизму виник його більш витончений і пафосний двійник - стиль ампір, що в перекладі з французької і означає «імперія». Замість стриманих колон виникли сфінкси, грифони, каріатиди, леви - все, що наводить на думку про могутність і незліченну багатстві. Замість спокійній пастельній колірної гами - насичений червоний і позолота.

Ще одна альтернатива класиці - стиль бароко, що народився в Італії також на початку епохи Відродження і розвивався паралельно з класичним. Сама суть бароко - у великій кількості хитромудрих і складно переплечених елементах декору. Ампір і бароко актуальні і сьогодні, перший - для тих, кого приваблює ідея подумки приміряти тогу перших римських імператорів і манери наступних, другий - для тих, кому класика видається занадто суворою і передбачуваною.

Модерн. Назва «модерн», *Le style moderne*, сучасний стиль, остаточно утвердилася після Паризької виставки 1900 року. У Франції його також називали *art nouveau* - новим мистецтвом - радикальна зміна орієнтирів, перехід від спокійної та статичної класики та інших, більш різноманітних, але також «застиглих» стилів - до руху. Вперше чільним став образ - тварини, квітки, жінки, образ, перенесений з побутової реальності в художню і змінений іноді до загальних обрисів. Художники в стилі модерн заново вивчають старі матеріали і вводять ті, які раніше в мистецтві не використовувалися, виявляють їх фактуру, пластичні можливості, комбінують і перевіряють на сумісність. Колірна гамма - приглушені тони, забарвлення без відтінків, але з контрастом теплих і холодних кольорів. Лінії гнучкі, плавні, текучі і разом з тим пружні. Основні теми - хвилі, підводний світ, квіти, красиві тварини і птахи. На відміну від мужньої і агресивної готики, мова якої зрозуміла всім, і вічної класики модерну в чистому вигляді в даний час - стиль вишуканий, більш відповідний богемі. Оформлення ресторану і меню в цьому стилі вимагає смаку і обережності.

Стиль арт-деко, або, як його називали, «джазовий модерн», в США - «зоряний стиль», пов'язаний з загальною манерою і способом життя зірок Голлівуду. *Art deco* - скорочення довгої назви виставки *L'Exposition Internationale des Arts Decoratifs et industriels modernes* («Міжнародна виставка сучасних декоративних і промислових мистецтв»), що відбулася в 1925 році в Парижі. Так само, як і в модерні, в арт-деко переважають хвилясті лінії, але вже більш химерної форми. Вони стають нервовими і зламаними, геометричним-трикутник, зигзаг, витягнутий овал. Зображення тварин і птахів від екзотичних - пантер і павлинів переходять у зображення фантастичних істот - драконів і морських чудовиськ. Експерименти з матеріалами також не знають кордонів - слонова кістка, чорне дерево, перламутр, діаманти, шкіра ящірки і крокодила. З епохою розквіту цього стилю пов'язано безліч художніх відкриттів, які залишаться з нами назавжди. Наприклад, «швидкісні лінії» - «видимий» повітря, розривається стрімкими машинами. А також обтічні форми - згладжування різких кутів, прийом дизайну, який сам вже став класикою.

Архітектура старих хмарочосів Нью-Йорка і навіть сталінських московських висоток - почасти також стиль арт-деко. І саме в рамках арт-деко вперше з'явилися конструкції сучасних меблів - обтічні, з деталями з порожнистих металевих трубок. Оформлення ресторану в стилі арт-деко надає величезне поле для фантазії. Меню не обов'язково має бути дорогим. Скоріше це річ, що зачаровує своєю оригінальністю, Вставки з екзотичної шкіри, оксамиту, пір'я і блискітки, а в більш стриманому варіанті експерименти з кольором і формою - доречні вирішення цього стилю, театрального за формою та інтернаціонального за змістом.

Стиль «Дикий Захід» вже став вічним, але є ще кілька образів Америки, що зберігають привабливість в очах європейця. Це, звичайно, Америка початку минулого століття - регтайм, Чарлі Чаплін, ілюзіоніст Гаррі Гуддіні. Інший стиль - «весняної» післявоєнної епохи - наповнений ідеєю союзу Європи та Америки. Американізм 1950 - 1960-х багато в чому обумовлений процвітанням Голівуду в роки другої світової війни і пізнішим американським кіно, такими культовими фільмами, як «Римські канікули» і «Моя прекрасна леді».

Обстановка - дерево в обробці стін, шкіряні дивани, фотографії на стінах і загальна вільне планування - створює атмосферу солідності, дружелюбності й особливого розмаху в просторі, не властивого Європі. Лаконічне меню виконано в тому ж стилі - рамки, шрифти і малюнки викликають асоціації з Америкою епохи чорно-білого кіно.

Мінімалізм Яскравий і багатьма улюблений стиль другої половини ХХ століття, що прийшов, з Японії. Мінімалізм називають стилем порожнечі, повітря і світла, він універсальний і підходить для самих різних настроїв. Він дозволяє відпочити і розслабитися людині, втомленому від ритму сучасного життя.

Мінімалізм близький до класики, оскільки базується на принципі пошуку ідеальних форм і пропорцій, дослідженні простору і грі освітлення. Але якщо в класиці допустимо стриманий декор, то в мінімалізмі він відсутній повністю. І, навпаки, вітаються контрастні кольорові сполучення. Традиційна колірна гамма мінімалізму - чорно-біла основа з додаванням локальних яскравих плям чистих кольорів - синього, червоного, жовтого. При цьому білий в мінімалізмі насправді замінений цілою гамою традиційних японських природних кольорів - молочним, відтінками бежевого, кремовим, перлинно-сірим. Все це прозорість повітря і відтінки снігу, які створюють у композиціях ілюзію нескінченного простору і невагомості.

Асиметрія в мінімалізмі - також природна, а не штучна, як в арт-деко. Чіткі геометричні фігури - це вже з'єднання мінімалізму з європейськими пошуками форми початку минулого століття. Істинно японський стиль пом'якшує кути і може вводити в центр уваги ієрогліфи. Меню, оформлених у стилі мінімалізму, багато. Може бути абстрактний і виразний логотип, зображений на фоновій обкладинці. Або ж наприклад золотий логотип на темному тлі, або якщо це меню японського ресторану то на обкладинці можуть зобразити - кінці, хмари або просто варіації на тему японської графіки.

Ні-тесн (хай-тек). Цей ультрасучасний стиль, що народився в кінці ХХ століття, підпорядкований одному принципу - функціональності. Його

відмінні риси - оптимальне використання простору, мобільність загальної конструкції, прості лінії та геометричні форми, застосування скляних і металевих деталей, а також різних видів пластику, штучної шкіри та інших матеріалів штучного походження. Хай-тек іноді називають «офісним стилем», в його діловому варіанті колірні рішення не емоційні - металік, срібло, білий, чорний. У демократичних закладах, які підходять для пари кухлів пива після трудового офісного дня, експерименти з кольором у рамках стилю цілком доречні. Кольори - або чистих класичних відтінків, або яскраві, космічні, в більш грубій інтерпретації «кислотні». Меню подібного забарвлення при відповідному освітленні може заграти, як калейдоскоп. На відміну від мінімалізму простота хай-теку без загадок, ідеї і досягнення в роботах цього стилю відкриті і ясно оформлені. Експерименти з формою – фішка хай-теку, тим більше якщо вони пов'язані з новими технологіями.

Отже, якщо зміст меню, тобто набір страв і особливості кухні, обмірковується до відкриття ресторану, то дизайн меню відштовхується від загальної концепції, а в багатьох випадках - просто від інтер'єру. Відображення стилю закладу в дизайні меню виправдано й доречно, але завжди так чи інакше повинно бути органічним з інтер'єром. Скажімо, можна розмістити на обкладинці ілюстрацію, що починає історію, яка потім розгортається в фотографіях на стінах. Або прикрасити її стрічкою фірмового кольору. Можна виконати мозаїку з тканин закладу, ще раз показавши, як добре вони поєднуються. Дизайн ресторанне меню відштовхується від конкретних потреб. Якщо меню розраховане на місяці й роки, то воно має легко перебудовуватись у іншу завершену конструкцію. Одне з модних і актуальних напрямів - спеціальні жорсткі файли з поліпропілену, які скріплюються кільцями. У такому меню легко замінюються всі листи, включаючи обкладинку. Воно модифікується під тижневик або записну книжку для швидкого пошуку потрібних розділів.

Непогано також передбачити меню для вставок спеціального характеру, наприклад, страви дня або новинок. Подібні дрібниці переконливо говорять про те, що у вашому меню, як і в усьому бізнесі, все продумано до дрібниць. Кольорове рішення з точки зору створення настрою і зручності перегляду найбільш важливі дві характеристики - розподіл тексту і малюнків в рамках аркуша та колірна гамма. Вибір основного кольору меню і поєднання кольорів - питання особистого смаку ресторатора, а також концепції, яка майже завжди сама має колір. Класичне рішення в дорогих закладах консервативного стилю - основний фон нейтрального бежевого, блідо-рожевого і блідо-жовтого кольорів. Приємні відтінки «жовтий льон», «пісок», «слонова кістка» у випадку «полегшеного» меню в картонній або паперовій обкладинці вибираються як для неї, так і для листів з текстом. Колір шрифту зазвичай темний, але частіше коричневий, ніж чорний, так як останній на світлому тлі виглядає надмірно контрастно. Колір меню демократичних кафе, як правило, більш насичений.

Трактири консервативної народної концепції вважають за краще приємні відтінки коричневого - колір натуральної шкіри, землі, а в поєднанні

з природним глибоким зеленим - колір дерева. Майже для всіх людей він символізує стабільність і надійність. Сучасна тенденція міських кафе - життєрадісні теплі кольори у жовто-помаранчевої гамі. Червоний колір - один з найулюбленіших, але за своєю природою він набагато складніший. Класичне поєднання яскраво-червоного з золотим - символ розкоші, але цей ефект не можна дробити і повторювати. Шляхетний колір бордо - це перш за все асоціації з Францією, з вишуканими винами. Використовувати його в простакуватій композиції недоречно. У зверненні з іншими відтінками червоного також необхідні почуття міри і обережність. Чорний колір, так само як і білий, - класичний фон обкладинки меню сучасних закладів в стилі мінімалізму і хай-тек.

Є категорія закладів, де стандартна колірна гамма вже спочатку підібрана. Так, піцерії та інші заклади італійської кухні роблять ставку на червоний і зелений кольори італійського прапора. До речі, один з найпростіших і важливих порад професіоналів полягає в тому, що основний колір меню повинен бути «істивним». Похмурі і брудні відтінки не підійдуть ні для одного меню. Вибір папок для меню Папка - важливий елемент подачі меню в прямому і переносному сенсі. У неї вкладаються листи або вшиваються файли з пластику або картону з паперовими листами. Одним найрозповсюдженіших матеріалів для створення папки з натуральної шкіри, що сполучає масу достоїнств: по-перше вона довговічна.

За словами рестораторів, у середньому шкіряна папка живе не менше двох років. Це дуже приблизна оцінка, оскільки є дуже тонка шкіра, яку можна зіпсувати нігтем, а є - груба, якій не страшні жирна їжа і виделки, її легко відновити і навіть засаленість надає їй особливий шик. По-друге, шкіра завжди означає солідність і презентабельність. Гостю буду приємно відчувати тепло натуральної шкіри. Звичайна шкіра великої рогатої худоби може бути скомбінована з дизайнерської, стилізованої під рептилію - крокодила, пітона, ігуану або черепаху, або з натуральною шкірою екзотичних тварин. Також папка може містити оригінальні механізми кріплення, обробку куточків, використання пробки, соломки, аплікації та тиснення – все це зробить меню довершеним витвором мистецтва. На папку, як правило, наноситься логотип ресторану - простим тисненням, тисненням з фольгою або художнім травленням на латунних накладках.

Вибір паперу. Папір - обкладинка чи аркуші, на яких друкується меню, - ще один важливий елемент загального дизайну. Є кілька видів нестандартної паперу. Скажімо, папір ручного лиття - сама по собі твір мистецтва. Безліч фактур, приємних на дотик, - шерсть, льон, шовк - створюється за допомогою натуральних волокон, які додаються в основну сировину. Такий папір добре хоча б подивитися і «відчути». Є різні види дизайнерського паперу «під старовину», зокрема, щільний поштову пергамент; на таку обкладинку можна поставити печатку з натурального сургучу.

Папір ручної роботи має природний нерівний край, який стане «родзинкою» меню в стилі «старовинний документ». Або винної карти з насичено червоної щільного паперу - вона відразу здається незвичайної та

інтригуючою, викликати асоціації з пляшками з особистого льогу. Намалювати на обкладинці меню кав'ярні зерно або чашку кави може кожен. Гарне рішення для дорогого ресторану японської кухні - папір з вкрапленнями рослин. Китайського - з підкресленим ефектом шовку, російської - льону, італійського - бурштинової соломки. Для модного закладу в сучасному стилі підійде меню з паперу з додаванням джинсової тканини, дрібно нарізаних газет, блискіток і будь-який іншої цікавої субстанції, яку можна подрібнити.

Папір з водяними знаками(логотипу ресторану та фотографії) - прекрасний матеріал для презентаційних варіантів меню. Шрифт Від шрифту залежить багато, в тому числі, наскільки добре гості зможуть зрозуміти описані в меню страви. Шрифт може бути різного розміру, але існує негласне правило: розмір шрифту не має бути менше 12-го. Міжрядковий інтервали також не мають бути занадто маленькі. Найзручніше читати меню, позиції якого прописані темним шрифтом на світлому папері. Кожен тип шрифту має свої особливості, тому заклад має підібрати свій тип меню, який буде найкраще доповнювати загальну атмосферу. Не слід забувати, що занадто нахилений, або занадто вузький шрифт не зручний для читання. Поліграфісти визнають, що шрифти групи Times - винахід на всі часи та читаються краще за інших.

Фото в меню. Меню з фотографіями страв дуже поширені. Зображення страв перш всього актуальні для закладів екзотичної кухні. Якщо назва страви ні про що не говорить, можна подивитися його фотографію, щоб зрозуміти, чий хвіст або гребінець вам принесуть. Зображення також дають інформацію про розмір порції. З фотоменю значно прискорюється час обслуговування. Без зображень, практично ніколи не обходяться такі два види меню - банкетне і дитяче. Для створення яскравішого дизайну меню використовують малюнки, рамки, малюнки-підложки.

Цікавим рішенням в оформленні основного меню може бути видання фірмової газети, журналу або альбому. Вони легко читаються та подають перелік страв в незвичайній формі. Додаванням цікавих відомостей та анекдотів робить меню фірмовою родзинкою закладу.

Меню-газета. Інформація грамотно розбита на блоки, зручна для читання, а яскраво ілюстровані картинки дійсно зворушують. Плюси газети Газета - ідеальний формат для розміщення інформації у вигляді коротких нотаток і таблиць. Іноді це дуже зручно. Пізнавальну інформацію в «діловій газеті» також можна ілюструвати таблицями та діаграмами. Наприклад, дані по споживанню пива на душу населення в різних країнах з динамікою по роках. Пара кухлів своєму розпорядженні до світських бесід і суперечок на стандартні теми. Тепер гості зможуть сперечатися в прямому сенсі з фактами в руках. Меню у вигляді газети гості виносять із собою і таким чином поширюють відомості про ресторан. Нарешті, в газеті доречно розміщувати рекламу, а меню - той рідкісний випадок, коли споживач може їй зацікавитися.

Головна незручність полягає в тому, що в меню-газету не можна внести зміни. Тому, надрукувавши його навіть на місяць (а зазвичай на два-три місяці), ресторатор заганяє сам себе в прокрустове ложе представлених страв, цін і пропозицій. Від занадто оригінального формату меню іноді

просто втомлюються. Якщо серед гостей багато постійних, то меню прочитується за один-два рази. Ефект преси продовжує привертати увагу, але вона стає «несвіжою».

Меню-альбом. Яскравим прикладом меню-альбому є карта віскі ресторану Simple Pleasures - солідне видання у шкіряній обкладинці, надрукований на щільному дизайнерському папері, з текстом, який цікаво читати, і фотографіями у стилі ретро(додаток И). Перші два листи - це власне перелік сортів віскі, близько 70 позицій. Далі слід докладна розповідь про віскі, і не тільки про нього. За змістом альбом бездоганно структурований, за описом місцевості слідує короткі тексти про знаменитих віскікурнях і їх кращих сортах. На фотографіях - заводи і склади, шотландські замки, острови і рівнини, а також відомі та маловідомі персони, що мають відношення до історії віскі. В меню-альбомі також використовують цікаві факти та історії.

Особливості створення меню для закладів ресторанного господарства сучасних форматів

Для того щоб створити ефективне меню, треба ще раз задати собі питання, кому і навіщо потрібно меню як таке, і спробувати відповісти на нього максимально просто. Ресторатор вкладає великі гроші в кухню, обладнання, персонал і яку можна порівняти з ними суму - в обстановку, інтер'єр та створення фірмового стилю. Але відвідувач приходить не в музей і за зовнішню пишність просто так не заплатить. Кухні в більшості випадків він не бачить зовсім, а приголомшуючий інтер'єр сам по собі зовсім не означає відмінний смак приготованих страв. Як же переконати гостя, що саме у вашому ресторані він отримає їжу чудової якості? З цієї точки зору меню - вітрина ресторану.

Зовнішній вигляд, зміст і структура меню - це повідомлення про те, як в закладі ставляться до відвідувачів. Чи охоче йдуть на контакт, чи пропонують краще, чи чітко сортують страви за індивідуальним смакам або просто «відкривають холодильник» і надають свободу вибору. Меню, яке гість отримує за столом, уточнює і повніше розкриває стиль закладу, передає його настрій, повідомляє цікаві факти і допомагає приємно провести час. Отже, основні функції меню:

- чітко визначити цінову категорію і стиль закладу;
- повідомити гостю інформацію про кухню, страва і фірмових стандартах обслуговування;
- допомогти відвідувачу зробити вибір;
- розважити його й доставити естетичне задоволення;
- допомогти закладу продати найбільш рентабельні та іміджеві страви.

Психологія меню

Поняття «психологія меню» було введено Ольбином Сібергом в книзі Menu Design, виданій в 1971 році. Він звернув увагу на важливість специфічного, а саме - функціонального дизайну меню, який повинен зацікавити відвідувачів і зробити благотворний вплив на обсяг продажів.

Сьогодні психологія меню перетворилась на цілий напрямок консалтингового бізнесу, який вивчає вплив на вибір відвідувача шляхом

зміни макета меню, розташування і виділення в просторі аркуша різних позицій, а також способів перемикавання уваги гостя з ціни на якість продукту в той час, коли йде процес їх зіставлення. Знання основних особливостей людського сприйняття дозволяє збільшити продажі, не змінюючи набору та складу страв і не підвищуючи їхню ціну. Наскільки збільшити?

Згідно з опитуванням консультантів, проведеним Restaurants USA, такий дизайн меню збільшує обсяг продажів в діапазоні від 2 до 10 відсотків. Отже, якщо говорити про «ефективне меню», то все зводиться до того, щоб виділити і зробити особливо привабливими найбільш прибуткові пропозиції.

Кілька років тому Gallup Media, провідна дослідницька компанія у галузі ЗМІ та реклами, повідомила, що в середньому відвідувач ресторану витрачає на читання меню 109 секунд. Це час, відведений ресторатору для «виступу перед гостем». Воно включає в себе як читання тексту і розглядання картинок, так і прийняття рішення. Направляти можна нав'язливо і елегантно, успішно і безрезультатно, але головне, чого повинен уникнути ресторатор, - ситуації, коли вибір невдалий з тієї простої причини, що він випадковий, а кращі страви надто далекі від клієнта для того, щоб палець вказав на них. Зустрічаються меню на півтора десятка сторінок, де три чверті всіх позицій складають закуски і салати, а перехід до обіднім страв робиться на останніх двох.

Природно, багато гостей до них так і не дістануться, і в результаті замовлення великих і прибуткових позицій виявляться досить рідкісними, тому переповнене, складне для читання меню – не є ефективним. Є кілька простих правил про сприйняття і цінності отриманої інформації в залежності від її положення на аркуші або розвороті. А у різних форматів меню своя, як її називають у західній літературі, «зона концентрації продажів».

Перший формат - один лист, де міститься вся інформація і страви представлені у вигляді списку. Встановлено, що область концентрації продажів - його верхня частина. Практика показує: страва на першій сходинці відразу впадає в очі, на другій, третій і четвертій - менше, а на п'ятій гості втомлюються і звертаються за рекомендацією до офіціанта.

Найбільш часто зустрічається двохпанельне меню формату «відкрита книга». Відвідувачі не читають меню як детектив - від початку до кінця, або, вірніше, від першого до останнього рядка. Вони побіжно його переглядають, «сканують» і, як стверджують теоретики ресторанного бізнесу, роблять це за певною схемою. Якщо дизайну меню спокійний і яскраві плями не збивають очей, то погляд пробігає по контуру, позначеному на додатку В. Це одна з версій, яку, зокрема, поділяє відомий італійський ресторатор Марціана Паллі.

В англомовних виданнях частіше описується маршрут у вигляді переверненої літери Z - «reverse Z pattern». У двох варіантах є загальне твердження: погляд відвідувача спочатку фокусується у верхній частині правого аркуша, потім прямує у верхню частину лівого, а потім пробігає по нижній частині меню.

Природний спосіб допомогти гостям зосередитися на потрібних вам позиціях – обвести групу страв рамкою або рамкою із заливкою, або ж за

допомогою фірмових символів «Нова страва», «Шеф-повар рекомендує». Привернути увагу до розділу меню або до групи страв всередині розділу, об'єднаних якою-небудь ідеєю можна за допомогою колірного виділення, картинки-підкладки, зображення страв, сюжетних малюнків, описів та інформації-легенди про страви та продукти.

Контрольні питання:

1. Історія створення меню.
2. Нові види меню, їх стиль та оформлення.
3. Інноваційні підходи до створення меню.
4. Мода в назвах страв.
5. Концепція закладу: вітчизняний та закордонний досвід.
6. Класичне представлення страв в меню.
7. Дизайн меню і стилі.
8. Відмінності меню-газети і меню-альбома.
9. Особливості створення меню для закладів ресторанного господарства сучасних форматів.

ТЕМА 9. ІННОВАЦІЙНІ ФОРМИ ОБСЛУГОВУВАННЯ В ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА

Характеристика та особливості обслуговування організації заходів формату «гала-івент». Визначення потреб у видах, обсягах і асортименті продукції ресторанного господарства. Особливості надання послуг із кейтерингу під час фестивалів, виставок, ярмарок, масових гулянь, спортивних змагань. Розроблення портфелю безплатних послуг. Безплатні послуги як багатоваріантний спосіб підвищення іміджу закладу ресторанного господарства та можливості створити коло лояльних гостей.

Характеристика та особливості обслуговування організації заходів формату «гала-івент»

Загальні вимоги до організації ділових, культурних, громадських і спортивних заходів, або івенти (від англ. – подія) поділяються на дві категорії B2C і B2B.

До заходів B2C-скорочення від англійського Business-to-consumer (бізнес для споживача), відносять: корпоративні свята, спортивні змагання, фестивалі, концерти тощо, тобто заходи, розраховані на масову цільову аудиторію (масового споживача).

До заходів B2B-скорочення від англійського Business-to-business (бізнес для компаній), відносять: конгреси, конференції, форуми, симпозіуми, «круглі столи», семінари, презентації, тренінги, майстер-класи, прес-конференції тощо, тобто заходи, які мають діловий характер.

Організацією цих заходів займаються івентори — спеціалізовані івент-компанії (агентства, івент-відділи в структури інших компаній). Вони розробляють, здійснюють підготовку і проводять заходи самостійно або із залученням івент-підрядників, які надають певні спеціалізовані послуги.

Важливою складовою організації таких заходів є надання послуг харчування. Для цього за місцем проведення заходу можуть бути використані діючі ресторани, кафе, буфети при виставкових центрах, театрах, спортивних спорудах тощо. Крім того, за необхідності до обслуговування заходу може бути залучена кейтерингова компанія.

Визначення потреб у видах, обсягах і асортименті продукції ресторанного господарства

У перервах між засіданнями учасникам пропонується обслуговування в діючих і виносних буфетах з певним асортиментом закусок, кондитерських виробів, води, соків тощо. Крім того, в перервах широко використовується і така форма обслуговування, як кава-брейк, бізнес-ланч, по завершенню основного заходу — бенкети з розсаджуванням (обід, чай, вечеря) і без розсаджування гостей (фуршет, коктейль); перед початком заходу, наприклад відкриття виставки, — денні прийоми: бокал шампанського, бокал вина. Денні прийоми (бокал шампанського та бокал вина), як правило, починаються о 12.00 і продовжуються близько години. На прийомі подають шампанське, вино, соки, горіхи, канапе, тістечка. Напої і закуски розносять офіціанти, прийом проходить стоячи. Для підтримання корисних зв'язків з партнерами і представниками преси при підписанні важливих контрактів проводиться також прийом-сніданок з 8.00 до 15.00, який триває півтори-дві години. Прийом проводить ведучий. Вечірні прийоми більш святкові. Прийом-коктейль або фуршет починаються о 17-18-й годині і тривають близько двох годин. В першому випадку офіціанти розносять напої і холодні закуски, у другому — гості самі підходять до накритих столів. Ці прийоми проходять стоячи, що забезпечує вільне переміщення учасників заходу з метою встановлення ділових контактів. Прийом-обід з розсаджуванням гостей (банкет за столом) починається о 17-19-й годині і триває 2-3 години й більше. Може бути передбачено два приміщення: в першому подають основні страви, передбачені меню, в другому — фрукти, чай, каву. Прийом-вечеря проводиться таким же чином, як і описаний вище, тільки починається пізніше — о 20-й годині.

Робота із закладом ресторанного господарства за місцем проведення заходу, а за необхідності (наприклад, у виставковому центрі) з кейтеринговою компанією починається з формування замовником мети і завдань, яких прагне досягти і вирішити замовник в результаті проведення заходу. Згідно з концепцією і місцем проведення заходу розробляється його план. Складається меню і визначається вартість кава-брейку, банкету (за столом або фуршет), кількість гостей. Узгоджуються форми запрошення, схеми розміщення сцени, столів для VIP-гостей та інших гостей по відношенню до сцени з тим, щоб всі могли спостерігати за виступами артистів. Уточнюються дизайн приміщень, форми розстановки столів, їх сервірування, порядок розсаджування гостей, форма офіціантів. Передбачаються окремі приміщення для складування продуктів, виробничої зони з підведенням води, електроенергії тощо. Професійно підготовлені менеджери і виконавці відповідають за певне коло питань: музично-

танцювальну програму забезпечують музичні ансамблі, оркестри, солісти, танцювальні колективи; декорування — декоратори, флористи, спецефекти — піротехніки; послуги харчування — кухарі, офіціанти на чолі із завідувачем виробництва та метрдотелем.

Обслуговування за місцем проведення ділових, культурних, громадських заходів конгреси, конференції, симпозіуми, семінари, «круглі столи» та інші заходи проводяться в палацах культури, театрах, будинках науково-технічної пропаганди, конференц-залах готелів або виставкових центрів тощо. За організацією обслуговування в перших трьох вище названих місцях їх можна умовно класифікувати таким чином. До першої групи належать заходи, які проводяться в палацах культури, театрах, будинках науково-технічної пропаганди за участю жителів міста. Їх звичайно проводять у другій половині дня з однією перервою між засіданнями тривалістю 20 хв. Обслуговують учасників під час перерви, перед початком заходу і після нього. До другої групи належать заходи, які проводяться за участю іногородніх делегатів протягом одного робочого дня з двома-трьома перервами між засіданнями. До третьої групи належать заходи, які проводяться протягом декількох днів за участю делегатів, що прибули з інших міст. Відповідно до цього складають і план обслуговування. Загальні вимоги до його організації полягають у наступному. У будинках, де проводяться подібні заходи, необхідно передбачати підсобні приміщення, які використовуються для приготування бутербродів, миття столового посуду, зберігання визначеного запасу продуктів і предметів матеріально-технічного призначення. Зв'язок між помешканнями, розташованими на різних поверхах, підтримується за допомогою ліфтів. У вестибюлі, холах або у спеціальних залах поряд із стаціонарними буфетами тимчасово установлюють фуршетні столи або острівну роздавальну лінію. Кількість їх залежить від кількості учасників заходу. Згідно із зазначеним групуванням заходів, може бути рекомендовано три варіанти організації обслуговування.

Перший варіант передбачає обслуговування учасників заходу всіма стаціонарними буфетами і додатково установленими фуршетними столами-буфетами, на яких виставлен змішаний асортимент виробів: бутерброди, кисломолочні продукти, кондитерські вироби, фрукти, безалкогольні та гарячі напої.

Другий варіант також характеризується додатковою установкою столів не тільки зі змішаним асортиментом, а й спеціалізованих столів-буфетів, які реалізують, наприклад, гарячі сосиски.

При обслуговуванні за *третьім варіантом* крім столів зі змішаним асортиментом виробів виставляють такі спеціалізовані столи (буфети), як чайні, кавові, молочні, столи з реалізації соків. Важливе значення має попередній розрахунок кількості виробів, посуду, столових наборів для кожного виду столу і обслуговування всього заходу. Це значно полегшує роботу матеріально відповідальних осіб. Керівник матеріального складу відповідно до зроблених розрахунків до приходу офіціантів (буфетників) підготовлює весь асортимент інвентарю і посуду з розрахунку на один стіл, укладає в спеціальну тару і видає старшому офіціанту (буфетнику). У такому

ж порядку завідувач виробництва здійснює підготовку всіх видів продукції, яку комплектують відповідно до розрахункового аркушу. Столи у вестибюлі і холах установлюють завчасно, їх покривають скатертинами, як для банкету-фуршету. Сервірування залежить від розташування столів та їх виду. Якщо вони встановлені пристінно, то застосовується одностороннє сервірування. У такому випадку воду, кисломолочну продукцію, фужери розміщують у вигляді трикутника, основа якого проходить уздовж сторони столу, зверненої до стіни. Між трикутниками розміщують страви (лотки), вази з бутербродами, пиріжками, тістечками. На торцях столу ставлять соки, по краю — стопки закусочні тарілки, виделки і ножі.

Якщо столи встановлені по середини приміщення, то застосовується двостороннє сервірування. Продукцію в пляшках, келихи, чарки ставлять посередині столу рядами або ялинкою, між ними — в асортименті пиріжки, бутерброди, кондитерські та інші вироби власного виробництва. Столи з реалізації гарячих сосисок розміщують по краях залу біля стін, де є розетки для сосисковарок, які ставлять на підсобних столиках. Поруч розміщують фуршетні столи, на них ставлять безалкогольні напої (мінеральну і фруктову воду), спеції (перець, сіль, гірчицю), столові набори (виделки, ножі). При обслуговуванні офіціант кладе на тарілку відварні сосиски, хліб і соління (огірки, корнішони). Чайні, кавові столи встановлюють ближче до виробничих приміщень, оскільки необхідно часто виносити використаний посуд у мийну, доставляти чистий у зал, поповнювати термоси окропом.

Робота полегшується при використанні одноразового посуду. Термостати, самовари і чайники заварні ставлять на окремому столі, тут також розміщують чашки з стравцями, вазочки з нарізаним лимоном, вазочки або цукорниці з грудковим цукром. Асортимент виробів для чайних столів дещо відрізняється від столів зі змішаним асортиментом: виключена кисломолочна продукція, мінеральна і фруктові вода, збільшено асортимент і кількість кондитерських виробів. В окремих випадках використовують тільки чайні та кавові столи. Така форма обслуговування має назву «кава-брейк» (кава-пауза). Відмінна риса столів з реалізації кисломолочної продукції полягає в тому, що на них виставляють різноманітний асортимент кисломолочної продукції та кондитерських виробів, фруктів. Іноді на окремих столах виставляють у графінах соки (3—4 найменування). При обслуговуванні їх порціонують, наливаючи у фужери або склянки. Якщо в асортименті є томатний сік, то на стіл ставлять також бутерброди.

Кожний стіл звичайно обслуговують три офіціанти-буфетники. Обслуговування здійснюється у такий спосіб: споживачі підходять до столів-буфетів, у порядку самообслуговування вибирають страви, напої, кондитерські та інші вироби і розраховуються з офіціантом-буфетником. Гарячі сосиски варить і відпускає офіціант-буфетник, який обслуговує стіл-буфет з реалізації сосисок. Офіціанти слідкують за порядком на столах, забирають використаний посуд, поповнюють столи-буфети продукцією і посудом. Старший офіціант групи, яка обслуговує один стіл, після закінчення роботи здає гроші, інвентар, посуд і столову білизну матеріально відповідальним особам. Крім столів-буфетів, використовують виносні

буфетні стійки, які обслуговує буфетник, що реалізує вищезазначену продукцію. Як правило, при цьому використовують одноразовий посуд.

Обслуговування учасників заходів сніданками, обідами, вечереми. Учасники заходів, які мешкають у готелях, снідають у ресторанах при готелях, оскільки при поселенні вони оплачують вартість сніданку. Для ефективного використання робочого часу організатори ділових заходів забезпечують учасників й обідами. Здійснюється це двома способами: у формі «шведського столу» обслуговують за місцем проведення ділового заходу в спеціально відведеному приміщенні або домовляються з діючими закладами ресторанного господарства про організацію для учасників ділового заходу обіду. У першому випадку вони заздалегідь оплачують всі послуги, в тому числі і харчування, які передбачені програмою ділового заходу.

У другому випадку самостійно, якщо заклад ресторанного господарства знаходиться у безпосередній близькості, або учасники організовано на автобусах дістаються до закладів ресторанного господарства, з якими у них є домовленість про організацію харчування.

При обслуговуванні значної кількості гостей пропонують комплексні обіди у двох-трьох варіантах. При вході до залу гості можуть ознайомитися з асортиментом страв, що входять до складу різних варіантів комплексних обідів. Разом із меню при вході може бути вивішений план залу із зазначенням зон і відповідних їм варіантів скомплектованих обідів. Офіціанти роблять розрахунок на початку обслуговування, якщо харчування здійснюється за безготівковим розрахунком, або наприкінці, якщо споживачі розраховуються безпосередньо з офіціантом (розрахунок готівкою).

Обслуговування учасників нарад комплексними сніданками і вечереми звичайно організовують у ресторанах при готелях, обідами — в різних ресторанах, передбачених планом обслуговування. Реалізація комплексних видів харчування дозволяє протягом 25-30 хв. обслуговувати учасників нарад сніданками, протягом 40 хв. - обідами. Вечеряють учасники ділових заходів індивідуально за місцем проживання в готелі або інших закладах ресторанного господарства. У першому випадку їм також може бути запропонована комплексна вечеря.

По завершенню ділових заходів організовують банкети (обіди, вечері) з розсаджуванням (банкет за столом) або без розсаджування (фуршет). Площа приміщення для банкету залежить від норми площі на одну особу і кількості гостей. При банкетах з розсаджуванням норма площі — 1,6 м², при фуршетах може коливатися в значних межах — від 0,6 до 1,2 м² на одну особу. Це залежить від можливості користування більшою чи меншою площею і програмою банкету (зі сценою, танцювальним майданчиком або без них). Чим більша площа, тим зручніше почуває себе як персонал, так і учасники заходу.

Організація харчування на виставках та ярмарках. Робота закладів ресторанного господарства на виставках організовується таким чином, щоб забезпечити максимальне охоплення харчуванням усіх відвідувачів та учасників виставково-ярмаркових заходів. Вирішенню питання організації обслуговування відвідувачів виставки харчуванням та продуктовою торгівлею приділяли увагу у всі часи, тому що вона територіально віддалена

від міської мережі. Значну частину відвідувачів виставки складають учасники з інших міст, обслуговування яких необхідно організувати як через стаціонарну мережу з місцями, так і через виносну торговельну мережу.

Відвідувачі виставки повинні мати можливість отримати в ресторанах, їдальнях і кіосках обідні та порційні страви, гарячі і холодні закуски, бутерброди, молочні, молочнокислі продукти, пиво, каву, воду, морозиво тощо. До асортименту продукції стаціонарної мережі з місцями доцільно включити національні страви. Окремі види продовольчих продуктів, які реалізуються на виставках та ярмарках, — шоколад, цукерки, печиво, мають витончену упаковку, оформлену згідно з тематикою виставкового заходу. Деякі експоненти виставок продовольчого напрямку організовують продаж продукції власного виробництва на стендах, сприяючи тим самим організації харчування на виставці в цілому, наприклад, продаж закусок із птиці в розділі «Птахівництво».

Виносна торгівля водою, фруктами, морозивом, хлібобулочними виробами, бутербродами здійснюється з лотків і таць. До обслуговування відвідувачів виставки може залучатися також вся мережа закладів, розташованих поблизу виставкової площі. Особливого значення для збутової діяльності підприємств ресторанного господарства набуває популяризація галузі (окремих її представників, продукції, послуг тощо) через виставково-ярмаркові заходи. На сьогодні виставки є одним із ефективних способів просування продукції та послуг ресторанного господарства на ринку. Відповідно до міжнародної класифікації виставково-ярмаркових заходів в редакції конгресу ЦРІ 1995 року виставки та ярмарки тематичного спрямування «ресторанне господарство» належать до класу Б (спеціалізовані виставкові заходи) групи 2 .

Організації харчування приділяється багато уваги і на сучасних міжнародних виставках. Яскравим прикладом є стратегічна програма підготовки до проведення виставки «ЕХРО2000» в Ганновері (період підготовки тривав 12 років). Були створені п'ять «кіл гостинності», які охопили всю територію Німеччини: 1-ше коло: модернізовані аеропорти, вокзали, залізниці, готелі та інші об'єкти інфраструктури міста, які першими зустрічали гостей; 2-ге коло: нові та оновлені готелі, транспортні засоби, автостоянки, служби сервісу, парки регіону; 3-тє коло: основна виставкова територія; 4-тє коло: служби оперативного сервісу на території виставкового комплексу, в т.ч. мережа пунктів харчування; 5-тє коло: місця проведення супутніх до виставки заходів: прес-конференцій, національних та тематичних днів країн-учасників, конгресів, дискусій, форумів, культурної програми тощо. Усі без винятку кола гостинності включали стратегічні аспекти розвитку ресторанного господарства на різних рівнях. Є приклади, коли мережу ресторанного господарства на виставці представляли 22 заклади, які пропонували споживачам страви з кухонь одразу декількох народів світу: давньоруської, башкирської, азербайджанської, японської, української тощо. Ефективність функціонування мережі закладів ресторанного господарства під час проведення виставки, підтверджена статистикою виставкових заходів минулих років, спонукала організаторів застосувати більш жорсткі критерії

відбору претендентів на організацію харчування відвідувачів. Наприклад, однією з умов отримання дозволу на розміщення закладу ресторанного господарства на виставці була відсутність заборгованості підприємства за податковими зборами перед місцевим бюджетом. Істотними факторами впливу на структуру споживання продукції ресторанного господарства на міжнародних виставках є національні особливості, соціокультурні традиції, менталітет відвідувачів, колоритність та неповторність страв тощо.

Міжнародна сільськогосподарська виставка-ярмарок «Зелений тиждень», яка проводиться щороку в Берліні, є типовим прикладом популярності української кухні в європейському суспільстві. Однією з вимог до проведення виставок та ярмарок в Україні відповідно до Концепції розвитку виставково-ярмаркової діяльності в Україні є «...забезпечення роботи закладів громадського харчування на території виставок і ярмарок...» Підприємства ресторанного господарства, які забезпечують харчування на території виставок, обслуговують організовані контингенти споживачів, зосереджені за територіальною (концентрація потенційних споживачів на території виставкового комплексу) та професійною ознакою (залежно від тематики виставкового заходу). Підприємства ресторанного господарства є одним із елементів інфраструктури ринку виставково-ярмаркових послуг. Послуги з організації харчування можуть надаватися компаніями - організаторами виставково-ярмаркових заходів, виставковими центрами, незалежними кейтеринговими компаніями. Організація харчування на виставках може здійснюватися всередині виставкового павільйону або поза його межами. У першому випадку використовують стаціонарні заклади ресторанного господарства - ресторани, кафе, кафетерії, буфети тощо або мережу мобільних закладів (пересувних, зі змінюваним місцем розміщення), які створюються на період проведення конкретної виставки. У другому випадку поза межами виставкового павільйону, на території виставкового майданчика розміщують заклади ресторанного господарства під відкритим небом та заклади, розміщені в нестаціонарних збірно-розбірних конструкціях. Один із напрямів організації харчування на виставках - експрес-харчування за допомогою кейтерингових компаній. Організація харчування на виставках кейтеринговими компаніями здійснюється в таких випадках:

- організація урочистого відкриття та закриття виставки: гала-банкети, розраховані на значну кількість учасників, — від 500 до 3000 осіб;
- організація харчування учасників ділової програми виставки: кава-брейк, ланчі, обіди, фуршети тощо;
- організація харчування на стендах експонентів: доставка скомплектованих раціонів на стенди у термоконтейнерах;
- організація харчування учасників переговорів;
- організація харчування персоналу виставки (штатних співробітників компанії-організатора, виставкового центру, компаній-учасників);
- обслуговування презентацій. Нова послуга в сфері виїзного обслуговування - кейтерінг, яка передбачає організацію виїзного кафе (ресторану) у форматі free-flow з платним обслуговуванням відвідувачів виставки. Завдяки використанню інноваційних технологій будь-яке приміщення

може бути переобладнане під кафе, в якому кухня займає мінімальний простір. Це дозволяє розмістити максимальну кількість гостей на обмеженій площі. Варто зазначити, що поза межами виставкового центру харчування представників компаній-експонентів та приїжджих відвідувачів виставки можна організувати в загальнодоступних закладах ресторанного господарства, які замовляються повністю або частково на період проведення заходу залежно від раціону харчування груп (зазвичай сніданок і вечір - напівпансіон). Харчування під час обіду поза межами виставкового центру є незручним для учасників та відвідувачів, тому що відволікає їх від основної мети перебування. Проведений аналіз функціонально-планувальних особливостей формування виставкових комплексів, функціонального зонування території дає можливість встановити, що їх діяльність ґрунтується на взаємодії п'яти основних зон, однією з яких є зона ресторанного господарства.

Звичайно, члени виставкової команди можуть скористатися і послугами закладів ресторанного господарства, при визначенні режиму роботи яких слід враховувати, що тривалість перебування даного контингенту в межах виставкового майданчика обумовлена режимом роботи виставки та графіком виходу на роботу. Ця група споживачів потребує організації повноцінного харчування на постійній основі (впродовж всього терміну роботи виставки) та оптимізації роботи організаційно-обслуговуючої системи закладів ресторанного господарства на виставці внаслідок обмеженості перерв. Відвідувачі виставково-ярмаркового заходу - це контингент споживачів послуг ресторанного господарства, які нетривалий час перебувають в межах виставкової площадки та мають, як правило, разову потребу в організації харчування (основного або додаткового). Це так звані разові споживачі. В окрему групу слід виділити тих, хто відвідує виставку багаторазово (два або більше разів). Явною проблемою організації обслуговування споживачів закладів ресторанного господарства на виставках є невідповідність каналів збуту (їх кількості та нормативної пропускної спроможності) споживачьким потребам і, як результат, накопичення черг (в закладах із самообслуговуванням) або тривале очікування початку обслуговування (в закладах з обслуговуванням офіціантами). Для підвищення пропускної спроможності організаційно-обслуговуючої системи закладів ресторанного господарства на виставках та, відповідно, зростання обсягів реалізації продукції може збільшуватися кількість каналів збуту (роздач, барних стійок, офіціантів, касирів). Доцільним є створення максимально розгалуженої мережі з тим, щоб споживач міг придбати продукцію з мінімальними зусиллями. Також необхідною умовою оптимізації обслуговування споживачів закладів ресторанного господарства на виставках є забезпечення відповідності між такими параметрами організаційно-обслуговуючої системи, як сумарна пропускна спроможність каналів обслуговування та залів. Споживач повинен одержувати задоволення як від страв, так і від комплексу послуг. При розрахунку денної чисельності контингенту споживачів закладів ресторанного господарства на виставці слід враховувати наступні параметри:

- чисельність учасників, які перебувають в межах виставкового майданчика протягом дня (члени виставкової команди, керівництво компанії);
- чисельність учасників ділової програми виставки (конференцій, семінарів, майстер-класів тощо);
- чисельність відвідувачів за день;
- чисельність приходу працівників виставкової площадки;
- чисельність працівників компанії генерального забудовника;
- чисельність працівників організатора виставки в межах виставкової площадки;
- чисельність працівників компаній - приватних забудовників, які здійснюють монтаж, демонтаж та завантажувально-розвантажувальні роботи;
- чисельність працівників транспортно-експедиційних та логістичних компаній, які перебувають в межах виставкового майданчика протягом дня;
- чисельність інженерно-технічного персоналу учасників виставкових заходів, задіяних у роботах на виставці протягом дня. Найбільша питома кількість (понад 50 %) належить відвідувачам виставково-ярмаркових заходів. Слід зазначити, що чисельність їх впродовж одного виставкового заходу змінюється щодня і, за результатами спостережень, є найбільшою в перші два дні роботи виставки.

Винятком є виставкові заходи формату, розраховані на фахівців, доступ на які в перші два дні роботи передбачений лише за запрошеннями або за VIP-запрошеннями; заборонені групові відвідування та вхід на виставку нефахівців; виставкові заходи, розраховані виключно на потенційних споживачів продукції та послуг, наприклад виставка «Яхти та катери», вхід на яку пересічному відвідувачу в перші три дні роботи виставки заборонений. Регулювання потоків відвідувачів здійснюється штучно з метою підвищення ефективності виставково-ярмаркового заходу.

Особливості надання послуг із кейтерингу під час фестивалів, виставок, ярмарок, масових гулянь, спортивних змагань

До інноваційних форм організації харчування в ресторанах відносяться такі як кейтеринг. А перекладі з англійської мови означає «виїзне ресторанне обслуговування». Цим словом називали працівника або фірму, що поставляють продукти харчування, напої, посуд і все необхідне для якого-небудь свята чи суспільного заходу.

Започаткував «кейтеринг» (виїзне ресторанне обслуговування) Франсуа Ватель, який організовував бенкети і розваги придворі Людовіка XIV. Бенкети такого розмаху що повторити їх не просто і у наш час. Перші постачальники офісних обідів з'явилися в Україні в середині 1990-х. Ідея ошасливити «голодні» фірми прийшла до нас, швидше за все, не з Заходу (як більшість нових видів бізнесу), а зародилася в широких верствах населення як відповідь на вимогу часу.

Ресторан сам приходить до клієнта в будь-яке місце і точно призначений час, організація обслуговування найчастіше проводиться поза приміщеннями підприємства харчування. Найбільш характерними прикладами такого обслуговування є:

Кейтеринг у приміщенні - один з найпопулярніших видів, має багато спільного з традиційним ресторанним обслуговуванням. Крім організації стола клієнту пропонується відповідним чином обладнане приміщення, яке може бути використане для проведення різних заходів. Зазвичай зали розраховані на прийом від двохсот до декількох тисяч чоловік. Можливість використання інвентарю організаторів, кухні, приміщень, обслуговування дозволяють заощадити час для підготовки заходу, пов'язане з доставкою, установкою і налаштуванням необхідного обладнання.

Кейтеринг поза ресторану передбачає обслуговування на території замовника. Особливість цього виду кейтерингу пов'язана з тим, що більшість ресторанів мають невеликі зали і не можуть обслуговувати велику кількість гостей. Приготування страв здійснюється в ресторані, після чого замовлення доставляють до місця проведення заходу. Ресторан відповідає за якість приготування і доставку страв, сервірування, професійне обслуговування, прибирання приміщень і повний розрахунок із замовником після закінчення заходу.

Контракт на поставку зручний для компаній, що піклуються про харчування своїх співробітників. В даному виді кейтерингу також можна виділити три напрямки: приготування обідів в офісі клієнта, доставка напівфабрикатів з подальшим доведенням страв до готовності і роздача, доставка готових обідів в одноразовому посуді.

Соціальний кейтеринг - це надання послуг рестораном на території замовника з використанням його обладнання для приготування страв. Замовник і ресторан, що надає послугу соціального кейтерингу, заздалегідь обумовлюють дату, меню, особливості сервіровки і обслуговування. В обов'язки ресторану входить також прибирання приміщення після проведення заходу. Послугами соціального кейтерингу користується замовник при організації сімейного торжества. При цьому ресторан може надати замовнику, згідно з договором, окремі предмети для сервірування столу та аксесуари.

Роздрібний продаж готової кулінарної продукції - це торгівля продуктами харчування (бутербродами, борошняними кондитерськими виробами, упакованими в целофанову плівку), а також прохолодними напоями під час проведення спортивних змагань, фестивалів, карнавалів.

VIP - кейтеринг передбачає виїзне ресторанне обслуговування із залученням висококваліфікованих кухарів, офіціантів. У приміщенні замовника і під його наглядом здійснюються обробка продуктів і приготування страв. Дані працівники можуть супроводжувати замовника в його тривалих турне.

Кейтеринг напоїв та коктейлів (виїзний бар) - послуга виїзного бару є активним самостійним ланкою у проведенні святкових і заходів або повноцінно супроводжує кейтерингу. Слід відрізнити поняття «коктейльний кейтеринг» від такого виду виїзного ресторанного обслуговування, як «коктейль», хоча коріння, безумовно, загальні. Виїзний бар - це, насамперед, наявність на заході безпосередньо бару, а саме: мобільної, збірної конструкції, що дозволяє, де б то не було, організувати повноцінний процес приготування коктейлів. Так само, мається на увазі робота фахівців (бармен,

помічник бармена, офіціанти), наявність барного обладнання, інвентарю, посуду, доставка на місце проведення алкоголю, соків, напоїв, фруктів, льоду, загалом, всього комплексу заходів і засобів, необхідних для приготування в окремо взятому місці (незалежно від наявності приміщення) коктейлів і мікс - дрінків.

Кейтерингове обслуговування можна класифікувати за різними ознаками: за контингентом замовників, за місцем проведення заходу, за повнотою циклу або характером наданих послуг. За контингентом замовників кейтерингове обслуговування розраховане на чотири основні групи споживачів (табл. 9.1):

Таблиця 9.1 - Класифікація споживачів кейтерингових послуг

Групи споживачів	Види замовників	Характер послуг
перша	корпоративні	фуршети
друга	громадські організації	обслуговування конференцій, семінарів
третя	приватні особи	дні народження, весілля на природі, вдома
четверта	колективи	сніданки, вечері

До першої групи належать корпоративні замовники - компанії, що проводять презентації, конференції з наступним фуршетом, а також корпоративні свята і вечірки. Кейтерингове обслуговування є альтернативою організації заходу в ресторані, якщо подібна акція носить масштабний характер і проведення в ресторані проблематично через недостатню кількість місць.

Друга група замовників - громадські організації, які проводять семінари, конференції, благодійні заходи тощо.

Третя група - приватні особи, що влаштовують сімейні свята (дні народження, весілля, ювілеї та ін.) у себе дома або за його межами.

Четверта група - певні колективи, які вважають за необхідне організовувати для своїх працівників комплексні обіди (сніданки, вечері).

Надання подібної послуги першим трьом групам дає можливість замовнику організувати свято на високому рівні, справити приємне враження на гостей не витрачаючи часу та сил на його підготовку та проведення.

З практики відомо, що такий вид сервісу дає можливість замовникам заощадити свої кошти, порівняно з аналогічним обслуговуванням у ресторані.

За місцем проведення заходу кейтерингове обслуговування поділяється на таке, що проводиться:

- *в приміщенні* - офісі, вдома, будинку культури, на території виставкового центру, бізнес-центру, планетарію, музею тощо;
- *на лоні природи* - на галявині лісу, в береговій зоні тощо;
- *на транспорті* - на прогулянкових катерах, теплоходах, авіаційному та автомобільному транспорті.

Найчастіше замовник сам призначає місце проведення заходу, але якщо остаточний вибір ще не зроблено, то ресторан за спеціальними замовленнями (кейтерингова компанія) може йому запропонувати найрізноманітніші варіанти на вибір.

За повнотою наданих послуг кейтерингове обслуговування поділяється на:

- кейтерингове обслуговування готовими продуктами харчування;
- повносервісне кейтерингове обслуговування.

Кейтерингове обслуговування готовими продуктами харчування - це вид виїзного обслуговування, при якому ресторан за спеціальними замовленнями (кейтерингова компанія) бере на себе зобов'язання у виготовленні та доставці страв, але не бере участі в обслуговуванні безпосередньо на місці. Найчастіше використовується закладами ресторанного господарства, які реалізують піцу, скомплектовані раціони харчування для доставки на робочі місця, додому тощо.

Повносервісне кейтерингове обслуговування - це вид виїзного обслуговування, при якому ресторан за спеціальними замовленнями (кейтерингова компанія) повністю бере на себе зобов'язання організації замовлення: розробку сценарію проведення свята, складання меню, приготування страв та напоїв, їх доставку на місце призначення, обслуговування споживачів на рівні ресторанного сервісу, згортання роботи на місці проведення банкету.

При прийнятті замовлення сервіс-менеджер узгоджує з замовником час надання послуг, місце проведення заходу і умови, а саме - розміщення залу для гостей, наявність туалетів, кімнат для персоналу, приміщення для приготування їжі, кондиціонування, аварійних виходів, можливість куріння, екологічні норми. Крім того, менеджер може сам побувати на місці та оцінити ситуацію, що дозволить йому прийняти раціональне рішення. На основі отриманих даних розробляється план розміщення меблів і устаткування, оформлення приміщень, сценарний план заходу тощо.

Вміла організація цього процесу дає можливість швидко вирішувати поточні питання і уникати проблемних ситуацій. При організації виїзного обслуговування різних свят за спеціальними замовленнями кейтерингова компанія має кілька варіантів меню, меню для кожного замовника розробляється індивідуально виходячи із його побажань і фінансового стану.

Обмежень по меню майже немає, але замовнику радять відмовитися від страв, які слід подавати одразу після приготування, смак яких псується коли вони перебувають в термосі під час транспортування. Якщо замовник наполягає на присутності таких страв в меню, то на місце організації бенкету привезуть спеціальне кухонне обладнання і запросять висококваліфікованих кухарів.

Існує дві схеми закупівлі продуктів:

- перша - замовник сам купує продукти і спиртні напої;
- другий - заклад сам закуповує продукти.

Заклад ресторанного господарства здійснює виробничий процес у власних спеціально обладнаних кухнях, більшість страв готується і розпорціонується на кухні, а страви нескладного приготування порціонують і оформляють на місці проведення заходу.

Із виробництва на місці проведення заходу готові страви відпускаються за денними забірними листами. Готові закуски укладаються на страва, запаковуються за допомогою харчової плівки, до кожної тарілки прикріплюється записка із зазначенням кількості порцій. Головною умовою роботи виробничого підрозділу є - дотримання відповідної температури страв і напоїв. Для цього має бути відповідний посуд, який не б'ється (термоконтейнери, спеціальні термоси, термоапарати, марміти). Готова

продукція має доставлятися за 1-2 години до початку, без деформувань декорованих страв, з дотриманням строків зберігання. При доставці на місце продукцію розпаковують, викладають оформляють і подають на столи. Дотримання санітарно-гігієнічних норм на робочих місцях є запорукою забезпечення якості страв.

Кейтерингові послуги поділяються на основні і додаткові.

Основні: приготування та доставка продукції ресторанного господарства; послуги офіціантів в обслуговуванні.

Додаткові: організація культурного дозвілля та дизайнерська робота при оформленні приміщень, прибирання після бенкету тощо.

Ресторан за спеціальними замовленнями (кейтерингова компанія) виконує роль посередника або повністю бере на себе забезпечення основних і додаткових послуг. Комплексність кейтерингових послуг повністю залежить від фінансових можливостей замовника.

В ресторанній справі немає меж досконалості, тому з'являються нові види послуг: послуги сомельє, години фортуни та щасливі години для гостей, гастрономічні шоу, урочиста презентація страв, бар-шоу, рибалка та кулінарне приготування у присутності гостя, караоке, виїзний кейтеринг з організацією дозвілля та широким спектром різноманітних послуг.

Нові форми обслуговування в ресторанах з'являються, як правило, завдяки нетрадиційним підходам, внаслідок свіжих ідей в обслуговуванні клієнтів.

Завдяки впровадженню інноваційних форм обслуговування підприємствам вдається: знизити собівартість, знизити ціни, збільшити прибуток, створити нові потреби, підвищити імідж виробника нової продукції, збільшити свою долю на ринку, відкрити нові ринки, закріпити конкурентні переваги

Організація харчування глядачів спортивних змагань

У місцях проведення спортивних змагань велика увага приділяється організації харчування глядачів. Ці послуги здійснюють стаціонарні заклади ресторанного господарства, пересувні та мережа дрібно-роздрібної торгівлі. Заклади ресторанного господарства можуть розташовуватися як у приміщеннях спорткомплексів, палаців спорту тощо, так і поза межами спортивних споруд.

Заклади ресторанного господарства можуть здійснювати послуги з харчування перед початком, у перервах та після закінчення змагань. Основним показником якості обслуговування тут є швидкість задоволення потреб споживачів. Це досягається за рахунок запровадження методу самообслуговування; обмеження асортименту обідньої продукції; включення до меню нескладних страв та страв швидкого приготування (бутерброди, бульйони із концентратів, хлібобулочки та кондитерські вироби); використання напоїв, наповнювачів, соків в однопорційній упаковці, цукерок в обгортках, шоколадок тощо.

На швидкість обслуговування значно впливає вибір певного виду меблів, устаткування, посуду та наборів. Доцільно використовувати столи різної місткості (4-6 місні) і форми (квадратні, круглі, шестикутні). Ефективність використання площі столів залежить від вибору конфігурації

функціональних таць, які застосовують за прямим призначенням (при виборі та укладанні страв на лінії роздавання).

У залі повинні використовуватися таці одного виду, які підходять під розміри обраних столів. Посуд для страв та напоїв має бути з матеріалу, який не б'ється. Цим вимогам, з урахуванням санітарно-гігієнічних, відповідає посуд із полімерних матеріалів, у тому числі з полікарбонату, меламіну тощо.

Для організації харчування глядачів спортивних змагань використовують також спеціалізовану дрібно-роздрібну торгову мережу з продажу окремих видів страв: холодні бутерброди, салати, гарячі бутерброди, піца, бульйони з пиріжками, сосиски з гарніром, хлібобулочні вироби та тістечка, гарячі напої з наповнювачами (вершки, молоко тощо). Прийнятою є і розносна та розвізна торгівля соками, хлібобулочними виробами під час перерв як у партері, так і в холах та коридорах. З цією метою використовують пересувні буфети, буфети-бари, систему кіосків. Наприклад, за допомогою системи кіосків «CamKiosk» спрощується продаж страв у самих незвичайних місцях. До того ж робоча станція цього кіоску дає більше місця на прилавок для приготування їжі чи торгівлі нею. До комплекту входить також мобільна таця з раковиною «Cambro», яка може стояти окремо чи приєднуватися до кіоску, допомагаючи забезпечити санітарію та розширити асортимент страв.

На свіжому повітрі, особливо у весняно-літній період, ефективним є використання пересувних візків, в яких облаштовані ізольовані відсіки, що зберігають температуру страв протягом декількох годин. Від сонця візки захищають зонти; справа над верхньою горизонтальною полицею на рівні людського зросту прикріплена рамка для меню. Візки «Camcruiser» випускаються у широкій гамі кольорів з двома варіантами поверхні прилавка.

Використання одноразового паперового та полімерного посуду і наборів призводить до засмічування прилеглих територій, тому доцільно під час таких заходів зменшувати відстань між урнами для сміття та скорочувати їх функціональний радіус, а також укласти угоди на певний термін з приватними фірмами чи державними установами комунального спрямування для підтримання прилеглої території у відповідному санітарному стані. Встановлювати відповідальність власників приватних пересувних пристроїв для прибирання згідно з укладеною угодою.

Професійно-кваліфікований склад працівників мобільних та стаціонарних закладів ресторанного господарства представлений практично лише буфетниками III–V розрядів, продавцями дрібно-роздрібною мережі, розносною та розвізною торгівлі, прибиральницями торгових приміщень і залів. Форма здійснення розрахунку зі споживачами – безпосередній розрахунок готівкою.

Під час тренувань спортсменів функціонують здебільшого стаціонарні заклади ресторанного господарства, які пропонують обмежений асортимент страв та напоїв.

Деякі споруди спортивного призначення, в яких відбуваються спортивні змагання міжнародного рівня, у складі своїх приміщень мають зали для VIP-персон. Тут здійснюється обслуговування почесних персон і організовується

бенкетне обслуговування після проведення змагань. Вони облаштовані відповідними меблями, посудом, склом і наборами.

Контрольні питання

1. Характеристика заходів «гала-івент»
2. Класифікація за організацією обслуговування ділових, культурних, громадських заходів, конференцій, симпозіумів.
3. Організація харчування на виставках та ярмарках
4. Параметри, які слід враховувати при розрахунку денної чисельності споживачів на виставці.
5. Характеристика форм обслуговування «кейтеринг».
6. Характеристика повносервісного кейтерингового обслуговування.
7. Кейтерингове обслуговування готовим продуктом харчування.
8. Організація харчування глядачів спортивних змагань
9. Основні і додаткові кейтеринг-послуги.

ТЕМА 10. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ВПРОВАДЖЕННЯ І РОЗВИТОК НОМЕНКЛАТУРИ ДОДАТКОВИХ ПОСЛУГ У СФЕРІ РЕСТОРАННОЇ ІНДУСТРІЇ

Основні умови для впровадження нової послуги в закладах ресторанного господарства. Класифікація додаткових послуг у закладах ресторанного господарства. Особливості надання широкої номенклатури послуг для певних контингентів закладів ресторанного господарства. Нетрадиційні та оригінальні послуги і сценарії їх пропонування споживачам (вітчизняний та закордонний досвід). Наявність компенсаторного механізму в закладі ресторанного господарства з неналежного виконання персоналом послуг та ефективність його функціонування. Споживчі ризики на ринку послуг та методи їх зменшення

Основні умови для впровадження нової послуги в закладах ресторанного господарства

Роль ресторанного господарства на сучасному етапі визначається характером і масштабами потреб людей у послугах з організації споживання матеріальних і духовних благ у недомашніх умовах. Ресторатори в конкурентній боротьбі за споживачів використовують різні інструменти: авторську, креативну та кухню ф'южн спрямування, в останні роки - молекулярну; високоякісне спеціалізоване та поліфункціональне устаткування; висококласні посуд та аксесуари сервірування; сучасний дизайн; музичне обслуговування, в тому числі шоу-програми, пропонують послуги сомельє, фумельє, бариста, впроваджують різні дисконтні програми та інші атрактивні елементи тощо.

Основними причинами введення інновацій у підприємствах ресторанного господарства є: посилення конкурентної боротьби та намагання одержати на ринку конкурентні переваги та максимізувати прибуток; зростання попиту споживачів; забезпечення престижу підприємства та швидке вирішення проблем, що можуть виникнути на підприємстві;

вивчення наукових новинок та їх впровадження у виробничий процес з метою поліпшення результатів діяльності підприємства.

А щоб утримати постійних відвідувачів і залучити нових в умовах жорсткої конкуренції стильного інтер'єру та якісної смачної їжі вже не достатньо.

Тут і приходять на допомогу інновації в ресторанному бізнесі - цікаві маркетингові кроки, заради яких клієнтам хочеться ще і ще приходити саме в цей ресторан. Наприклад, кілька років тому вдалою інновацією в ресторанному бізнесі вважалися виклик таксі з кафе або бронювання столиків по телефону. Трохи пізніше наймоднішими ставали ресторани, в яких можна зробити замовлення з доставкою додому, а також заклади в яких у різних конкурсах можна було виграти знижку на обслуговування або, приміром, вечеря на двох.

Послуги закладів ресторанного господарства є важливим елементом обслуговування гостей. Ця сфера в комплексі туристичних послуг швидко розвивається і в майбутньому може стати важливим сектором туристичної діяльності. Зберігаючи кращі традиції національної кухні, заклади ресторанного господарства є візитною карткою гостинності кожного міста та й усієї України, популярною формою проведення дозвілля та спілкування, ознакою престижу і добробуту.

Класифікація додаткових послуг у закладах ресторанного господарства

Основне призначення додаткових послуг полягає у більш повному задоволенні попиту населення на різні види обслуговування та збільшенні на цій основі обсягу товарообігу. Додаткові послуги, які можуть надавати підприємства харчування, класифікуються за різними ознаками. Залежно від функціонального призначення їх поділяють на послуги з виробництва кулінарної продукції, и реалізації та організації споживання,

Додаткові послуги, пов'язані з виробництвом кулінарної продукції, полягають у виготовленні продукції на замовлення населення, приготування кухарем страв вдома із сировини замовника і т. ін.

Послуги з реалізації не мають конкретної матеріальної форми і здійснюються у вигляді приймання попереднього замовлення на виготовлення продукції чи обслуговування бенкету, продажу сувенірів, квітів тощо.

Основне призначення послуг з організації споживання - створення максимальних зручностей у процесі споживання кулінарної продукції. До цих послуг відносять доставляння продукції на робочі місця та додому, обслуговування бенкетів, організацію святкових заходів удома із сервіруванням столу, обслуговування нарад, семінарів, вечорів відпочинку поза підприємствами харчування.

Обсяг і види додаткових послуг залежать від типу підприємства, його матеріально-технічної бази, чисельності й кваліфікаційного складу робітників, попиту споживачів. Підприємства ресторанного господарства можуть надавати як платні, так і безкоштовні додаткові послуги.

До платних відносять ті види послуг, надання яких пов'язано з додатковими матеріальними й трудовими витратами. Безкоштовні послуги не потребують особливих витрат. Вони поєднуються з основними функціями підприємства і не відволікають робітників від виконання прямих службових обов'язків.

Основним видом послуг, який має широке розповсюдження, є обслуговування весіль, бенкетів з нагоди ювілеїв, днів народження, обрядових заходів тощо. Даний вид послуг включає повне обслуговування - споживач замовляє кулінарну продукцію та алкогольні напої на визначену суму. Йому надаються необхідний посуд, послуги з порціювання; приготування кулінарної продукції із сировини замовника; здаються в оренду зали, надаються столова білизна, посуд, прибори, послуги офіціантів.

Інша група послуг пов'язана з обслуговуванням вдома: послуги кухаря з приготування страв, кулінарних і кондитерських виробів із сировини замовника; послуги офіціантів із сервірування святкового столу й організації обслуговування урочистих заходів; послуги мийника посуду; консультації спеціалістів із приготування бенкетних страв і сервірування святкового столу; прокат столової білизни, посуду, приборів, інвентарю.

Значним попитом користується такий вид послуг, як попереднє замовлення на виготовлення тортів, пирогів до свят, весільних короваїв, напівфабрикатів, готових кулінарних виробів.

Актуальною є організація виставок-продаж кулінарних і кондитерських виробів до свят, у місцях відпочинку, під час проведення різноманітних заходів. Такі виставки організовуються, як правило, не в залах підприємств ресторанного господарства, а на вулицях, майданчиках, у спеціальних павільйонах. При цьому необхідно звернути увагу на різноманітний асортимент кулінарної продукції та борошняних кондитерських виробів з метою задоволення попиту будь-якого споживача; оригінальне привабливе оздоблення виробів, що реалізуються; невелику масу та відповідну ціну одиниці продукції; створення умов для зручного споживання продукції - наявність посуду разового користування, серветок, пакувальних матеріалів; забезпечення належних санітарно-гігієнічних умов зберігання та реалізації продукції; наявність відповідного інвентарю.

Креатив ІТ-технологій

Інформаційні технології, які змінили наше життя, внесли новий креатив та інновації в ресторанний бізнес. Сьогодні і туристи, і жителі міст віддадуть перевагу ресторану, кафе або бару, в якому є безкоштовний wi-fi: в очікуванні замовлення можна попрацювати, перевірити пошту, почитати новини або поспілкуватися з друзями і близькими.

Часто ресторани приваблюють відвідувачів теплан-шоу, коли на очах у здивованої публіки теплан-кухар віртуозно створює яке-небудь фірмове страва. Але як би не було захоплюючим уявлення, кухонні запахи і вид використаного посуду подобається далеко не всім. Науково-технічний прогрес запропонував і теплан-інновації ресторанного бізнесу: поряд з робочим місцем кухаря на кухні встановлюють камери, а по монітору на столику за його діями спостерігають лише ті відвідувачі, кому це цікаво.

QR-код і безмежні можливості мобільного маркетингу

Винахід QR-коду - двомірного штрих-коду - відкрило нові необмежені можливості для on-line взаємодії компаній і споживачів. У маленькому яскравому квадратному лабіринті QR-коду можна запрограмувати всі відомі інновації ресторанного бізнесу, а також безліч нових можливостей.

Абревіатура QR перекладається з англійської як «швидкий доступ», а сам матричний код здатний утримати величезний обсяг інформації у вигляді тексту, цифр, URL-адрес, календарів, схем, зображень. Швидкість розпізнавання QR-коду дуже висока, його можна розміщувати на будь-яких носіях, починаючи від касових чеків і меню і закінчуючи різними вивісками і навіть розтяжками. Сканувати ж його можна мобільним телефоном або відеокамерою ноутбука.

QR-код, розміщений на врученому клієнту рахунку, - це дивовижний рекламний хід. У яскравому квадратику можна закодувати історію ресторану, походження, вік, авторство унікальних деталей інтер'єру і картин. Відвідувачі із задоволенням вивчать меню закладу з докладною інформацією про кожній страві: склад і походження інгредієнтів, етапах і способах обробки, поживності і калорійності.

Завдяки розміщеній в QR-коді інформації про час роботи закладу і контактів, обов'язково збільшиться кількість замовлень в офіси і додому. За допомогою QR-коду ресторан може оповіщати своїх клієнтів про акції, лотереях, розіграшах, активізувати всілякі програми лояльності, влаштовувати голосування, інтерактивні опитування і швидко отримувати відгуки про ресторан від клієнтів. Відвідувач, відсканувавши QR-код ресторану і внісши в календар свого телефону інформацію про зацікавив подію або призначеної зустрічі, вже ніколи про них не забуде.

Особливості надання широкої номенклатури послуг для певних контингентів закладів ресторанного господарства

На підприємствах харчування, де основним контингентом є молодь, можна запропонувати такі види послуг: організацію концертних програм, дискотек, вар'єте з реалізацією певного набору продукції -бутербродів, тістечок, безалкогольних напоїв, фруктів; організацію показу відео програм; продовження часу обслуговування понад встановлений режим роботи; прокат настільних ігор; створення залів для гри у більярд.

Перелік інших послуг може бути таким: консультації фахівців з питань кулінарії та організації обслуговування; організація школи молодшої господині; виклик таксі на замовлення відвідувача; реалізація сувенірів, газет, журналів, квітів; установа у вестибулі телефонів-автоматів, у тому числі міжміських.

Знижкові програми

Активне впровадження ресторанами дисконтних програм перетворило їх з ефективного способу залучення клієнтів в традиційну послугу, наявність якої вже сприймається як належне. Не маючи можливості постійно збільшувати розмір знижок, заклади розробляють нові програми, залучаючи в якості партнерів продавців різних товарів і послуг.

Гола знижка працює все гірше Ресторани почали активно впроваджувати дисконтні програми кілька років тому. За цей час даний метод залучення клієнтів досяг небувалого розмаху, і сьогодні знижки для постійних відвідувачів пропонує практично кожне пристойне столичний заклад. При цьому розміри знижок також не надто варіюються і складають в більшості випадків 10-15%. Збільшувати розмір знижок ресторани не можуть, оскільки в цьому випадку дисконтні програми стануть нерентабельними, а у споживача високі знижки знижують довіру до якості послуг. Таким чином, залучити відвідувачів виключно знижкою стає все складніше.

Відвідувачі, особливо заможні, хочуть, щоб до них виявляли підвищену увагу, враховували їхні смаки. Тобто закладам доводиться акцентувати увагу на індивідуальному спілкуванні з такими клієнтами. А так як конкуренція в ресторанному бізнесі стає все жорсткішою, заклади змушені шукати нові способи залучення клієнтів. Зокрема, деякі апробують програми лояльності, що надають знижки не тільки в ресторані, але й, наприклад, при покупці різних товарів і послуг. Інші заклади удосконалюють дисконтні системи, розширюючи їх додатковими послугами. Правда, поки нові програми впроваджують переважно мережеві заклади.

Розглянемо дисконтну програму на прикладі мережі ресторанів Якіторія. Учасником програми може стати кожен Гість сім'ї ресторанів «Якіторія», який досяг 16-річного віку.

Датою початку участі в програмі є дата реєстрації Дисконтної КАРТИ в установленому порядку (шляхом заповнення реєстраційної анкети). Сім'я ресторанів «Якіторія» має право використовувати дані, зазначені в реєстраційній анкеті, без права передачі третім особам.

Учасники Дисконтної Програми гарантовано отримують знижку на обслуговування у всіх ресторанах «Якіторія», при пред'явленні дисконтної картки.

Розмір знижки відповідає сумі накопиченої на картці:

від 1000 грн. - 5%

від 3000 грн. - 10%

Накопичення відбувається наступним чином:

- При розрахунку в ресторані Гість пред'являє дисконтних карт і сума рахунку заноситься на баланс.

Знижки за дисконтними картками не надається:

- Якщо Гість обслуговується спеціальними акційними ваучерами (або сертифікатами), із зафіксованою сумою обслуговування;

- Знижки не підсумовуються.

Дисконтна картка не є іменною і може бути передана іншій особі.

На одного власника може бути зареєстрована тільки одна Дисконтна карта.

Для отримання знижки необхідно пред'явити дисконтну карту. В іншому випадку заклад може відмовити в наданні знижки.

У разі втрати, Дисконтна карта може бути відновлена в будь-якому ресторані «Якіторія» при першому відвідуванні. Для цього необхідно

звернутися до менеджера ресторану. Загублена Карта блокується і не може надавати знижку в сім'ї ресторанів «Якіторія».

Дисконтна карта є власністю родини ресторанів «Якіторія» і може бути вилучена за рішенням компанії або адміністрації одного із закладів.

Сім'я ресторанів «Якіторія» залишає за собою право скасувати або змінити всю Програму або її частину в будь-який час як з попереднім повідомленням про це, так і без нього. Сім'я ресторанів «Якіторія» не нестиме відповідальності за будь-які втрати або збитки, що виникли в результаті таких змін або скасування.

Ставши власником PREMIUM CARD, можна отримати наступні переваги:

1. 10% знижку на все меню мережі ресторанів «Якіторія».
2. При кожному відвідуванні відбувається накопичення «віртуальних грошей» в розмірі 10% від суми замовлення. Цими грошима ви можете розраховуватись при наступних відвідуваннях.
3. Вам надають спеціальні пропозиції, засновані на Ваших особистих потребах.
4. 10% знижка на доставку.

Отримати PREMIUM CARD можна наступним чином:

1. Вам потрібно бути власником дисконтної картки ресторанів «Якіторія»
2. У Вас повинна бути знижка 10%.
3. Сума накопичення на мапі повинна становити більше 3000 грн.

Знижка плюс додаткові послуги

Немережеві ресторани поки менш активно вдосконалюють методи залучення клієнтів. Більшість закладів пропонують постійним відвідувачам всі ті ж стандартні дисконтні картки зі знижкою в 10-15%. Наприклад, як зазначає метрдотель ресторану «Егоїст» Наталія Гончарова, їх відвідувачі можуть отримати картку, що передбачає 10% -ву знижку. При цьому чітких критеріїв видачі карт не існує - постійним вважається клієнт, якого персонал дізнається в обличчя. Якщо власник 10% -вої знижки продовжує справно відвідувати ресторан, він має можливість збільшити її розмір до 15%. Менеджер ресторану LeGrandCafe Катерина Вертоградова розповідає, що у них існує престиж-клуб LeGrandCafe, в який на сьогоднішній день входять 150 чоловік. Члени клубу отримують 10-20% -ную знижку від закладу. Крім того, для них бронюють кращі столики, повідомляють про заплановані акції. За словами пані Вертоградовой, для того щоб стати членом престиж-клубу, потрібно активно відвідувати ресторан протягом одного-двох місяців. Сума, яку ви при цьому повинні залишити в касі закладу, не розголошується. Адміністратор ресторану «Токіо» Ольга Фатюшина каже, що в їхньому закладі діє накопичувальна система знижок (від 7 до 20%). Картка надає і ряд інших пільг, зокрема безкоштовне користування залом для банкетів, безкоштовну доставку страв з меню на будинок. Правила отримання картки все так же розпливчасті: клієнт повинен довести свою сталість персоналу ресторану. У ресторані «Фелліні», як зазначає старший адміністратор Наталя Назаренко, теж працює дисконтна програма - постійні клієнти мають право

на 10% знижку. Щоб отримати картку, потрібно часто відвідувати заклад або зробити одноразове замовлення на суму 1,5 тис. грн. Для власників дисконтних карт передбачені й додаткові послуги - можливість безкоштовно дегустувати нові десерти і салати, замовляти квитки в кіно. «Ймовірно, в майбутньому ми розглянемо питання про включення в дисконтну систему деяких магазинів», - говорить пані Назаренко.

У ресторані «Пантагрюель», який знову увійшов в мережу «Козирна Карта», крім карток мережі продовжують працювати і внутрішні - 10-15%.

Обіднє меню (Бізнес ланч)

Один з найпопулярніших методів для залучення клієнтів - обіднє меню, так званий бізнес обід - «Бізнес-ланч». За суті це технологія знижок, яка дійсна для певного періоду часу. Організація такої акції дуже проста.

Існує декілька різних технологій для надання знижок, тому розглянемо їх окремо. Практично будь-який користувач може вибрати будь-яку з цих технологій, або взагалі зробити гібрид між ними тим образом, який його задовольнить.

Бізнес ланч - Варіант 1

Варіант 1 Бізнес-ланча заснований на використанні Happy Hour і відповідної цінової групи зі знижкою. Послідовність роботи:

1. Вибирається одна цінова група, яка міститиме ціни на страви з меню Бізнес ланчу;
2. Вводиться новий партнер (тип Клієнт), який прикріплюється до цієї цінової групи;
3. Визначаються годинник, протягом яких цей Бізнес ланч активний. В якості клієнта для цього періоду вказується новий створений партнер.

На цій настройці система завершена. Технологія працює таким чином:

1. Під час періоду, заданого в Happy Hour, автоматично вибирається новий клієнт;
2. Це призводить до зміни стандартних цін до обраної цінової групою;
3. Усі страви відзначаються по цій ціновій групі, яка відповідає цінам меню Бізнес ланчу. У системі не відбувається інших змін чи будь-яких додаткових налаштувань. Робота також не відрізняється від стандартної послідовності дій в режимі «Ресторан». Це найпростіший варіант для створення Бізнес ланчу.

Бізнес ланч - Варіант 2

Варіант 2 Бізнес-ланча заснований на використанні цінових правил. Для кожної страви вводиться одну цінову правило, яке свідчить наступне: «Якщо час знаходиться в періоді між 12:00 і 14:00, то змінити ціну (або знижку) на 3.50 EUR». У даному випадку не має значення клієнт, при закритті замовлення застосовуються всі цінові правила, які в силі для даного Бізнес-ланчу.

Перевага даного варіанту у величезній гнучкості, тому кожне страва можна задати з мінімальною кількістю, тимчасовим діапазоном, днями тижня та іншими умовами. Використовується потужність «Цінових правил» для реалізації знижок.

До труднощів можна віднести необхідність введення кожного правила для кожного артикулу і його індивідуальної настройки.

Бізнес ланч - Варіант 3

Варіант 3 є гібридом між першими двома варіантами. Створюється нова група товарів і окреме цінове правило, яке застосовується до цієї групи. В даному випадку цінове правило говорить: «Якщо товар є частиною групи Бізнес ланч і час в діапазоні між 12:00 і 14:00, то активується певна ціна, знижка або цінова група».

Для Варіанта 3 достатньо, щоб один товар був переміщений в зазначену групу, і він автоматично стане частиною Бізнес ланчу. Видалення товару з даної групи і переміщення в іншу, автоматично робить його стандартним товаром, який не бере участі в Бізнес ланчі.

Бізнес ланч - Варіант 4

Варіант 4 заснований на складанні рецепта і попередньо готовому обідньому меню. Рецепт містить точно певний набір страв і списує їх одночасно, з пакетною ціною. В якості зразкового рецепта можна поставити наступні страви:

- Суп;
- Салат;
- Основна страва;
- Десерт.

Офіціанти продають відповідний рецепт, який був названий «Бізнес ланч # 5». Зі свого боку програмний продукт списує набір артикулів.

Це найкращий варіант, коли обіднє меню складається з попередньо приготованих страв із загальною ціною.

Бізнес-ланч ресторану Мафія

Перша страва: місо-суп, крем-суп грибний або бульйон з домашньою лапшою;

Друга страва: спагеті болоньезе, картопляне пюре з курячою котлетою, м'ясики зі свинини з рисом;

Салати та закуски: салат весняний, салат з курячою печінкою, салат з серцем.

Доставка по буднях з 12 до 17.

Обіди з доставкою в офіс привозяться в строго обумовлений клієнтом час, але не раніше, ніж через 1-2 години після реєстрації замовлення.

Нетрадиційні та оригінальні послуги і сценарії їх пропонування споживачам (вітчизняний та закордонний досвід)

Зберігаючи кращі традиції національної кухні, ресторани є візитною карткою гостинності, певною формою проведення дозвілля і спілкування, ознакою престижу і фінансового достатку. Кожен ресторан відрізняється від інших власним стилем: національний, епохи лицарських турнірів і замків, сільський, мисливський, річковий, елітний, царський тощо. Серед атрибутів інтер'єру можна побачити картини, фонтани, каміни, акваріуми, композиції з декоративних квітів, ігрові автомати тощо. Але основне, що складає престиж, - це смачні страви та широкий асортимент, кулінарна майстерність, професійний рівень обслуговування клієнтів, інфраструктура сервісу, гостинний прийом.

Окрім того ресторани рекламують свої послуги в Інтернеті шляхом створення фірмових веб-сайтів, розміщення їх у пошукових, комерційно-ділових, туристично-готельних інформаційних системах.

Експерти однастайні в думці, що будь-який хороший ресторан в будь-якій ніші принесе успіх, якщо він дійсно хороший. Ресторатори знаходяться в постійному пошуку унікальних бізнес ідей, які допоможуть їм зацікавити відвідувачів і виділитися на цьому висококонкурентному ринку.

На сьогодні втілено багато цікавих бізнес-ідей в сфері ресторанного господарства: ресторан-лікарня – Hospitalis в Ризі, ресторан-туалет в китайському місті Тайпей і не менш шокуючий ресторан, що пропонує Банкет канібала. Бізнес-ідей ресторанного бізнесу дуже багато, і, здається, їм немає кінця. Тому що, якщо придумати оригінальну ідею в цій сфері, ваш бізнес буде обов'язково прибутковим, а ресторан приверне відвідувачів.

У новому китайському ресторані Food-O-Rama головною фішкою стала тема сюрпризів – відвідувачі не знають, що їм подадуть на стіл до останньої хвилини, оскільки меню цього ресторану обмежується трьома позиціями: маленька порція, середня порція і велика порція.

З напоїв – тільки алкогольні напої та безалкогольні напої. У якості «сюрпризу» відвідувачу ресторану Food-O-Rama можуть принести як традиційну звичну їжу: італійські буріто, піцу, біфштекс, так і екзотичні страви, наприклад, мурашок у шоколаді.

Якщо раптом, виникає така делікатна ситуація, що гість не хоче ту страву, яку йому подали, вона вирішується просто – він може помінятися з іншим гостем або попросити офіціанта його замінити.

Але тема сюрпризом на замовленнях їжі не закінчується. Цікаво, що точне місце розташування цього таємничого ресторану також нікому не відомо, і воно ніяк не афішується.

Відвідувачам потрібно дуже постаратися, щоб потрапити в цей загадковий ресторан. Ну а сміливі гості, яким пощастить відшукати Food-O-Rama, зможуть насолодитися сюрпризами і таємністю по повній програмі.

Японці продовжують бути «попереду планети всієї». На цей раз вони придумали трапезу не для людей зі слабкими нервами.

До зали на лікарняному візку ввозиться тіло, котре офіціант-хірург у присутності відвідувачів починає препарувати та розкладати на тарілки (рис. 10.1).



Рисунок 10.1 – Подання страви у ресторані «Food-O-Rama» (Японія)

Тіло – це контейнер у вигляді людини, нафаршировані продуктами, присмаченими червоним соусом («кров» буквально впливає з тіла). Але гострота відчуттів від цього, думаю не слабшає.

Екологічний ресторан. Ресторан з концепцією «все тільки виключно за правилами екології». Наприклад, екологічний ресторан Gather заснований на цій концепції. Знаходиться він в серці Каліфорнії – в місті Берклі (Berkeley). Ідея екологічного ресторану належить Ніколь Сіллапер (Nicole Sillapere). Ресторан знаходиться в одному з найбільш екологічних будівель – The David Brower Center. Екологічний у всіх сенсах. Починаючи з будматеріалів і закінчуючи пропонованим меню.

Відомо, що виробництво тих чи інших харчових продуктів – це цілий процес, який включає в себе їх транспортування. А це значить, що під час доставки продуктів, засіб пересування буде забруднювати повітря. Так ось, в екологічному ресторані Gather для приготування страв використовують лише продукти харчування з місцевих ферм. Таким чином, вбито відразу два зайці – повітря не забруднюється, плюс підтримка місцевого сільського господарства, а значить економіки штату.

Також всі меблі в екологічному ресторані виготовлена з перероблених матеріалів, що підлягають подальшій переробці. Наприклад, плетені дерев'яні стільці, обтягнуті шкірою з старого одягу, або столи, зроблені зі старих шкільних парт. Старі речі в цьому екологічному ресторані отримують нове життя. І створюють вони дуже приємну, затишну і теплу атмосферу.

І, звичайно ж, подібного роду екологічний ресторан приверне не тільки цінителів і любителів затишних закладів, а й затятих захисників нашої планети.

Засекречений ресторан. Засекречений ресторан Charlie's Burgers – ресторан у Торонто з не зовсім звичайної концепцією. Він влаштовує обіди тільки за запрошеннями. Причому, отримати таке запрошення можуть далеко не всі. Для цього необхідно заповнити анкету і якщо ваші відповіді задовольнять власників цього ресторану, то вас запросять на званий обід з п'яти страв. Незважаючи на свою назву, в меню ресторану немає фаст фуду, за відгуками гостей цього незвичайного закладу, всі страви дуже смачні, вишукані і просто чудові. Готують обіди найкращі шеф-кухарі міста. При цьому на кожен обід страви подаються різні.

Де розташований цей ресторан теж невідомо широкому загалу. Запрошені гості званого обіду отримують лист-запрошення з докладними інструкціями як знайти ресторан і зазначенням часу обіду.

Ніхто не знає і господаря цього закладу. Ім'я власника ресторану Charlie's Burgers, також не афішується широкій публіці.

Елемент секретності і таємниці навколо цього ресторану тільки підігріває інтерес гостей та їх бажання потрапити до списків запрошених на загадковий обід.

Ставка на таємницю і загадковість, а також тільки обраних клієнтів – оригінальний підхід до позиціонування заклади громадського харчування. Але, як показала практика, ефективний. Ресторан Charlie's Burgers, не встигнувши відкритися, став одним з найпопулярніших закладів міста, куди прагнуть потрапити всі гурмани і просто цікаві гості.

Ресторан – туалет: шок – це по-нашому!

Напевно, самий шокуючий ресторан світу (після японського «банкету канібала») відкрито в китайському місті Тайпей. І не дивно адже його концепція повністю заснована на туалетному тематики. Гості сидять на унітазах, їдять з унітазів щось, що нагадує зовнішнім виглядом вміст оригіналів, витирають руки і рот туалетним папером і роблять все, щоб перевірити на міцність свою нервову систему і вроджену гидливість.

Цільова аудиторія – молодь у віці 15-35 років, шукає нових вражень. Оскільки зйомки в інтер'єрі ресторану заохочуються, популярність «незвичайного» закладу зростає стрімко. Іншими словами, не дивлячись на досить сумнівну концепцію, 100 місць (унітазів) цього ресторану рідко пустують.

Кав'ярня ігор. Сучасні кафе та кав'ярні практично нічим не відрізняються один від одного, їх концепції схожі одна на одну як дві краплі води. Сучасні відвідувачі кав'ярень приходять туди за безкоштовним WIFI, щоб посидіти в інтернеті, за переписуватися в соціальних мережах і «поговорити» з blackberry або iPhone. Старих добрих кав'ярень, куди приходять друзі і сусіди, щоб поспілкуватися, розслабитися і весело провести час за чашкою кави або захоплюючою грою вже майже не залишилося. Кав'ярня з Торонто Snakes and Lattes вирішила заповнити цей пробіл на ринку і запропонувати місцевим жителям простір для відпочинку та ігор.

Відвідувачі цієї кав'ярні ігор можуть не тільки побалувати себе відмінним кави, але і поспілкуватися і навіть познайомитися за цікавою грою, яких у цьому кафе більше 1500 варіантів, від популярної Мафії до Mouse Trap. Організатори кав'ярні ігор Snakes and Lattes розробили дуже просту, але дуже цікаву концепцію, основна ідея якої – служити місцем розваги, знайомства та згуртування відвідувачів, пропонуючи традиційні і незаслужено забуті способи взаємодії та комунікації.

Кав'ярня ігор Snakes and Lattes пропонує можливість для організації гарного колективного відпочинку – розважитися в цьому закладі можуть будь-які команди – від групи знайомих, сусідів чи друзів до офісних команд. Відпочинок в Snakes and Lattes можна порівняти з тренінгом з тим-білдингу, тут знайомляться, стають друзями і взаємодіють в ході гри і неформального спілкування в невимушеній розслабленій обстановці.

Антикризове кафе. У Львові є кафе на антикризову тематику. Називається воно «Антикризова кнайпа». У логотипі закладу є літери П і Ц, які розшифровуються як «піпец».

Елементи декору в інтер'єрі – запаси на зиму у вигляді консервних закруток, пшона, макаронів, дешевих сигарет без фільтру і цигарок-самокруток, а також валюти в трилітрових банках, типу тримати гроші в домашній склотарі надійніше, ніж у комерційних банках.

Всюди розвішані прикольні слогани, наприклад: «Навіщо нам цей дебільний Єгипет? Їдь у Карпати!». Офіціанти одягнені в костюми банкірів, біржових консультантів, фінансових аналітиків.

Меню кафе найпростіше, а ціни досить демократичні, антикризові, причому зазначені вони з копійками.

Одним з «коронних» страв є-сухарі, які зазвичай сушать у кризу. Порція з десяти сухарів з соусом.

Правда гості скаржаться на явно завищені не зовсім антикризові ціни на випивку. Але це не відлякує відвідувачів. Їм ідея робити гроші на кризі подобається.

Споживчі ризики на ринку послуг та методи їх зменшення

З невідчутними послугами пов'язані більш високі споживчі ризики порівняно з матеріальними товарами. Внаслідок мінливості якості послуг, відсутності гарантій та складності окремих послуг споживач може зробити вибір на користь конкуруючого товару. Наприклад, замість вечері в кафе купувати напівфабрикати у супермаркеті.

Найбільш поширені на ринку послуг такі ризики:

1. Виконавчий ризик — споживач побоюється, що робота буде виконана не досить вдало.

2. Фізичний ризик — споживач вагається, чи не буде завдано йому фізичної шкоди під час обслуговування.

3. Фінансовий ризик — чи буде компенсовано усі витрати споживача послуг.

4. Психологічний ризик — як придбання послуги відіб'ється на самолюбстві чи самоповазі людини.

5. Соціальний ризик — як придбання послуги позначиться на іміджі людини в очах інших людей.

6. Ризик втрати часу — споживач побоюється витрат часу, зусиль, зручностей під час купівлі послуги.

Для зменшення споживацьких ризиків постачальник послуги повинен визначити очікування покупця щодо одержання послуги та привести їх до реалістичного стану. Обов'язково потрібно виконувати обіцянки, що давалися в рекламі, бо під її впливом іде формування очікувань споживачем тих переваг фірми, які так і не справдяться. Іноді необхідно допомогти споживачеві оцінити надану послугу. Наприклад, пояснити додаткові можливості послуги. Постійний відбір, навчання та контролювання контактного персоналу підприємства послуг також сприяє зниженню більшості споживчих ризиків.

Контрольні питання:

1. Що таке послуги з реалізації?
2. Яке призначення послуг з організації споживання?
3. Які види послуг відносять до платних?
4. Знижкові концепції у закладах ресторанного господарства.
5. Як використовується QR-код?
6. Розкрийте поняття книжкових програм.
7. Дайте поняття бізнес-ланчу.
8. Які існують варіанти бізнес-ланчу?
9. Концепція екологічного ресторану.
10. Ризики, найбільш поширені на ринку послуг?

ТЕМА 11. ОРГАНІЗАЦІЯ ВИЇЗНИХ ПОСЛУГ БАРМЕНІВ (КЕЙТЕРИНГ-БАР)

Суть кейтеринг-бару та його організація. Методи приготування коктейлів під час шоу-програм. Підбір і розрахунок посуду. Схема роботи з клієнтами. Необхідне устаткування, інвентар, посуд. Перелік консалтингових послуг кейтеригової компанії для закладів.

Суть кейтеринг-бару та його організація

Одним з основних видів діяльності закладів ресторанного господарства є організація виїзного бару.

Замовлення виїзного бару включає в себе виїзд персоналу на місце проведення заходу, установка мобільної барної стійки, підготовка робочого місця, сервіровка посуду та безпосереднє приготування коктейлів. Бармени віртуозно жонглюють пляшками, влаштовують флейрінг і файр-шоу.

Виїзний бар – одна з послуг кейтерингу, що відноситься до виїзного обслуговування заходів.

Виїзний бар – відмінне рішення практично для будь-якого заходу: презентації, вечірки, проведення дитячих свят, клубної зустрічі, дискотеки та ін. Виїзний бар надає можливість учасникам заходу пригоститися різними напоями, які приготовлені справжніми професіоналами. Спеціально для виїзного бару професійні бармени готують смачні вишукані напої і коктейлі з незвичайним і красивим видом і кольором. Зазвичай, виїзний бар організовується для розваги учасників перед початком заходу з аперітивними коктейлями для підняття апетиту. Але кейтеринг бар може бути організований і по завершенню заходу, коли подаються диджестивні коктейлі або коньяк і сигари і т.п. Також виїзний бар може послужити не тільки способом випити і розслабитися, але і як видовищна розвага. Хороший бармен завжди готовий провести цілу показову шоу програму з приготування коктейлів, бармен-шоу в стилі флейрінг, сюжетне приготування напоїв, створення фонтанів із шампанського, формування логотипу компанії з коктейлів і ін.

Правильна організація кейтерингу включає в себе цілий ряд факторів. Це підбір меню, розрахунок кількості їжі, посадочних місць, столів і посуду, правильна сервіровка. На банкеті потрібно правильно розсадити гостей, а на шведському столі – правильно розставити страви та забезпечити вільний доступ без черг і «товкучки».

Наприклад, спектр послуг виїзного бару від компанії JamCatering:

- Професійні бармени-віртуози, майстерно готують класичні та авторські коктейлі
- Коктейльна карта, яка налічує понад 50 найменувань
- Фонтани шампанського і каскади з келихів будь-якого розміру та складності
- Кисневі і безалкогольні коктейлі на дитяче свято
- Флайрінг і шоу барменів: групові та сольні виступи
- Оригінальна подача коктейлів
- Оперативна обробка та підготовка замовлення

- Послуги коктейль-бару в будь-якому місці і в будь-який час
- Мобільні барні стійки, прокат посуду та інвентарю
- Послуги професійного сомельє і барісто на святі
- Виїзний фумельє (сигарний кейтеринг)
- Виїзні чайні церемонії на будь-який смак
- Фонтани із і чорного і молочного шоколаду
- Більше 30 видів кальянів і професійні кальянщики.

2. Методи приготування коктейлів під час шоу-програм

Існує 4 основних **способи приготування коктейлів**:

1. Змішування в посуді подачі (білд)

Назва походить від англійського «будувати», коктейль роблять прямо в посуді подачі.

Застосування: більшість лонг-дрінків без важких сиропів, вершків, на основі фруктових соків і газованої води і що складаються з невеликої кількості інгредієнтів (не більше трьох). Готуються з напоїв, які легко змішуються один з одним. Найчастіше, - це напої, які подаються з льодом. Також використовують для коктейлів категорії «залпові», які відшаровують по чергово шар за шаром.

Технологія:

- Якщо це лонг-дрінки, то у посуд укладається лід;
- Напої наливаються в порядку, вказаному в рецептурі;
- Напої розмішуються, якщо потрібно;
- Доливаються газовані напої і після цього розмішувати не потрібно;
- Коктейль прикрашається і подається;
- Якщо це залпові коктейлі, то в шот вливають напої, починаючи від найважливішого, закінчуючи найлегшим компонентом згідно рецептури.

2. Змішування в барному стакані (Стір)

Застосування: для складніших коктейлів, які містять більше інгредієнтів і не вимагають змішування, а також коктейлів, які подаються без льоду, але охолодженими. Цей спосіб використовується для приготування коктейлів з інгредієнтів, що легко змішуються: міцних алкогольних напоїв, лікерів і вермутів.

Також такий спосіб дозволяє економити час, потрібний на приготування декількох коктейлів одночасно.

Технологія:

- Посуд для змішування наповнюється льодом;
- Напої наливаються в порядку, вказаному в рецептурі;
- Напої розмішуються;
- Отримана суміш переливається в посуд подачі. Лід при цьому фільтрується. У келих подачі, якщо потрібно, укладається новий лід;
- Коктейль прикрашається і подається.

3. Змішування в шейкері (Шейк)

Застосування: для коктейлів, до складу яких входять фруктовий сік, вершки, сиропи, яйця. Ці продукти потребують збовтування, оскільки погано змішуються з алкогольними напоями.

Технологія:

- Нижня частина шейкера наполовину заповнюється шматочками льоду;
- Інгредієнти наливаються в шейкер, і його щільно закривають;
- Шейкер струшують близько 10 секунд або довше, якщо в коктейлі присутні цукор, вершки або яйця;
- Вміст шейкера, фільтруючи від льоду, наливають в посуд подачі;
- Коктейль прикрашається і подається

4. Змішування в блендері або міксері (Бленд)

Застосування: для коктейлів з густішою консистенцією, що включають вершки, свіжі фрукти, лід

У блендері готують напої, що містять вершки, молоко, морозиво, фрукти і яйця

Технологія:

• У блендер кладеться декілька шматків подрібненого льоду (краш), додаються нарізані фрукти і інші інгредієнти, все збивається близько 30 секунд. Збивати потрібно таким чином: починати на нижчій швидкості, а закінчувати на вищих швидкостях. Спочатку в блендер завантажують фрукти, потім алкоголь, а потім вже і лід;

• Коктейль процідити, якщо потрібно, налити в підготовлений келих, прикрасити і подати

Способи подачі коктейлів

• Crustas (крастас) – подача коктейлів з цукровою або сольовою облямівкою (Маргарита);

• Shakerato (шейкерато) – подача будь-яких збитих в шейкері коктейлів в охолоджену склянку;

• Frozen (фроузен) – подача напою або суміші напоїв з великим вмістом коленого або перемеленого льоду, приготовлених за допомогою блендера;

• Swizzle (свизл) – подача коктейлів в келиху, на 2/3 заповненому крихтами льоду;

• Frappe (фраппе) – подача коктейлів на подрібненому льоді;

• Mist (мист) – подача коктейлів на коленому льоді;

• Ontherock's (на лід) – подача коктейлів з кубиками льоду;

• Mild/Mudl (милд/мадл) – подача коктейлів зі свіжими товченими фруктами і ягодами в посуді подачі;

• Rainbow (веселка) – подача коктейлів, в яких напої викладені по щільності шарами;

• Extreme (екстрим) – подача коктейлів із застосуванням вогню, використовуючи горючі властивості міцного алкоголю;

• Labossa (лабокка) – приготування та подача коктейлів безпосередньо в роті гостя

Правила та поради приготування коктейлів

По міжнародним правилам коктейль не повинен містити більше 60 мл спирту і більше п'яти різних інгредієнтів

Загальна маса лонг-дрінка не повинна перевищувати 250 мл

У лонг-дрінки, при подачі, обов'язково потрібно ставити соломинку і паличку для розмішування (свізл-стік)

Напої, що містять вуглекислоту (лимонад, содова, шампанське), ніколи не змішують в шейкері, бо вони сильно спіняться

Змішування прозорих, чистого кольору напоїв дає прозорий, чистого кольору коктейль

Шампанське, соки, лимонад, фруктові води і содову для коктейлів слід тримати в холодильнику

Келихи для коктейлів, а також для егермайстера і бехеровки треба ставити в морозильну камеру, поки вони не покриються тонким шаром інею

Багато коктейлів змішують разом з кубиками льоду, потім проціджують і наливають в келих, в якому вже є кубики льоду. Таким чином, в напій потрапляє менше води, і він залишається добре охолодженим.

Коктейлі можна подавати з кольоровим льодом, отриманим при заморожуванні підсолоджених фруктових-ягідних соків, кави або молока.

Аби видавити якомога більше соку з лимона або апельсина, потрібно покласти фрукти на декілька секунд в гарячу воду.

Для фруктових коктейлів, таких як дайкірі або піна колада, краще вибирати дійсно стиглі або навіть злегка перезрілі фрукти – вони солодші.

3. Схема роботи з клієнтами. Необхідне устаткування, інвентар, посуд

Кейтерингове обслуговування проходить поза межами підприємств ресторанного господарства, іноді в місцях, де організувати процес споживання їжі складно. Після прийняття замовлення і погодження місця та часу проведення заходу менеджер завчасно виїжджає на зазначене місце. Там він повинен вирішити наступні *питання*:

1. Чітко визначити межі території, будівлі, відведені під організацію свята.
2. Визначити місця розміщення фуршетних (бенкетних) столів, розробити план-схему.
3. Улагодити питання водо-забезпечення, електропостачання, кондиціювання тощо.
4. Улагодити питання аварійних виходів, пожежної та екологічної безпеки.
5. Вирішити питання розташування на місці проведення заходу приміщень для персоналу, доготівельних приміщень тощо.

Необхідне устаткування, інвентар, посуд

Барне обладнання – одне з найголовніших складових закладу ресторанного господарства, яке обслуговує клієнтів кафе, бару, ресторану і т.п. В час сучасних технологій і в світі конкуренції, кожен з цих закладів має йти в ногу із сучасністю і відповідати на вимоги, які пред'являють клієнти. Це, наприклад, наявність широкого асортименту напоїв, льоду, можливість приготувати будь-який з коктейлів, фреш, не залишивши при цьому клієнта в болісному очікуванні.

Основним обладнанням будь-якого бару є *барна стійка*, довжина і форма якої змінюються залежно від розмірів та конфігурації приміщення. Вона повинна відповідати наступним вимогам: забезпечувати зручний зв'язок з підсобними приміщеннями, коморою та мийною посуду,

забезпечувати розміщення за стійкою максимальної кількості місць, оскільки споживачі в основному віддають перевагу барній стійці.

Стійка складається з двох стільниць: верхньої висотою 1100-1200 мм та шириною 350-400 мм, призначеної для обслуговування сидячих на високих табуретках споживачів, та нижньої, розміщеної з внутрішнього боку стійки на висоті 850-900 мм від підлоги. Вона є робочою поверхнею для бармена. Ширина робочого столу стійки бару складає 500 мм.

Уздовж неї розміщують сидіння, кількість яких визначають з розрахунку 60-80 см на місце. Довжина і глибина їх – 400 мм, висота – до 900 мм залежно від висоти барної стійки. Відстань від поверхні сидіння до стійки – 300 мм. Упор для ніг кріплять до стійки або сидінь на відстані 440 мм від їх поверхні у вигляді штанги, сходинки або ґратчастого карниза.

У барній стійці монтують бак для охолодження на 8-10 пляшок, відсіки винно-горілчаних виробів з полицями для зберігання запасу, невелику холодильну шафу, в якій зберігається певна частина напоїв, ванну з проточною водою для споліскування інвентарю та посуду.

В усіх барах встановлюють холодильні шафи для зберігання запасу продуктів або готових виробів. У винному і вітамінному барах, а також у коктейль-холі встановлюють льодогенератор для приготування харчового льоду продуктивністю 2-3 кг/год. Електроплити (частіше настільні) використовують для приготування глінтвейнів, пуншів, кави по-східному, какао й інших гарячих напоїв. У молочному барі встановлюють низькотемпературний прилавок для зберігання морозива, фризер для приготування м'якого морозива. У барну стійку гриль-барів вмонтовані електрогрилі для смаження страв із птиці, риби, м'яса.

Ключові елементи обладнання для бару:

- Станція бармена, наприклад, створена для спрощення та підвищення ефективності роботи.

- Барні міні-холодильники/морозильники (винний холодильник, холодильник-вітрина, шафа-холодильник і т.д.) прості в експлуатації і дозволяють відвідувачам максимально оглядати товар.

- Соковижималки призначені для отримання соків з фруктів та овочів, фрешу. Легко розбираються на складові для гігієнічного догляду. Сокоохолоджувачі послужать для охолодження соків і негазованих напоїв.

- Льодогенератор виробляє лід, який використовується при оздобленні страв, і, як складова для багатьох коктейлів. Деякі льодогенератори вимагають підключення до водопостачання і каналізації.

- Барний комбайн включає в себе блендер, соковижималку і міксер. Для створення так званого «солодкого снігу» використовуйте гранитори, які дозволяють перетворити сік у снігоподібну масу. Міксер зробить відмінний молочний коктейль різної консистенції, а блендер коктейль з фруктів.

- Кондитерська шафа, холодильна і міні холодильна вітрина, холодильна шафа кондитерський збережуть кондитерські вироби у свіжому вигляді і дозволять клієнтам оглядати весь товар з різних боків.

Для приготування змішаних напоїв використовують *барний інвентар та інструмент* (рис. 11.1).



Рисунок 11.1 – Барний інвентар та інструменти (зліва направо в першому ряду - шейкери, в другому - стрейнер, інструмент для відкорковування пляшок, дошка і ніж для нарізання лимона; в третьому ряду - ложки для перемішування напоїв, пристрій для вичавлювання натурального соку, пластмасова і металева ємності для льоду, в четвертому - комбінований інструмент для відкорковування пляшок, щипці для льоду, мірний посуд)

Шейкери бувають різної конструкції. Перший варіант – престижний і елегантний металевий шейкер, що складається з трьох частин: вази, фільтра і кришки. Його недолік – дуже велика тепловіддача, що прискорює танення льоду та охолодження рук.

Другий варіант – «Бостон шейкер», що складається з двох елементів: металевого і скляного (з двох стаканів: конусоподібного з товстого скла і металевого з тонкої нержавіючої сталі). Діаметри склянок різні: металевий легко надівається на скляний, щільно прилягаючи до нього. У шейкері готують коктейлі, однорідну масу яких отримують завдяки інтенсивному струшуванню. У ньому повільніше тоне лід, що дозволяє довше струшувати коктейль. Недолік цього шейкера у тому, що він крихкий.

Щоб приготувати коктейль, у скляну склянку кладуть лід, вливають необхідні компоненти, потім закривають його металевим фільтром. Шейкер струшують і розбирають. У склянку помішують *стрейнер* і розливають коктейль у склянки. У шейкерах більш складної конструкції стрейнер надівають на підставку до приготування коктейлю.

При приготуванні коктейлів, які не містять важкозмішуваних компонентів, використовують *келих для змішування*. Це конусоподібна склянка з товстого загартованого скла місткістю від 500 до 1000 мл. Щоб відокремити напій, приготовлений у келиху, від льоду, використовують стрейнер (фільтр), по всій окружності якого закріплена пружина (завдяки їй він досить щільно прилягає до стінок келиха). Перемішують напій в келиху спеціальною ложкою з довгою ручкою.

До *барного інвентарю* належать склянки мірні, різноманітні за призначенням і конструкцією пробки для пляшок. Для закривання служать прості стопорні пробки, а також спеціальні для пляшок із безалкогольними газованими напоями і шампанським. Для розливання використовують пробки, усередині яких знаходяться дві трубочки різного діаметра (зазвичай одна розташована усередині іншої): велика - для напою, менша - для повітря.

Виготовляють їх із пластмаси або металу. У пробок для розливання лікерів трубочка ширша. Для відмірювання порції напою служать дозаторні пробки. Найбільш досконалі оснащуються лічильником відмірюваних порцій.

Для зняття шкірки з апельсинів і лимонів використовують ніж для цедри або спеціальний пристрій, для нарізання – ніж із пиловидним лезом, невеликі дерев'яні дошки. Часточки апельсинів і лимонів, яблук, сливи, вишні, цукрову пудру та інші продукти використовують для прикрашання напоїв. Їх зберігають у невеликому металевому посуді, що закривається. Для цього підійдуть супові миски з кришками.

Лід зберігають у спеціальному контейнері (із теплоізоляційного матеріалу) з кришкою або в термосі. Барна ложка або ложка для розмішування, призначена для змішування компонентів у барній склянці. Ложка повинна бути з нержавіючої сталі, срібла або пластмаси (місткістю 5 см³). Вона має довгу ручку з п'ятчком на кінці. Форма ручки може бути спіральною, або круглою, 35-40 см завдовжки.

Прибор комбінований – відкривач важільного типу в комбінації із штопором, і пристроєм для пробивання дірок у банках.

Ключ консервний виготовляють з нержавіючої сталі з дерев'яною або пластмасовою ручкою. Використовують для відкривання консервованих продуктів.

Штопор призначений для відкупорювання пляшок з корковим укупорюванням. Він має бути простий і з спеціальним обмежувачем для шийок пляшок.

Барні пробки штопорні призначені для закривання відкритих пляшок. Дешеві пробки мають спеціальний пристрій для розбризкування визначеної норми рідини (деш = 1'32 унції або 3-4 краплі), їх використовують як насадку на шийку пляшки.

Пробки-крапельниці призначені для відмірювання однієї краплі рідини для ароматизації коктейлів.

Дозаторні пробки використовують для відмірювання певної дози компонентів коктейлів. Випускають їх на одну або на дві унції, або на 50 мл.

Пробки для шампанського із спеціальним затискачем і гвинтом використовують для закривання відкритих пляшок із шампанським.

Розливні пробки (*гейзери*) використовують для розливання натуральних напоїв із пляшок, їх виготовляють у вигляді металевої трубочки з отвором для повітря.

Корковиловлювач - інструмент із зігнутих гачком, дротиками, за допомогою яких можна захопити корок, що потрапив у пляшку.

Мірний посуд - це мензурки, мірні склянки та ін. Мензурки виготовляють із скла конусної форми, витягнутої донизу. Для відмірювання рідини на мензурку наносять поділки (см³). Місткість мензурок може бути від 50 см³ і вище.

Мірні склянки для приготування змішаних напоїв використовують місткістю 25 см³ або 0,025 л, 50 см³ або 0,05, 28 см³ або 0,028 л, так звані «поні», що дорівнюють одній унції. Мірні склянки місткістю 42 см³ або 0,042 є стандартною мірою для віски під назвою «Джигер».

Пляшки з вином, закупорені різними пробками, з пивом і газованими напоями, банки із соками відкорковують спеціальними або універсальними ключами. Щоб чарки і склянки з напоями не залишали на столі або стійці мокрих плям, необхідно підкладати під них спеціальні підставки з картону або паперові серветки. Сучасні *аксесуари* для барів представлені на рисунку 11.2.

Для вишень і слив, якими прикрашають коктейлі, а також для канапе використовують шпажки, для змішаних напоїв – соломки різного діаметра, палички для розмішування коктейлів, прикраси для коктейлів і десертів. Крім того, у барі мають бути сифони для приготування газованої води, підставки для серветок, таці, лійки, ложка для морозива, ступка з товкачем, столові набори - різноманітні щипці (для льоду, цукру, кондитерських виробів, бутербродів), чайні і кавові ложки, виделки для лимонів, десертні ножі, кондитерські лопатки, зубочистки в індивідуальній упаковці, палички для барбекю, свічки, серветки.



Рисунок 11.2 – Сучасні аксесуари та прикраси для барів

Напої подають у різноманітному *посуді* (рис. 11.3, 11.4): вина, коньяки і шампанське – у відповідних чарках і келихах; коктейлі – у склянках місткістю 75-125 мл; тонізуючі та прохолодні змішані напої – у конічних або циліндричних стаканах місткістю 250-300 мл; крішони, пунші, глінтвейни і гроги – в чашках місткістю 100-150 мл.



Рисунок 11.3 – Скляний посуд для подавання напоїв: а - конічні і циліндричні стакани; б – келихи



Рисунок 11.4 – Скляний посуд для міцних коктейлів

Для відпускання соків, мінеральної води та інших безалкогольних газованих напоїв з льодом використовують скляний посуд місткістю 150-200 мл.

У барі використовують і багатопорційний посуд: крішонниці, глечики, вази для фруктів, квітів, цукерок, плоскі вази для торта і тістечок, лотки для кондитерських виробів та інших продуктів. Для подавання гарячих напоїв

застосовують чайний і кавовий посуд, для бутербродів, кондитерських виробів, фруктів – пиріжкові й десертні тарілки; солодких страв – креманки, десертні тарілки, коктейль-салатів – келихи, креманки і т. ін.

Перелік консалтингових послуг кейтерингової компанії для закладів

Консалтинг – це професійна допомога з боку фахівців-консультантів з управління господарством керівникам і управлінському персоналу різних підприємств та організацій (клієнтам) з питань аналізу і вирішення проблем їхнього функціонування і розвитку, здійснювана у формі порад, рекомендацій і спільно вироблюваних із клієнтом рішень.

Консалтингова послуга – інтелектуальний продукт, що залишається у володінні клієнта після завершення консультування.

Кон'юнктура ринку консультаційних послуг визначається співвідношенням попиту і пропозиції, рівнем ціноутворення і стратегією поведінки продавців та покупців на цьому ринку.

Потреба у допомозі консультантів обумовлена не тільки їх новими знаннями, аналітичними уміннями, заходами та методологічними підходами, які може привнести консультант в клієнтську організацію, а й тим, що сторонні консультанти покликані допомагати менеджерам орієнтуватися в складних умовах прискорення технологічних змін, швидкого зростання ділової активності, що надзвичайно впливає на майбутнє організації.

Основними причинами залучення консультантів в організацію є наступні:

- поточна завантаженість менеджерів фірм, що перешкоджає їм самостійно вирішувати глобальні проблеми розвитку та оцінювати кризові проблеми компанії на сучасному рівні знань;
- прагнення одержати оцінку того, що робиться в організації, незалежними об'єктивними експертами;
- необхідність постійного підвищення ефективності виробництва та бізнесу в умовах жорсткої конкуренції та ускладнення управлінських проблем;
- відсутність чіткої та ефективної системи інформаційного забезпечення в галузі правового та економічного регулювання;
- інтеграція в світове економічне товариство, інтернаціоналізація вимог та стандартів;
- необхідність ініціювання змін в організації;
- подолання стереотипів у вирішенні існуючих проблем;
- навчання персоналу новим управлінським технологіям; подолання кризи, якщо вона настає в організації, ідентифікація проблем та надання виконавчої допомоги для їх вирішення.

Консалтингова фірма – підприємство, що займається професійним консалтингом, а саме надає консультаційні послуги клієнтам (виробникам, продавцям та споживачам) за допомогою спеціально навчених осіб відповідної кваліфікації, здатних визначити, проаналізувати та розробити модель вирішення будь-якої управлінської проблеми.

Продуктом виробничої діяльності консалтингової фірми (якщо до виробництва можна віднести процес створення будь-якого кінцевого

продукту, навіть послуги) є консультаційна послуга, яка є товаром і має конкретне матеріальне втілення. Як правило, послуги крупної консультаційної фірми охоплюють досить широкий діапазон галузей та функцій підприємства: загальне керівництво, управління фінансами, управління виробництвом, маркетинг, управління працею та кадровим потенціалом, корпоративну стратегію та таке інше.

Для виявлення цієї природи, в першу чергу, необхідно розуміти принципову різницю між консультуванням і консалтингом. Необхідно бачити, що консультування як навчання і допомога порадами, а консалтинг виступає, як допомога у вирішенні проблеми замовника. Тобто, консалтинг виступає як комплексна послуга по проведенню діагностики і лікуванню процесу.

На практиці це передбачає наступні етапи:

- збір загальної інформації про бізнес (інструментарій: опитування, аналіз звітів, планів та прогнозів; порівняння, бізнес-кейси, фокус-групи);
- виявлення симптомів ускладнень (інструментарій: експрес-діагностика, тестування, порівняння та аналіз поточних та базових даних);
- виявлення проблем, тобто основних слабкостей, які викликають симптоми і підривають ефективність бізнесу (інструментарій: узагальнення даних аналізу та синтезу, спостереження, моделювання);
- пошук альтернативних рішень, які ведуть до подолання проблем і супутніх до них симптомів (інструментарій: узагальнення, резюлювання, моделювання проблематики);
- розробка і застосування рекомендацій для покращення ситуації.

Види консалтингу розрізняють відповідно до класифікації Європейського довідника-показника консультантів по менеджменту.

До зазначеного переліку ми пропонуємо:

Правове консультування

- консультування з приводу необхідності ліцензування окремих видів діяльності;
- консультування з приводу проходження інших дозвільних процедур;
- консультування з питань діяльності та впливу на бізнес контролюючих та правоохоронних органів;
- консультування з питань особливостей найму та вивільнення персоналу;
- консультування з питань захисту прав інтелектуальної власності та комерційної інформації;
- правові аспекти організаційної структури бізнесу.

Комплексні консалтингові послуги

По комплексному обслуговуванню для постійних клієнтів існує програма лояльності, яка передбачає індивідуальний підхід та найкращі умови обслуговування і оплати. Ми називаємо цей вид співпраці – абонобслуговування.

З чого він може складатися: з послуг із підбору персоналу, адаптації та введення в посаду; розробки заходів із оптимізації штату компанії, формування внутрішнього та/або зовнішнього резерву, розробки

впровадження і проведення системи розвитку та навчання персоналу, розробки та впровадження системи оцінки та оцінювання персоналу; системи управлінського консалтингу (стосовно процесу прийняття рішень, дієвості та ефективності наявної організаційної структури); розробки медіапланування та розробки системи взаємопов'язаних промо-заходів тобто – всі перелічені та по-різному скомбіновані послуги, оформлені в календарно-тематичний перелік робіт згідно узгодженого із Замовником графіку роботи та термінів досягнення поставлених цілей.

Перевагами отримання послуг зовнішніх висококваліфікованих фахівців-консультантів у порівнянні із власними фахівцями фірми є:

- можливість неупередженої діагностики та отримання альтернативних шляхів вирішення проблем функціонування фірми;
- підвищення конкурентоспроможності фірми за рахунок використання ідей, таланту і досвіду консультантів;
- немає потреби тримати у штаті та оплачувати роботу великої „армії” фахівців з питань, які потребують одноразового або систематичного (один раз на рік, квартал, на період реалізації нового проекту) вирішення;
- впровадження інформаційних технологій з метою оптимізації витрат та підвищення продуктивності компанії;
- подолання стереотипів вирішення існуючих проблем за рахунок незалежної оцінки стану справ на підприємстві;
- отримання незалежних консультацій при ініціації змін (у тому числі реорганізація) на фірмі;
- навчання та систематичне підвищення кваліфікації персоналу фірми.

Контрольні запитання:

1. Суть кейтеринг-бару.
2. Організація кейтеринг-бару.
3. Методи приготування коктейлів під час шоу-програм.
4. Технологія приготування коктейлів.
5. Способи приготування коктейлів.
6. Підбір і розрахунок посуду для виїзного обслуговування.
7. Схеми роботи з клієнтами.
8. Необхідне устаткування, інвентар, посуд для виїзного обслуговування.
9. Перелік консалтингових послуг кейтеригової компанії для закладів.

ТЕМА 12. ІННОВАЦІЙНІ ФОРМИ НАДАННЯ СПЕЦИФІЧНИХ ПРОФЕСІЙНИХ ПОСЛУГ У РЕСТОРАННОМУ ГОСПОДАРСТВІ

Наукове обґрунтування засад роботи сомельє, його обов'язки, правила, основні методи і форми роботи. Формування карти вин. Правила дегустації, споживання алкогольних напоїв, порядок, способи та техніка подавання. Система отримання спеціальної освіти сомельє у країнах Європи. Школи сомельє Франції, Австрії, Італії, Великобританії. Впровадження професії сомельє в закладах ресторанного господарства України. Історія виникнення, характеристика професії бариста. Основні вимоги і професійні обов'язки.

Класифікація і характеристика кавових напоїв, какао, спосіб їх приготування. Кавова карта. Історичні передумови виникнення професії вітальє. Основні вимоги і професійні обов'язки. Відомі сигарні дома Європи й України. Школи вітальє. Класифікація і характеристика сигар, правила зберігання та подавання. Особливості виробництва та правила споживання, сигарний етикет. Сигарний кейтеринг. Шляхи впровадження професії вітальє і культури споживання сигар на ринку ресторанних послуг України.

Наукове обґрунтування засад роботи сомельє, його обов'язки, правила, основні методи і форми роботи

Сомельє (*sommelier*) – французьке слово, аналогів якому не існує ні в англійській, ні в російській мовах, і тому воно потребує пояснення. Згідно з визначенням, запропонованим Жоржем Пертюїзе (*Georges Pertuiset*), Президентом Союзу Сомельє Франції, сомельє – це «людина, відповідальна за подачу напоїв у ресторані, що дає поради щодо вибору вин і напоїв, сервірує їх чи стежить за їх подачею споживачу аж до моменту, коли той покидає зал». Саме цей варіант прийнятий за основу більшістю фахівців у всьому світі.

В обов'язки сомельє, як правило, входить складання винної карти і підтримка відповідно до неї запасу вин у ресторані. У випадку, якщо у закладу є винний льох, сомельє бере на себе турботу про нього. Сомельє часто буває відповідальним за закупівлю вина або, як мінімум, бере участь в обговоренні партій, що замовляються. Тому, крім володіння загальною інформацією про вина і їх переваги, йому необхідно добре знання ринку. І якщо сомельє бере на себе відповідальність за співвідношення ціни і якості вина, він повинен уважніше ставитися до вибору постачальників.

І все ж основне питання, яким займається сомельє в ресторані, це рекомендації з вибору й забезпечення грамотної подачі напоїв споживачам. У зв'язку з цим сомельє називають джерелом доданої вартості вина в ресторані.

Сомельє, що працює в ресторанному залі, стає психологом – йому доводиться вгадувати настрій своїх споживачів, іноді визначати їх соціальний статус і походження. Часом робота сомельє вимагає неабиякого почуття гумору і винахідливості. На думку головного сомельє Франції Жоржа Пертюїзе, сомельє зобов'язаний швидко ловити думки клієнта. Для того, щоб запропонувати набір напоїв до замовлених страв, у сомельє як правило, буває дві-три хвилини, і зайва думка може призвести гнітюче враження на клієнта. Вибір, зроблений в таких екстремальних умовах,

повинен бути точним: у ресторані гість «вкладає свої гроші (часто чималі) у підприємство, яке стосується його смаку й тому особливо делікатне».

Професію сомельє часто порівнюють із ремеслом актора. При цьому мають на увазі не тільки артистизм і витонченість манер, необхідні при сервіруванні. На думку французького метра, це порівняння виправдане: митецький сомельє щораз підносить добре відомі йому самому вина з тією ж свіжістю емоцій, з якою зазвичай говорять про недавнє відкриття – так само, як гарний актор при кожному виконанні давно завченою ролі доходить до одкровення.

Сомельє, який працює в ресторанному залі, повинен бути психологом: він має відчувати настрій своїх клієнтів, а іноді визначати їх соціальний статус і походження. Його робота потребує почуття гумору і винахідливості. Сомельє має здійснювати свою роботу так, щоб вибір вин та інших напоїв був якомога точнішим, відповідав уподобанням та фінансовим можливостям гостя. При цьому він не повинен повчати, навпаки, «приймаючим екзамен» у ресторані є гість, а сомельє зобов'язаний дати вичерпні відповіді щодо асортименту та якості рекомендованих напоїв.

Призначення на посаду.

Сомельє призначається на посаду і звільняється з неї наказом керівника «закладу».

Він підпорядковується безпосередньо Керуючому рестораном або адміністратору.

У своїй роботі сомельє керується: Правилами внутрішнього режиму, трудового розпорядку дня та на підставі трудового законодавства України.

Положенням про ведення касових операцій, встановлених Правилами торгівлі, цією посадовою інструкцією, наказами та розпорядженнями керівництва «закладу».

Рівні професійної підготовки сомельє

На посаду су-сомельє можуть призначені особи, які отримали сертифікати та дипломи на курсах сомельє і проходять стажування в «ресторанах».

На посаду сомельє призначаються особи, які мають спеціальну професійну підготовку та досвід роботи в ресторані.

На посаду шеф-сомельє призначаються особи, які мають високий ступінь професійної підготовки та великий досвід роботи в ресторані.

Матеріальна відповідальність

Сомельє є матеріально відповідальною особою і несе повну матеріальну відповідальність за збереження ввірених йому матеріальних цінностей відповідно до чинного законодавства України.

Професія сомельє. Основні обов'язки.

Сервіс та обслуговування. Обслуговувати відвідувачів на високому рівні, використовуючи всі наявні професійні аксесуари для поліпшення продажів наявного асортименту продукції в «закладі».

Моніторинг постачальників

Асортимент і ціни. Проводити постійну селекцію (вибір) постачальників з вин, спиртних напоїв, сигар і тютюнової продукції - за асортиментом і цінами, з метою їх закупівлі.

Складання винної і сигарної карт

Проводити попередні дегустації всіх вибраних зразків з метою виявлення їх якості.

Винний льох.

Грамотно організувати правильне зберігання вина.

Інформація

Надавати відвідувачам «закладу» необхідну повну інформацію по асортименту алкогольних напоїв і страв. А так само давати грамотні рекомендації по їх поєднанню.

Навчання

Проводити регулярний навчальний процес з метою підвищення професіоналізму обслуговуючого персоналу «закладу» по сервісу і культурі подачі.

Знати сорти, види і маркування вітчизняних та імпортованих товарів, а також мати їх коротку товарознавчу характеристику.

Знати порядок складання та своєчасно подавати до бухгалтерії за встановленою формою звіти про рух та залишок товарів, що враховуються в сумовому вираженні.

Перевіряти фактичну наявність алкогольної продукції, а так само іншої товарної групи, що входить у його обов'язки, які він отримує і видає зі складу.

Форма одягу

Дотримуватися встановленої керівництвом концепції і форму одягу «закладу», якщо така є. Якщо ні то дотримуватися вечірнього «ДК».

Санітарні норми

Стежити за чистотою в торговому залі та у підсобному приміщенні, а так само забезпечувати їх належний санітарний стан. Уважно і дбайливо ставитися до торгово-технологічного устаткування та інвентарю.

Проходити медичні огляди в установлений час і передавати медичні довідки керівництву «закладу».

Права

Сомельє має право вимагати від керівництва «закладу» створення необхідних умов для зберігання матеріальних цінностей. Забезпечення фірмовим одягом (якщо це входить в концепцію ресторану), а так само всім необхідним для належного сервісного обслуговування відвідувачів.

Не приймати на склад та зі складу товари, що не мають необхідної документації і сертифікатів, а так само товари, які не відповідають стандартам і не мають відповідного маркування.

Вносити керівництву пропозиції щодо поліпшення асортименту приготування напоїв і страв.

Відповідальність

Сомельє несе відповідальність за невиконання вимог посадової інструкції.

Недотримання правила норм торгівлі.

Відпустка напоїв та іншої продукції без застосування контрольно-касових машин, а так само розрахунки з відвідувачами без застосування контрольно-касових машин.

Поява на робочому місці без фірмового одягу і в неналежному стані та порушення режиму роботи.

Збереження ввірених йому матеріальних цінностей.

Недотримання Правил внутрішнього трудового розпорядку.

Невиконання правил протипожежної безпеки і техніки безпеки на робочому місці.

Незбереження платіжних документів, а також товарів, посуду, інвентарю та обладнання.

Відсутність необхідного запасу товарів на складі.

Не забезпечення санітарного стану складу алкогольної продукції. У разі нестачі товарів, сомельє несе повну відповідальність відповідно до чинного законодавства України.

Сомельє зобов'язаний знати.

Дану посадову інструкцію, постанови, накази та інші нормативні документи, що стосуються його діяльності, а так само розпорядження і накази керівництва.

Діючі правила внутрішнього трудового розпорядку.

Правила і норми охорони праці, техніки безпеки, виробничої санітарії і протипожежного захисту.

Затверджені (діючі) ціни, що використовуються при продажу всіх товарів закладу.

Формування карти вин. Правила дегустації, споживання алкогольних напоїв, порядок, способи та техніка подавання

При складанні карти вин враховують такі правила: розливні вина з бочок записують перед винами в пляшках; вітчизняні мають розміщуватися перед імпортованими; білі вказують перед рожевими; рожеві розміщують перед червоними; - марочні і колекційні вина мають розміщуватися перед молодими і дешевими; тихі вина розміщують перед ігристими.

Карта вин повинна легко читатися і мати оригінальне оформлення. Вона має показати споживачам, що якісне вино завжди є гармонійним додатком до вишуканих страв. Необхідно, щоб запропоновані вина відповідали позначеним у меню стравам.

Труднощі, які виникають з характеристикою вин (походження, сорт винограду, рік виготовлення і т.д.) і згідно з особистим вибором відвідувача повинні вирішуватися за допомогою фахівця з вин - сомельє.

Слово «дегустація» походить від латинського degusletio - відвідування. Залежно від мети дегустація може бути робочою, виробничою, арбітражною, конкурсною, комерційною, показовою, науковою (відкритою і закритою). Кращий період для проведення дегустації - 10 годин ранку, коли дегустатор ще не стомився. Вона проводиться в сухих, провітрюваних приміщеннях з температурою 15-18°C. Палити і користуватися парфумерією до і під час дегустації неприпустимо.

При дегустації вино оцінюють за кольором, запахом і смаком. При цьому слід записати свої відчуття в тій же послідовності, а наприкінці -

описати загальне враження. Це необхідно для того, щоб завжди можна було звернутися до своїх записів. Починати слід з дати, місця дегустації, деталей винної етикетки, місця придбання, ціни і розміру пляшки.

При оцінці вина за кольором використовують тюльпаноподібний бокал із тонкого некольорового скла, який наповнюють вином не більш ніж на третину (приблизно 30 г). Дивитися на вино слід при гарному освітленні (не люмінесцентному), на фоні плоскої матової поверхні (підійде білий папір). Келих тримають за ніжку або за його основу, відхиливши від себе приблизно на 45°. Оцінюють, наскільки колір вина чистий, глибокий, чи є бульбашки або осад, чи є відтінки кольору, чи сильно він змінюється від центру келиха. Для оцінки білих вин не обов'язково нахилити бокал, його можна тримати на рівні очей.

Вино має бути чистим і яскравим (з блиском), і ніколи - димчастим чи каламутним. У кращому разі це може бути викликано осадом, піднятим при збовтуванні вина, у гіршому - передбачається забруднення або порок вина. Осад частіше зустрічається в червоному вині, рідше - у білому. Якщо у пляшці є осад, то вино слід наливати обережно, щоб він не потрапив у бокал - зазвичай осад гірчить.

Виділення бульбашок вуглекислоти у тихому вині - небезпечний знак, який свідчить про бродіння вина (таке вино у букеті матиме багато оцту), але крихітні бульбашки в білому вині, особливо молодому, допустимі. У деяких вин, наприклад, португальське Верде, при пляшкуванні додають невелику дозу вуглекислого газу, щоб надати йому пікантності, яка відчувається як легке пощипування язика.

У шампанських та ігристих винах, навпаки, важливо оцінити мус або гру (сукупність пінних та ігристих властивостей). Чим менші за розміром бульбашки і чим довше вони виділяються, тим вища якість ігристого вина. Після першого враження від вина слід оцінити його колір та інтенсивність. Колір білого змінюється від майже безколірного, з відтінком зеленого в Мозеле та Шаблі до глибокого жовтого, як у вин Сотерна чи кахетинських. Коричнюватий відтінок - ознака того, що вино вже дуже окислене (за винятком спеціальних вин типу мадери, хересу, портвейну). Блідий колір мають вина з винограду, вирощеного в країнах з холодним кліматом, а насичений жовтуватий - з теплим. Глибоким кольором відрізняються вина з винограду, ураженого благородною цвілью, а також білі вина, витримані в дубових бочках.

Колір червоного вина може багато сказати про вік вина, якість, походження. Червоні вина постійно втрачають свій колір, з віком стають блідими, змінюють рубіновий відтінок на фіолетовий, цегляно-червоний і, нарешті, червоно-коричневий. Чим блідіше і коричнювате вино з краю бокала, чим більший перепад кольору від центру до країв, тим воно старіше.

Метод витримання вина також позначається на його кольорі. Типовий приклад - портвейн, витриманий у дубових ємностях, має червонувато-коричневий колір, а портвейн, який старів у пляшках, - червоний.

Перед тим як оцінити аромат вина, дуже важливо, тримаючи бокал за ніжку, обережно струсити його круговими рухами. При цьому ароматичні речовини відділяються і концентруються над поверхнею вина. Але перш ніж

понюхати вино, необхідно ще раз уважно на нього подивитися. Дуже в'язке, «маслянисте» вино, що стікає повільно, окремими струменями («ніжками»), має або підвищений вміст спирту, або цукру, або і те й інше одночасно. Вино, яке стікає швидко по стінках добре протертого келиха, є старим, дуже легким і сухим.

Після струшування вино слід понюхати, потім ще раз струснути бокал і знов зробити вдих, але вже глибший. Спеціалісти вважають, що один глибокий вдих більш інформативний, ніж кілька коротких.

Як правило, вина (за винятком мускатів) не пахнуть виноградом, а мають свій неповторний аромат: він може нагадувати чорну смородину, агрус, суницю, банан, сухофрукти, квіти, хлібну скоринку, розмолотий горішок, траву, ваніль і т.д. На сьогодні відомо близько 500 складових ароматів вина, які залежать і від сорту винограду, і від процесу виробництва, і від способу витримування.

Ароматичні компоненти вина умовно поділяють на три групи:

а) первинний аромат - ароматичні компоненти, які переходять від винограду;

б) вторинний аромат - речовини, які утворюються при бродінні (основний аромат вина);

в) третинний аромат - ароматичні речовини, утворені при витримуванні вина.

Для білих вин, як сухих, так і солодких, найбільш поширені квітковий і медовий аромати у поєднанні з ароматом смаженого хліба та сухофруктів. Аромати витриманого білого вина яскравіші, багатші й глибші, у них з'являються всі можливі відтінки. Третинний аромат, або букет, притаманний витриманим винам, може бути окислений (херес, мадера), бочковий і букет пляшкового витримування.

Якщо вино гарної якості (без певних дефектів і не дуже старе), то його аромат завжди чистий і свіжий. У цілому він має бути привабливим. Але бувають винятки, особливо серед старих вин. Наприклад, старі червоні вина можуть тхнути грибами, виготовлені з сорту винограду Шіраз - віддають шкірою або дьогтем.

До небажаних ароматів належать:

- затхлий цвілий відтінок свідчить про те, що вино було закорковане інфікованою пробкою (якщо пробка зберігалася у сирому місці, на ній може з'явитися цвіль) і безнадійно зіпсоване. Цей аромат тільки посилиться, якщо налити вино в келих і потримати на повітрі;

- іноді можна відчутти слабкий несвіжий запах, який швидко зникає, якщо вино налите в келих. Це так званий «пляшковий сморід», або «задушка», застійне повітря між вином і пробкою;

- вино може тхнути оцтом, квашеною капустою, тухлим яйцем (сірководнем), гумою. Таке вино пити не можна.

Смак вина має визначальне значення при дегустації. За допомогою смаку визначаються основні його властивості: кислотність, солодкість, спиртозність, терпкість, екстрактивність, гармонійність. Після того як оцінено аромат, слід зробити маленький ковток, але не ковтати вино, а

затримати його в передній частині рота: так відчуються кислі, солодкі і в'язучі речовини. Після цього необхідно перемістити його ближче до горла і сполоснути ним рот, перекочуючи його за смаковими рецепторами, і таким чином визначити ступінь гіркоти і сторонні присмаки, відчути смак.

Потім злегка відкрити рот і вдихнути трохи повітря: цим забезпечується аерація вина, того ж самого досягають покачуванням у бокалі. Це дозволяє донести леткі компоненти вина до нюхового центру в носоглотці. Після цього вино слід проковтнути, щоб доповнити враження від його букета, і знову звернутися до своїх відчуттів: це післясмак. Він має бути приємним і триматися достатньо довго. Якщо швидко зникне, то це означає, що ви пили ординарне, просте вино. Якщо ж післясмак триває більше 30 секунд, то це вино дійсно дуже гарне.

Система отримання спеціальних освіти сомельє у країнах Європи. Школи сомельє Франції, Австрії, Італії, Великобританії

Залежно від теоретичної і практичної підготовки сомельє може обіймати наступні посади:

- су-сомельє - за наявності сертифікатів, дипломів про закінчення курсів, стажування в ресторанах;
- сомельє - при проходженні спеціальної профпідготовки і досвіду роботи;
- шеф-сомельє - за наявності високої міри профпідготовки і значного досвіду роботи.

Зазвичай сомельє починає свою кар'єру, працюючи помічником в індустрії обслуговування, працюючи під керівництвом досвідченого сомельє і поступово навчаючись у нього. Через декілька років більшість з них вже працює самостійно, вибираючи вина для ресторану і налагоджуючи стосунки з постачальниками. Якщо ж у сомельє є досвід бізнесмена, він з легкістю може працювати винним консультантам відразу у декількох працедавців, а іноді навіть в мережі ресторанів.

Сомельє, як і представники більшості пов'язаних з кулінарією професій, мають хороші шанси зробити кар'єру. Такі передумови успіху сомельє, як хороший нюх і розвинений смак, уміння бути уважним до гостей, однакові в усіх країнах, враховуючи, звичайно, особливості національного менталітету.

До них же по праву відноситься уміння розбиратися в людях. Справжній профі, що дає поради при виборі вина, без сумніву, повинен мати багатий досвід спілкування з клієнтами, адже жодна школа у світі не може навчити, як поводитися з кожною конкретно людиною.

Роботу сомельє об'єднує одно: велику частину освітнього процесу вони проходять на практиці. Цей процес ускладнюється тим, що у світі вин міняються смаки і пристрасті, з'являються нові фаворити.

Прикладом може служити той факт, що вина Нового Світу лише в 80-х роках заявили про себе на міжнародному рівні, тобто тільки останні 15 років фахівці стали приділяти їм належну увагу.

Та все ж, попри те, що об'єктом професійного інтересу, як правило, являються одні і ті ж вина, існують відмінності в роботі сомельє в різних країнах.

Австрія.

Незважаючи на блискучу репутацію Австрії у сфері обслуговування, професія сомельє стала активно розвиватися тут лише в останнє десятиліття. Посилення законів, пов'язаних з виноробством, а австрійські закони в цій області є на сьогодні найсуворішими у світі, привело до того, що ця країна стала однією з найбільш значних винних держав Європи.

Помітне зростання якості місцевих вин сприяло істотному зростанню престижу професії сомельє.

Отримати освіту сомельє в Австрії можна і самостійно, але при прийомі на роботу перевага віддається особам, що отримали спеціальну професійну освіту і мають 5 років стажу в області гастрономії. чи 10-річним стажем, що володіє, і дипломом про закінчення спеціальних курсів, навчання на яких проходить у декілька етапів. Випускний іспит приймає австрійська Торгова палата.

Франція.

Професія сомельє вважається однією з самих шанованих, що не дивно. Франція по праву здобула собі славу країни гурманів. Прогрес в області виноробства і постійне вдосконалення якості вина тут йдуть рука в руку.

Відомий сомельє Серж Дюбс (Serge Dubs), чемпіон світу серед сомельє 1989 року, дає таку характеристику своїй професії: «Сомельє повинен вдихнути у вино свою душу. Його талант полягає в умінні пробудити вино до життя. Лише тоді, коли сомельє зможе відкрити іншим мову спілкування з вином, напій стає великим, а сомельє - геніальним».

Професії сомельє у Франції навчають приблизно в 20 спеціалізованих учбових закладах. В якості трампліну для початку кар'єри сомельє служить придбання спеціальності офіціанта. Ті, що бажають можуть впродовж року пройти додаткове навчання і отримати диплом.

Італія.

Система здобуття спеціальної освіти сомельє існує в Італії вже понад 30 років. Як правило, навчання триває від 2 до 3 років.

Далі слідує процес самоосвіти. У спеціалізованій школі в Маїланді (Mailand) викладає Джузеппе Ваккарині (Giuseppe Vaccarini) - чемпіон світу 1997 року, який нині є президентом Всесвітнього союзу сомельє. Кар'єра сомельє розпочинається із здобуття базової освіти. У школі потрібно прослухати 900 лекцій, а потім ще 600, поєднуючи навчання з дворічною практикою. Лише тоді можна сказати, що досягнутий вищий ступінь і відкритий шлях в «менеджери по винах». Але щоб придбати цю престижну кваліфікацію, необхідно впродовж року прослухати ще один курс, що складається з 700 лекцій в школі і 200 практичного зайняття, що, безумовно, вимагає значної напруги і старанності.

Великобританія.

Вищий ступінь майстерності, якого можна досягти, іменується «майстер по винах». Попри те, що, на острові майже не вирощують виноград, британці зуміли підготувати кращих у світі фахівців з вин.

Глибокі і усебічні знання, той факт, що на аукціонах Сотбі і Крісті продаються найдорожчі вина світу, а також абсолютно особлива культура

обслуговування - саме на цих сукупних чинниках базується така висока репутація. Строгий іспит на звання «майстра по винах» здається англійською мовою, і його витримує лише мала частина претендентів.

Швейцарія.

Коли в Цюріху відкрили школу сомельє, панувало велике пожвавлення і в тих, що бажають записатися на курс недоліку не було. Взагалі професійне консультування при виборі вина в Швейцарії з'явилося не так вже давно, але, як би то не було, вже декілька років існує професійне об'єднання сомельє трьох різномовних регіонів.

Бруно-Томас Ельтшингер (Bruno - Thomas Eltschinger), президент Об'єднання сомельє німецькомовної Швейцарії, помітив в одному інтерв'ю: «Зараз особливо важлива співпраця усіх зацікавлених в просуванні швейцарських вин сторін, аж до священних залів парламенту, де все ще плутають сомельє з офіціантом».

Німеччина.

Німецький сомельє, чемпіон світу Маркус Дель Монеґо (Markus Del Monego) придбав свої знання шляхом самоосвіти за підтримки Союзу сомельє Німеччини, оскільки нині тут існують тільки дві освітні установи в цій сфері.

Перше - це спеціальна школа по підготовці готелів, що служать, в Хайдельберге, випускники якої отримують офіційно підтверджений статус сомельє і відповідно можливість працювати в цій якості. Втім, спочатку необхідно успішно закінчити школу, отримати освіту в області кулінарії і мати за плечима 3 роки професійної практики.

Для здобуття освіти за фахом сомельє в якості бази може розглядатися і чотиримісячна практика на підприємстві, що займається виробництвом або продажем вин. Окрім школи в Хайдельберге можливість отримати спеціальну освіту пропонує торгова палата в Кобленце.

Говорячи про можливості підвищення кваліфікації, слід зазначити, що разом з офіційними освітніми програмами установ ресторанного і готельного господарства існує цілий ряд курсів підвищення кваліфікації, на яких початківці і сомельє, що вже відбулися, можуть доповнити і поглибити свої знання. Наприклад, «Канадська гільдія сомельє» в співпраці з Кулінарним інститутом в Онтаріо організовує програму навчання, в якій задіяні найіменитіші викладачі в країні.

Курс призначений виключно для тих, хто має безпосереднє відношення до вина, продавців, сомельє, виробників, причому не молодше 19 років. Крім того, потрібний як мінімум трирічний досвід роботи по професії. Тривалість навчання - 24 місяці.

Звання «майстра винної справи» - вершина, до якої прагне кожен фахівець, працюючий в цій області. Перший досвід такої підготовки відбувся у Великобританії в 1969 році, але офіційно кваліфікаційний стандарт визнали лише через десять років після створення «Court of Master Sommeliers», лондонського об'єднання провідних фахівців з вин, після чого правила стали обов'язковими на міжнародному рівні.

Щоб стати майстром, необхідно пройти три освітні етапи: отримати базисний сертифікат, прослухати просунутий сомельє-курс і, нарешті, удостоїтися диплому «Майстер-сомельє». Якщо кандидатів не вдається скласти 75% іспитів, то він впродовж двох років має право на перездачу. Якщо і цього часу виявляється недостатньо, доводиться починати все наново.

Слід зазначити, що це звання надається тільки в п'яти країнах: США, Великобританії, Німеччині, Франції і Голландії і кількість послідовних, загальноприйнятих і загальнодоступних освітніх програм по професійній підготовці сомельє явно недостатньо.

«Напівофіційним» можна рахувати диплом Академії вина в Русте, у Бургенланде. Впродовж дворічного навчання вчиться надається можливість відвідати усі виноробницькі регіони світу, освоїти науку виноробства і організації льохів, техніку дегустації і набутти практичних навичок. Причому для навчання на курсі необхідно мати початкову спеціальну освіту.

Очевидно, що відсутність продуманої офіційної позиції, головним завданням якої було б створення системи послідовної спеціальної освіти сомельє, завдає великої шкоди. Існує небезпека, що ця професія коли-небудь буде вихолощена, як це сьогодні відбувається з професією бармена. Слово «сомельє» часто переводиться як «офіціант, що пропонує вино», що, безумовно, не відбиває суті цього зайняття.

Знамениті сомельє

У світі вина немає настільки гучних імен, які могли б порівнятися з іменами Елвіса Преслі або Альберта Ейнштейна, але видатні сомельє мають величезну популярність, успіх і своїх фанатів і є суперзірками у ресторанному світі.

Альдо Зом - сомельє і винний директор ресторану LeBernadin в Нью-Йорку став кращим сомельє 2008 року і заслужив професійну премію. Інтернаціональна асоціація сомельє проводить цей конкурс разів в три роки.

Андреас Ларссон зі Швеції зайняв титул кращого сомельє в 2007 році. На додаток до своєї основної роботи в ресторані PM&Vanner Ларссон став винним консультантом для компанії Asian Airlines, а також тепер читає лекції на змаганнях

Історія виникнення, характеристика професії бариста.

Основні вимоги і професійні обов'язки.

Бариста (італ.) - людина, професійним обов'язком якої є приготування різних видів кави. Для того щоб виконувати свої обов'язки, бариста повинен знати: характеристику сировини, яка використовується для приготування кави та кавових напоїв, способи обсмажування кавових зерен, технологію приготування різних видів кави, посуд і способи подавання кави та мати значний досвід практичної роботи.

Робоче місце бариста складається з обов'язкового (каво-машини) і додаткового обладнання (аксесуари). Аксесуари бариста можна умовно поділити на обов'язкові - темпер та пітчери різного об'єму та додаткові -

динамометричний темпер, холдер з манометром, ваги для настроювання дозування кави у кавомолці.

Професія бариста як майстри по приготуванню кави на еспрессо-машинне народилася в Італії, на батьківщині еспрессо, а потім, в 80-х роках минулого століття, стала відомою в США завдяки Говарду Шульцу, власникові компанії Starbucks. У одній зі своїх поїздок в Італію він був сильно зачарований місцевими бариста. Він зняв їх роботу на фото і відео і, приїхавши додому, впровадив стиль бариста у своїй мережі кав'ярень. Поступово інтерес до бариста став підвищуватися. Стосовно України так вийшло, що, на відміну від Італії і Європи в цілому, бариста займається виключно кавовим мистецтвом, а не приготуванням алкогольних напоїв, як бармен. У європейських країнах бариста може бути як барменом і кавоваром, так і власне власником кав'ярні. Також іноді бариста (у Італії саме так і є) можуть виконувати одночасно обов'язки офіціанта, посудомийки і прибиральника.

Обов'язки бариста

Від сьогодення бариста потрібно знання правил приготування кави :

- усебічне розуміння кавових сумішей : знання сортів кавою, місць зростання зерен, ароматів, характерних для певної міри обжарювання зерен
- знання і уміння оцінювати відтінки смаку
- уміння приготувати до 40 видів кави (капучіно, латте, ристретто і інші)
- уміти балансувати впродовж дня температуру води, тиск в кавовій машині, кількість кави з розрахунку на одну чашку, силу утрамбування і час проходження води
- уміння малювати на кавовій пінці (мистецтво латте-арт).
- Не менш важливими для бариста є і особисті якості:
- комунікабельність і терпіння. Адже фахівцеві з кави доводиться увесь час спілкуватися з людьми, індивідуально підходячи до кожного гостя. Бариста можна порівняти з артистом, працюючим на публіку. Хороший бариста знає смаки і переваги своїх споживачів і за допомогою навідних питань може легко виявити переваги будь-якої людини. До речі, істотну частину доходу бариста складають чайові, тому уміння викликати прихильність до себе гостя, знайти підхід до кожного відвідувача, задовольнити смаки і побажання клієнта вигідно не лише для закладу, в якому працює фахівець з кави, але і, в першу чергу, для нього самого
- доброзичливість і привітність. Бариста повинен завжди пам'ятати, що сприятливу атмосферу у будь-якому закладі створює доброзичлива посмішка
- відповідальність, тобто незмінне дотримання професійної етики, що припускає незмінно високу якість напою
- естетичні здібності, тобто уміння витончено оформляти і подавати напій.

Вищим ступенем в кар'єрних сходах бариста є позиція кави-майстра. Це свого роду доктор кавових наук, що має тонкий смак. Такій людині відомо все про пропонований їм продукт. Іноді доводиться щодня дегустувати до 300 шотів (маленькі чашки по 50 мл), щоб представити увазі гостей тільки високоякісний еспрессо.

Класифікація і характеристика кавових напоїв, какао, спосіб їх приготування. Кавова карта

Кава вирощують у 80 тропічних і субтропічних країнах світу, від 23-ї паралелі на півночі до 25-ї паралелі на півдні. Це так званий кавовий пояс.

Кава, яка привезена з різних країн, визначає одне слово - походження. Це дозволяє відразу охарактеризувати кави в загальних рисах (смак, форма, розмір і екстрактивність зерен і т.д.). Знаючи походження можна диференціювати кави більш ретельно в залежності від району, де його вирощували, висоти плантацій над рівнем моря, сорти, врожаю і т.д.

Ефіопія - батьківщина кави

- кава Арабіка, очистка сухим і вологим способом, частина врожаю дають дикі кавові дерева.

- кава вищого ґатунку з цієї країни має яскраво виражений квітковий і виноградний присмак. Таку каву можна знайти тільки тут.

Кенія

- кава Арабіка, очищення вологим способом
- насичений смак з виразним кислуватим присмаком і характерним ароматом

Уганда

- кава Робуста, очищений сухим способом

Берег Слонової Кістки (Кот-д'Івуар)

- кава Робуста, очищений сухим способом

Бразилія

- найбільша країна походження кави
- переважно кави Арабіка, очищений сухим способом
- м'який насичений смак, основа для виробництва багатьох кавових сумішей, особливо підходить для кави Еспресо.

Колумбія

- кава Арабіка, очищений сухим способом
- плантації на великій висоті над рівнем моря (до 2000 м)
- чітко виражений м'який смак і аромат

Гватемала

- переважно кави Арабіка, спосіб вологого очищення
- вирощування в гірських районах вулканічного походження
- оригінальний насичений смак, яскраво виражений аромат

Коста-Ріка

- кава Арабіка очищений вологим способом
- збалансований ароматний смак

Індія

- Арабіка і Робуста, в основному спосіб сухого очищення
- Основні райони вирощування кави знаходяться в південній Індії
- Насичений м'який смак

Індонезія

- в основному кави Робуста, сухий спосіб очищення

В'єтнам

- кава Робуста, сухий спосіб очищення.

За місцем виростання кави ділять на 3 групи: американський, африканський і азійський. Кожна група включає багато комерційних сортів кави, які мають назву в залежності від країни, де їх вирощують або порту, через які їх відправляють на експорт.

Кава натуральна смажена.

Випускають наступних видів:

- кава натуральна смажена в зернах
- кава натуральна смажена без додавань
- кава натуральна смажена з додаванням цикорію або винних лав.

В залежності від того, до якого торговому сорту за якістю відноситься сира кава даного найменування, смажену каву також ділять на 2 торгових сорти: вищий і 1-й.

Кава, смажена в зернах, вищого гатунку, виготовляють з кавових зерен одного з видів вищого сорту - кава Колумбія, Мокко, Ходейда, Коста-Ріка, Плант, Індійський Арабіка та ін. А кава 1 сорту - Сантос, Джима, Ріо, Індонезійська Робуста, В'єтнамська Арабіка і ін.

Кава мелена вищого сорту виготовляють з суміші кавових зерен найменувань відносяться до вищого сорту, а кава мелена 1-го сорту - з кавових зерен одного або суміші найменувань 1-го сорту.

Кава мелена вищого гатунку з додаванням цикорію виготовляють з кавових зерен найменувань, що відносяться до вищого сорту, у кількості не менше 60% кавових зерен найменувань 1-го сорту - не більше 20% і цикорію - 20%, шляхом змішування компонентів. А кава мелена 1 сорту з додаванням цикорію - змішуванням компонентів у співвідношеннях не менше 80% кави найменувань 1 сорту і не більше 20% цикорію.

Розчинна кава.

Для її отримання використовують в основному обсмажені зерна кави Робуста 2-го сорту, які дають найвищий вихід екстракту (до 36%) з додаванням сортів Арабіка і Ліберіка для покращення смаку та аромату.

Кавові напої.

Виробляють 2 видів: розчинні і нерозчинні. Розчинні кавові напої виготовляють з екстракту нерозчинних кавових зерен таким же способом як розчинну натуральну каву. Вони діляться на 2 типи: що містять натуральну каву і не містять натуральну каву.

В залежності від рецептури нерозчинні кавові напої ділять на 5 типів:

1. Кавові напої, що містять натуральну каву без цикорію.
2. Кавові напої з натуральною кавою і цукром.
3. Кавові напої, що містять цикорій і не містять натуральну каву.
4. Кавові напої тільки з цикорію.
5. Кавові напої, що не містять натуральну каву і цикорію.

Повнота і стійкість асортименту роздрібних торгових підприємств визначаються за допомогою показників, що іменуються коефіцієнтами повноти і стійкості (стабільності) асортименту.

Еспресо - кавовий напій, приготований шляхом прогону гарячої, але не киплячої води через мелену каву, який являє собою емульсію, утворену із масел

кавових зерен. Саме в цьому полягають головні особливості напою: «крем» - характерна пінка на поверхні, щільна консистенція, чудовий аромат. У жодному разі не можна використовувати заміники цукру - напій буде зіпсований.

Кава капучино - це кава з молоком, збитим у гарячу густу пінку. Молоко збивають для того, щоб підсилити смакові й візуальні відчуття від кави. Існує безліч способів приготування і видів, які притаманні цьому напою. Для одержання гарної молочної пінки в кавових машинах є спеціальна паровідвідна трубочка з насадкою, через яку під тиском проганяється пара. Перемкнувши кавоварку в режим «капучино» або «пара», трубочка спрямовується в склянку з молоком. Через кілька хвилин пінка буде готова.

Кава латте (дослівно означає «молоко»). Готують із найкращих сортів кави. До складу кави латте як інгредієнт входить одна частина еспресо та три частини молока з невеликим додаванням піни, яку можна посипати шоколадом або корицею (кориця надає каві особливої пікантності).

В Італії існує багато видів маккіато - маккіато кальдо, маккіато фреддо, і кожний вид готується з різною консистенцією, за власною рецептурою. Наприклад, під час приготування маккіато кальдо (що означає «з гарячою плямою») використовують еспресо з додаванням однієї чайної ложки гарячого спіненого молока; для маккіато фреддо (тобто «плямиста крапелька») необхідно наступне: еспресо, молочна пінка, крапелька кави фреддо.

Кава мокко - це кавовий напій, приготований з однойменного сорту кави, у який додають шоколад і молоко. Основний і найпоширеніший його рецепт - це пропорції 1:1:1 еспресо, гарячого шоколаду і молока. У каві «Бі-анко мокко» замість темного шоколаду додають білий, каву «Мокко шейха» - мелену каву, кардамон і воду, «Мокко по-турецьки» - холодну каву і коньяк, в «Мокко по-французьки» - каву і арманьяк, лимонний сік і цукор, в «Айс-мокко» - каву і холодне молоко, племб'єр та збиті вершки.

Кавові напої з алкоголем частіше подають у гарячому вигляді. Коктейль має бути приємної температури (не занадто гарячим і не надто холодним) та гарної консистенції.

Найбільш вдало і гармонійно поєднуються з кавою алкогольні напої з м'яким, горіхово-фруктовим ароматом. Їх використання в приготуванні коктейлю дає багатий і насичений смак кави.

Кавова карта

Кавова карта будь-якого закладу має бути приємно і зрозуміло оформлена, щоб у відвідувачів виникало бажання заглядати на чашку вишуканої кави знову і знову. Тому в ресторанах, кафе, барах приділяють велику увагу складанню кавової карти.

Детально і докладно про каву

Не секрет, що кава є напоєм, що вимагає до себе особливого відношення. Існує величезна кількість чинників, від яких залежить його смак : місце зростання, міра обжарювання, спосіб обробки і т. д. Саме тому в кавовій карті має бути наочно і грамотно відображений увесь асортимент кавових напоїв. Скласти кавову карту необхідно так, щоб відвідувач відразу розумів, який саме напій він замовляє. У опис кожного напою важливо додати і об'єм порції, що тільки збільшить довіру споживачів.

Наявність фотографій кавових напоїв, використання декількох мов, оригінальний стиль оформлення карти підкреслений респектабельність закладу. Оскільки історія кави дуже цікава, можна додати в карту легенди про цей дивовижний напій, опис місць вирощування, методів його збору.

Розділи кавової карти

Згідно традиції, кавова карта включає такі розділи:

- Чорна кава (еспресо, американо, ристретто);
- Кава з молоком (капучіно, еспресо-макьято, латте-макьято);
- Еспресо і вершки (умовна назва третього розділу, під яким маються на увазі різні види капучіно);
- Кавові десерти (різні кавові коктейлі, французька, італійська, ірландська кава).

Історичні передумови виникнення вітальє. Основні вимоги і професійні обов'язки. Відомі сигарні дома Європи й України. Школи вітальє.

Фумельє (вітальє) - фахівець (дегустатор) з сигар. Його ще називають сигарним сомельє. Термін «фумельє» утворений з двох слів: від похідного «сомельє» і іспанського слова «фумо», що означає палити. Також як і сомельє, фумельє - це працівник ресторану, що добре розбирається як у винах, так і в сигарах.

З популярністю сигар коло повноважень сомельє розширилося. І тепер в ресторанах сомельє може підібрати клієнтові не лише вино, але і сигари. У ідеальному випадку тільки фумельє може підібрати сигари до вина, виходячи з переваг відвідувача ресторану.

Фумельє повинен відмінно розбиратися в сигарах, в спиртних напоях. Уміти знайти певне поєднання сигар і напою для кожного відвідувача індивідуально. Він підносить сигари відвідувачеві, заздалегідь обрізує їх. Розповідає про властивості і особливості сигар.

Фумельє повинен знати особливості смаку, аромату, кольору і інші характеристики спиртного, особливості елітних сортів сигар і основні правила поєднання спиртного і сигар.

Люди, які професійно оцінюють сигари за усіма параметрами, називаються дегустаторами сигар або вітальє, а сам процес - дегустацією. Саме завдяки дегустаторам, ми знаємо, які сигари кращі і чому, який аромат і смак має бути у цієї сигари. Та і стабільність сигарного букета, а також нові сорти сигар з'являються завдяки дегустаторам.

Як проходить дегустація

Спершу, в спеціальній формі відмічають виробника сигари, її довжину, діаметр і форму. Після цього оцінюють її зовнішні показники:

- Колір і фактура покривного листа;
- Якість єднального листа;
- Щільність і однорідність скручування;
- Відмічають, де вирощений тютюн для покриву, єднального листа і начинки.

Наступний етап - оцінка аромату з усіма відтінками і смаку з післясмаком у не засвіченої сигари. Усі, навіть найтонші, ледве відчутніші нотки букета детально записують. Після цього сигару підпалюють. Тепер уже оцінюють смак

і аромат з усіма відтінками у сигари, що горить. Причому, першу, другу і останню третину оцінюють окремо, фіксуючи щонайменші зміни.

Крім того, дегустатор відмічає, наскільки легко тягнеться сигара, як довго тримається попіл, якого він кольору і текстури. Звертають увагу і на форму тліючого кінчика після того, як обпаде попіл («найкраща» - конус).

Після цього дегустатор висловлює загальне враження про сигару, її якість, букет і фортецю. Але це не догма, оскільки відчуття індивідуальні. Саме тому дегустацію одного і того ж виду сигар проводять декілька фумельє, висловлюючи свої суб'єктивні враження. І якщо вони співпадають у більшості, сигару бракують або ставлять «відмінно» (100 балів).

За декілька століть сигари встигли обрости масою красивих і цікавих традицій, за кожною з яких часто стоїть не менш красива і цікава історія.

Історія сигарної коробки

Сьогодні неможливо собі уявити, щоб дорогі сигари зберігалися у бочках або мішках. Але до 1844 року це було звичайною справою. Перекласти сигари із запорошених мішків в розкішні коробки з дорогого кедрового дерева здогадалися німецькі підприємці Герман і Август Упманни. Брати Упманни були банкірами, які одного разу вирішили організувати постачання кубинських сигар в Німеччину, щоб презентувати їх своїм клієнтам при укладенні вигідних угод.

Щоб подарунки виглядали презентабельно, банкіри стали укладати сигари в дорогі кедрові коробки з фірмовим логотипом Н. Урманн. Рекламний хід виправдав себе - незабаром сигари Упманнів стали мати попит, а підприємці почали упаковувати у фірмові коробки не лише подарунки для клієнтів, але і ті сигари, що йшли на продаж.

У магазинах сигари Упманнів, укладені в дорогі красиві коробки вигідно відрізнялися від іншого товару, що зберігається в мішках і бочках, і природно продавалися набагато краще за інші бренди. Незабаром інші виробники належним чином оцінили рекламний хід Упманнів і кедрові коробки стали невід'ємним атрибутом сигарного бізнесу.

Історія сигарної стрічечки

Існує думка, що сигарні стрічечки або, як їх ще називають, сигарні кільця, були придумані для того, щоб курці не бруднили рукавичок. На самій же справі шовкову стрічечку з логотипом компанії-виробника на сигару уперше прикріпив в 1854 році кубинський сигарний магнат Гюстав Бік.

В кінці 19 століття усі сигари були однаковими і не мали між собою видимих відмінностей. Це давало незліченим європейським виробникам можливість продавати свої, дешевші сигари, під виглядом кубинських. Щоб захистити свої сигари від фальсифікацій і притягнути до них увагу покупців, Гюстав Бік придумав кріпити до них шовкові стрічечки з назвою свого бренду. Геніальний рекламний хід швидко узяли на озброєння усі сигарні компанії світу.

Історія хьюмидора

Сьогодні жоден істинний поціновувач сигар не обходиться без такого аксесуара, як хьюмидор. Проте, це чудове пристосування для зберігання

сигар було придумане зовсім нещодавно - в середині 20 століття. Декілька століть курці сигар просто не потребували цього аксесуара, оскільки не сухий і не вологий клімат Центральної Америки і так ідеально підходив для зберігання сигар. Європейські ж сигарокурильщики тримали свої сигарні запаси в спеціальних неопалюваних кімнатах або напівпідвальних приміщеннях, де сигари могли зберігатися довго, не пересихаючи і не відволожуючись.

Проте, в 20 столітті, після поширення систем центрального опалювання європейські прихильники сигар зіткнулися з очевидною проблемою - сигари, що поставляються з Америки в Європу, в лічені дні пересихали прямо в магазинах і втрачали свої властивості. Вирішення проблеми придумав швейцарський промисловець Зино Давидофф - він розробив спеціальні шафи, в яких підтримувалася певна вологість і температура. Спочатку в таких шафах зберігалися тільки сигари Давидофф, але незабаром винахід оцінили і інші виробники сигар. А вже в 1968 році хьюмидори поступили і в роздрібний продаж.

Виробники сигар, б'ючись між собою за увагу покупців, не втомлюються нас дивувати новинками. Деякі з оригінальних новинок вражають курців незвичайним форматом, інші - унікальним смаком, треті - нестандартною упаковкою.

Багато хто з таких дивовижних новинок давно забутий, інші - стали легендами. Десятка найдивовижніших сигар:

Romeo y Julieta - Exhibición No.2 EL 2000

Ця оригінальна сигара розміру double corona була випущена в 2009 році. Презентація розкішної новинки відбулася на Другому Фестивалі кубинських сигар в Гавані. Ця, вагомого розміру і багатого, благородного смаку, сигара була кубинською спробою реабілітуватися після недавнього скандалу, коли Куба випустила на світовий ринок велику кількість сигар дуже посереднього смаку. Велика частина тих провальних сигар була просто забракована дистриб'юторами.

Partagás - Serie D No.3

Ця кубинська сигара була випущена в 2001 році, а презентована на наступній виставці кубинських сигар. Сигара класичного формату corona gorda, була агресивно-міцна, і відрізнялася гармонійним, брутальним смаком. Саме такі, міцні і ароматні кубинські сигари підкорили свого часу курців Туманного альбіону.

Davidoff Special R Tubos

Ця сигара, випущена в Домініканській Республіці, забезпечила собі комерційний успіх не лише бездоганним смаком, в якому домінували традиційні риси домініканського тютюну, але і завдяки зовнішньому вигляду. Ця красива, бездоганної форми сигара комплектувалася шикарною тубою. Що до смаку, то на думку більшості курців, цю сигару можна вважати однією з самих насичених у бренду Davidoff.

Dunhill Signed Range Toro

Ця, унікальна за смаком, сигара була випущена в 2007 році в Нікарагуа, на одній із старих сигарних фабрик світу - Latin Cigars de Nicaragua. У 2007 році сигара Dunhill Signed Range Toro увійшла до десятки кращих сигар світу - за версією журналу Cigar Aficionado. Partagás - Serie D No.2 Ця кубинська сигара вийшла на світовий ринок в 2003 році. Сигара досить переконливого формату робусто екстра, була не занадто міцною, але відповідала усім кращим традиціям сигар Партагас - вона була землистою, з відтінками шкіри і спецій, відрізнялася благородним і впізнаним смаком. На думку більшості експертів, цю сигару цілком можна було б вважати відкриттям року.

Oliva Serie V Torpedo

Сигари з Нікарагуа не даремно мають попит у споживачів - виробники цієї країни не втомлюються дивувати курців оригінальними і якісними сигарами. Вихід нікарагуанської сигари Oliva Serie V Torpedo викликав справжній бум на американському ринку. Ця складна, комплексна сигара з гармонійним смаком, що включає відтінки шоколаду, горіхів, кави і карамелі, притягала американців хорошим поєднанням параметрів ціна-якість.

Padron Serie 1926 No. 1 Maduro

Ця елегантна і розкішна нікарагуанська сигара підкорила курців всього світу. Вона відрізняється міцним смаком, що включає відтінки кави, чорного шоколаду, шкіри і спецій. Тонна кже слід зазначити бездоганний вид цієї досить красивої сигари.

Partagas Shorts

Кубинські сигари Партагас не дарма підкорили курців всього світу - цей кубинський виробник дійсно уміє дивувати. Невеликі сигари Partagas Shorts формату петит корона - відмінний тому приклад. У смаку цієї сигари переважають відтінки ванілі і меду. Не дивлячись на невеликий розмір, Partagas Shorts ідеально підходить для вечірнього паління.

Partagas 8-9-8

Тонкий аристократичний смак сигари Partagas 8-9-8 заслужив визнання найдосвідченіших афисионадо. Він вражає багатством відтінків - від тонких медових і фруктових до жорстких землистих і брутальних акордів. Це сигара з унікальним характером і неповторною харизмою.

Por Larrañaga Robustos de Larrañaga ER 2007 Asia Pacific

Ця сигара вийшла дуже невеликим накладом - всього 6 тисяч коробок по 25 штук. Відмінні риси цієї міцної сигари - красивий покривний лист, якісна конструкція, дуже вільна тяга. У складному смаку сигари переважають відтінки карамелі, пряних трав і деревини. В той же час курець може уловити аромат свіжої випічки, чорного перцю і меду. Більше різнопланову і складну на смак сигару складно знайти.

Класифікація і характеристика сигар, правила зберігання та подавання

За способом виробництва розрізняють сигари ручної роботи (особливо цінуються серед шанувальників сигар) і машинні (зроблені машинним способом, доступніші за ціною).

За типом наповнювача або начинки розрізняють сигари з цілісного листа (long filler), такі сигари зазвичай робляться вручну, і сигари з різаного тютюну (short filler), ці сигари зазвичай зроблені машинним способом. Наповнювач в ручній сигарі може містити до 5 видів різного тютюну, тоді як в машинній сигарі наповнювач може включати до 20 сортів тютюну.

Ще одна класифікація ділить сигари за процентним змістом в них тютюну: усі ручні сигари - це 100% тютюн, а ось машинні сигари бувають як цілком з тютюну, так і з додаванням гомогенізованого тютюнового листа (homogenized tobacco leaf - HTL), що є подрібненим в пил тютюном, змішаним з целюлозою, і використовується для виробництва єднального і покривного листа (binder і wrapper). У європейських сигарах HTL використовується тільки для зв'язків, а в американських - і для зв'язків, і для покриву.

Сигари можуть відрізнятися за кольором, колір залежить від відтінку покривного (обгорткового) листа сигари. У минулому виробники використали десятки термінів для позначення кольору обгорткового листа, що виріс в Кубі, Бразилії, на острові Суматра або в США. До речі, на Кубі досі існує професія розрізнявача кольорів, ця людина займається тим, що класифікує сигари за кольором, і здатний розрізняти до 70 відтінків коричневого кольору. На сьогодні виділяють шість основних відтінків. А сам покривний лист росте не лише у вище вказаних країнах, але і в Нікарагуа, Еквадорі, Гондурасі, Камеруні, Домініканській Республіці.

Основні шість відтінків:

Claro Claro : ясно-зелений, його ще часто називають *candela*. Такий лист зазвичай висушують жаром, щоб зберегти в нім хлорофил. На смак він зазвичай злегка солодкуватий. Claro Claro сьогодні не так популярний, як раніше, хоча був час, коли більшість сигар на американському ринку були зі світло- зеленим покривним листом.

Claro: світлий жовтуватو-коричневий колір, зазвичай, щоб отримати обгортковий лист такого відтінку, тютюн вирощують в тіні під тентами. Цінується за свої нейтральні ароматичні властивості.

Natural: відтінок від світло-коричневого до коричневого. Як правило, вирощується в тіні.

Colorado: відтінки від коричневого до рудуватого. Він також, зазвичай, вирощується в тіні і має багатий смак і ніжний вишуканий аромат.

Maduro: від іспанського слова, що означає зрілий, стиглий; дуже довгий проміжок часу потрібний, щоб зробити розкішну темно-коричневу обгортку для сигар. Лист *maduro* по своїй текстурі шовковистий і маслянистий, з міцним смаком і м'яким ароматом.

Oscuro: означає «темний», його також називають «negro» або «чорний» в країнах, де роблять тютюн. Його зазвичай залишають на плантації довше за усіх інших, він також довше за інших дозріває, витримується.

По формах сигари розділяють на дві великі категорії - *parejos* (прямі сигари) і *figurados* (фігурні сигари). Усередині групи прямих сигар виділяють три основні підгрупи *coronas*, *lonsdale* і *panatelas*.

Corona (довжина: 6 дюймів, діаметр : 42/64 дюйми) традиційно служила виробникам в якості базового розміру, відносно якого порівнювали усі інші сигари. До цієї підгрупи відносять також наступні формати сигар : *double corona* (7 _ 49), *churchill* (7 _ 48), *corona gorda* або *gran corona* (5 5/ 8 _ 46), *robusto* (5 _ 50), *petit corona* (4 _ 40).

Panetelas (стандартний розмір зазвичай - довжина 5 дюймів і діаметр 34/64 дюйми) може бути, як довше, так і коротше, ніж корона, але завжди значно тонше.

Lonsdales (6 1/4 42) - товще чим *Panetelas*, але довше і стрункіше, ніж *Coronas*. Те, що називається фігурними сигарами або *figurados*, як правило представлене дуже неординарними за формою сигарами. Розглянемо деякі з них:

Pyramid: загострена запечатана «голова» (той кінець сигари, який опиняється у роті біля того, що палить), ближче до «ноги» сигара збільшується в діаметрі.

Belicoso: невелика сигара у формі піраміди із закругленою, а не загостреною «головою», яка також запечатана.

Torpedo: форма із загостреною «головою», запечатаною «ногою», з великим діаметром посередині і меншим на кінцях.

Perfecto: ці виглядають, як сигари з мультфільмів - з обома запечатаними закругленими кінцями і діаметром, що збільшується посередині.

Culebras: три звиті разом сигари формату *Panetella*.

Diademas: велетенська сигара завдовжки 8 інчей і більше. Як правило, з незапечатаною «ногою», але іноді зустрічаються екземпляри за типом *perfecto* - із запечатаними обома кінцями.

Сигара прийшла до нас з іспаномовного світу. Дуже багато іспанських назв змінилися на американському ринку і прийшли до нас у вже до невпізнання спотвореному виді.

- *Padilla* - ця назва популярного сигарного бренду, який був заснований в Нікарагуа кубинцем Еберто Падия (Heberto Padilla). Вимовляється ця назва, як падийа, тому що в іспанській мові дві букви L дають звук й.

- *CAO* - ця теж назва відомого нікарагуанського бренду. Торгова марка була заснована в 1994 році Джаном Арет Озгенером (Cano Aret Ozgener). Назва вимовляється як си-ей-оу і є аббревіатурою з перших букв імені засновника компанії.

- *Torano* - ще одна відома нікарагуанська торгова марка. Бренд з'явився на Кубі ще в 1913 році - його засновником стало Сантьяго Тораньо. Після кубинської революції компанія переїхала спочатку в Домініканську республіку, а пізніше - в Нікарагуа. Назву торгової марки слід читати, як тораньо.

- *Romeo y Julieta* - ця відома кубинська торгова марка, історія якої бере початок в 1875 році. Після кубинської революції домініканська фабрика *Tabacalera de Garcia* зайнялася випуском двійника цих розкішних сигар.

Назву бренду слід читати не як Ромео і Джульєта, хоча творці бренду мали зважаючи на саме цю відому пару, а Ромео і Хулиєтта.

- *Behike* - найдорожча з лінійок компанії Habanos, сигара, випущена на світовий ринок в 2006 році. Назва сигари читається, як беике і походить від індіанської назви чаклунів і шаманів.

- *Hoyo de Monterrey* - це відомий кубинський бренд, існуючий з 1885 року і заснований Хосе Женером (José Gener). Назву цієї торгової марки слід вимовляти, як ойо дэ монтеррей, тому що в іспанській мові буква Н не читається.

- *Laura Chavin* - це швейцарський сигарний бренд, який був заснований в 1992 році Гельмутом Берли. Компанія була названа на честь дочки творця - Лаури Шавин. Сигари Лаура Шавин робляться в Домініканській Республіці, а штаб квартира компанії знаходиться в Швейцарії.

- *H.Urtpann* - цей кубинський бренд був заснований німецькими банкірами Германом і Августом Упманами. Назву торгової марки слід вимовляти, на іспанський манер - аче упман, або на англійський - ейч упман.

- *Joya de Nicaragua* - ця назва нікарагуанської торгової марки. Вимовляти його слід, як хоя дэ никарагуа.

- *Quai D'Orsay* - Ця відома кубинська торгова марка дістала свою назву по імені однієї з богемних паризьких вуличок. Читати його слід за правилами французької мови - ке дорсэй. - *Punch* - назва відомого кубинського бренду, який бере свій початок в далекому 1840 року. Слово Punch на англійському означає удар. Основоположник торгової марки Мануель Лопес спочатку планував поставляти свої сигари саме на британський ринок. В кінці 19 століття у Великобританії великою популярністю користувалося лялькове шоу Панч і Джуді, головним героєм якого був добродушний і веселий горбань містер Панч. На честь цього героя і був названий бренд.

- *Ramón Allones* - назву цього кубинського бренду слід вимовляти, як рамон айонэс. Торгова марка була заснована братами Рамоном і Антоніо Айонесами (Ramon y Antonio Allones). А сталася ця знаменна подія в далекому 1837 року.

- *Quintero* - так називається кубинська сигарна торгова марка, яку в 1924 році зареєстрував . Августин Кинтеро (Agustin Quintero). Власне, вимовляти назву бренду слід на ім'я його творця - кинтеро.

- *Gurkha* - цей легендарний нікарагуанський бренд дістав свою назву на честь британських солдатів, що займалися виробництвом сигар в Індії. Читається ця назва, як Гуркха.

Зберігання сигар

Зберігати сигари при температурі 16 - 21 градусів за Цельсієм, регулярно перезаряджати зволожуючий елемент в хьюмідорі, і тоді проблем не буде.

Пересушені сигари менш ароматні, у них різкіший смак, вони крошаться у роті. Сухість - головна причина розгортання покривного листа. Слід знати, що виробник витримує сигари після скручування при кімнатній температурі і біля 72% відносної вологості. А при 73% вологості сигари зберігаються у чудовому стані назавжди.

Якщо температура знижується, то слід підвищувати вологість. Ніколи не можна дозволяти температурі збільшуватися. Висока температура і висока вологість створюють атмосферу інкубатора, і перш ніж ви дізнаєтеся про це, навколо вашого придбання почнуть плодитися і розмножуватися маленькі жучки, або заведеться біла пліснява, або і те, і інше. Температура зберігання сигар має бути 16 - 21 градусів за Цельсієм.

Особливості виробництва та правила споживання, сигарний етикет.

Сигарний кейтеринг

Облаштування сигари: начинка, єднальний тютюновий лист (підлист) і покривний лист.

Головна складова сигари - начинка, на неї доводиться основна масова доля тютюну. Якщо сигара виготовлена вручну, то начинка формується з тютюнових листів, нарізаних по довжині сигари, в цьому випадку говорять, що сигара виготовлена з довгого листа (long filler), якщо тютюновий лист рубаний (зазвичай такий застосовується в сигарних машинах), то сигари називають short filler.

Довгі листи тютюну значно дорожчі за короткі, тому long filler сигари відносять до преміум класу тютюнових виробів, хоча і з короткого листа також отримують сигари непоганої якості.

У приготуванні начинки для сигар використовують три види тютюнового листа :

Volado або permanente - тип тютюнового листа, що вирощується на Кубі, в регіоні Ремедиус. Період дозрівання цього тютюну менше року, в цьому листі міститься мінімальна кількість смол і олій і він не має яскраво вираженого смаку. Seco - тип листа, який класифікується залежно від того, в яких погодних умовах він вирощувався. Росте такий тютюн на Кубі, в долині Вуэльта Абахо і районі Партидо (всесвітньо відомий табаководческий регіон). Лист Seco не дуже сочився, не містить великого числа смол і олій, має світлий відтінок і іноді має нечітко виражений смак, проте саме цей лист надає сигарам особливу витонченість. Зріє лист Seco близько півтора років.

Третій тип листа Ligero, такі листи вирощують в сезон щедрих дощів, вміст олій в нім мінімальний. Листи Ligero обробляють в суху погоду і відразу фасують в пакунки, завдяки чому начинка з листів Ligero має певну фортецю, хороший смаковий букет і аромат. Щоб лист Ligero досяг потрібного розміру, він визріває два-три роки. Горять листи такого типу повільно і їх завжди розташовують в середині сигари, якщо розташувати його близько до покривного листа, сигари горітимуть нерівномірно. Залежно від діаметру сигари використовуються різні сорти тютюну, що дає можливість отримати відмінні за смаком і аромату сигари різних видів.

Другий по важливості складовій частиною сигари є єднальний лист або підлист. Він є скріплюючою ланкою для начинки, зберігає форму і розмір сигари. Підбирають єднальний лист не за курильними властивостями, а чисто за фізичними характеристиками, чи зможе він зберігати форму сигари або ні. Зазвичай листи тютюну зріють рік, і потім використовуються як єднальний лист.

Правила споживання

Відрізання кінчика. Перш ніж закурити сигару, слід відрізати їй кінчик спеціально призначеним для цього каттером. Існують різні аксесуари для обрізання сигар : гильотинки, каттери-пульки, ножиці і інші. Якщо ваша сигара з гострим кінцем, то слід зрізувати кінчик на відстані 5 - 7 міліметрів від її кінця, якщо сигара має прямий формат, то 2 - 3 міліметра від кінця.

Прикурювання. Під час прикурювання сигари, не варто торкатися полум'ям її кінчика. Треба неспішно крутити сигару, тримаючи її рукою, навколо полум'я сірника або запальнички, але при цьому, не даючи кінчику зіткнутися з полум'ям.

Коли сигара рівномірно засвічена, зробіть своє перше затягування, але краще скоріше випустите дим від першого затягування з рота, тому що вона міститиме багато неприємних ароматів. Намагайтеся не розпалювати сигару від полум'я з різким запахом, таким як у воскової свічки або бензинової запальнички. Краще всього прикурювати сигару від газової запальнички або спеціальних сірників, що не містять сірки.

Втягування диму. Втягувати дим варто не кваплячись, отримуючи максимум насолоди від її смаку і аромату. Якщо ваша сигара раптом згаснути під час паління. Те просто розпаліть її наново. На це піде значно менше часу, чим вперше, оскільки сигара вже добре розігріта. Для відвертання таких ситуацій варто втягувати дим через рівні проміжки часу.

Як загасити. Зазвичай поціновувачі сигар продовжують палити, поки сигара не почне обпалювати пальці, що зазвичай відбувається, коли від сигари залишається приблизно 1/3. Для того, щоб загасити сигару досить припинити втягувати дим, і через декілька хвилин вона потухне сама. Не варто патрати або ламати сигару яку ви більше не збираєтеся палити, інакше вона може наповнити приміщення неприємними запахами. А дотлеваюча на краю попільнички сигара подарує вам свій дивовижний прощальний аромат.

Етикет куріння сигар

Після того, як сигарети отримали масову популярність, ніхто не згадує про етикет паління. Людей із засвіченою сигаретою в руці можна зустріти на вулиці, за кермом автомобіля, деякі вибігають з робочого кабінету на декілька хвилин, щоб отримати чергову дозу нікотину і тут же повертаються на робоче місце.

Про який етикет тут може йтися! А ось серед курців сигар такої поведінки не зустрінеш. Любителі сигар строго наслідують певний етикет паління і ніколи не нехтують його правилами.

Курці сигар - люди що отримують задоволення від ароматичного букета тютюнового листя, а курці сигарет - залежні, підневільні люди, метою яких є регулярне отримання чергової дози нікотину. У сигарах також міститься нікотин, але ж сигарний дим не вдихають в легені, а лише затримують його на декілька секунд у роті.

Палити сигари похапцем - моветон, немає нічого жахливішого, ніж поспішаюча людина з сигарою в руці або у роті. Паління сигари - зайняття,

що вимагає зосередження і розслаблення, тільки тоді можна говорити про отримання задоволення від паління. Як правило, сигари палять в окремих кімнатах або спеціальних приміщеннях, тим самим максимально звужується круг пасивних курців.

Що стосується інших правил паління, то і їх також не мало. Обрізання сигари робиться виключно спеціальними різальними інструментами (гільйотиною, катером, пробійником), ні в якому разі не варто намагатися відкусити кінчик сигари зубами - це верх безкультурності і неповаги до сигар.

Прикурювати сигари належить кедровою лучиною або спеціальними сірниками, пристойні люди ніколи не дозволяють собі прикурювати сигари від свічки або бензинової запальнички.

Сигари палять неспішно, роблячи приблизно один вдих диму в хвилину, в легені дим не затягують (палити «в затягання» це так само моветон), дим набирають в рот, утримують його декілька секунд і поступово видихають, насолоджуючись післясмаком. Поганим тоном вважається часте струшування попелу з сигари, це не сигарета і струшування попелу не потребує. Якщо стовпчик попелу більше 2 см, потрібно обережно торкнутися дна попільнички так, щоб попіл залишився на дні цілим стовпчиком. До речі, наявність попелу на кінці сигари - необхідний атрибут для паління, він не дає сигарі сильно розгорітися, робить горіння більше рівномірним і тривалим.

Гасити сигару об дно попільнички - також моветон, зазвичай її залишають «гідно померти», через декілька хвилин після того, як сигару залишили, вона гасне.

Шляхи впровадження професії вітальє і культури споживання сигар на ринку ресторанних послуг України

Київські ресторани, що продають сигари і пропонують своїм відвідувачам спеціальні умови для їх паління, дуже нечисленні. Пояснюється це просто.

По-перше, паління сигар тільки починає входити в «велику моду», по-друге, сигари дуже дорогі і вимагають спеціальних умов для свого зберігання. Пересохлі сигари втрачають смакові якості і не підлягають використанню - такі сигари доводиться викидати. Відповідно до ресторанів, що претендують на звання сигарного клубу необхідно витратити кошти на устаткування спеціальних «сигарних кімнат», в яких підтримується постійна вологість, необхідна для зберігання сигар.

Сигарні кімнати у всьому світі використовуються також і для самого ритуалу паління - тому це приміщення вимагає не лише підтримки постійної вологості, але і наявності потужної вентиляційної системи. Організація такого приміщення може коштувати порядку 100000\$ - сума дуже значна для початкуючого ресторатора. Тому початкуючим бізнесменам, що займаються ресторанним бізнесом, краще всього на перших порах обмежитися невеликим переносним хьюмидором, в якому зберігатимуться сигари, і установкою хорошої вентиляційної системи в приміщенні самого ресторану.

Також необхідно обзавестися спеціальною штатною одиницею - сигарменом або сомельє. Остання професія має на увазі одночасну

дегустацію і підбір спиртного напою і відповідної сигари. Сигармен (вітальє) також знайомий з кращими поєднаннями смаку спиртного і тютюну різних сортів, але його спеціалізація вужча. Хороший фахівець цього профілю ресторану, що заявляє про себе як про сигарний клуб, просто потрібний. Нині професійним сигарменом може похвалитися тільки один столичний ресторан - «Київський сигарний клуб». Там же любителі сигари знайдуть прекрасно обладнану сигарну кімнату і більше 250 найменувань сигар різних сортів.

Сигарні кімнати і хьюмидори для зберігання персональних сигар можна також знайти в столичних ресторанах «Барон» і «Che Guevara». 80 % сигар, що поставляються в Україну, - кубинського виробництва, при цьому 80% кубинських сигар в Україні - контрафактний товар, що не відрізняється високою якістю.

Контрольні запитання:

1. Наукове обґрунтування засад роботи сомельє, його обов'язки, правила, основні методи і форми роботи.
2. Формування карти вин.
3. Правила дегустації, споживання алкогольних напоїв, порядок, способи та техніка подавання.
4. Система отримання спеціальної освіти сомельє у країнах Європи.
5. Школи сомельє Франції, Австрії, Італії, Великобританії.
6. Впровадження професії сомельє в закладах ресторанного господарства України.
7. Історія виникнення, характеристика професії бариста.
8. Основні вимоги і професійні обов'язки бариста.
9. Класифікація і характеристика кавових напоїв, какао, спосіб їх приготування.
10. Кавова карта.
11. Історичні передумови виникнення професії вітальє.
12. Основні вимоги і професійні обов'язки вітальє.
13. Класифікація і характеристика сигар, правила зберігання та подавання.
14. Особливості виробництва та правила споживання сигар, сигарний етикет.
15. Сигарний кейтеринг.
16. Шляхи впровадження професії вітальє і культури споживання сигар на ринку ресторанних послуг України.

ТЕМА 13. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ СТАНДАРТІВ СЕРВІСУ У РЕСТОРАННОМУ БІЗНЕСІ

Формування загальних принципів надання послуг у закладах ресторанного господарства. Стандарти обслуговування, гігієни та якості продукції. Правила надання додаткових послуг. Забезпечення охорони та безпеки закладу ресторанного господарства. Контроль за виконанням сервісу для закладів ресторанного господарства

Формування загальних принципів надання послуг у закладах ресторанного господарства.

Стандарти обслуговування, гігієни та якості продукції

Усі виробничі процеси надання послуг класифікуються за такими ознаками:

- за способом дії на предмет праці;
- за типом використовуваного обладнання;
- за мірою механізації;
- за обсягом пропонованих послуг;
- за перервністю чи безперервністю процесу.

Коли дія на предмет праці в межах виробничого процесу здійснюється при безпосередній участі людей, такий процес визначається як технологічний, якщо без їхньої участі (йдеться про дію природних сил - бродіння, закисання, окислення), тоді зазначений процес визначається як природний.

За типом використовуваного обладнання виробничі процеси поділяються на відкриті й апаратурні. На підприємствах готельно-ресторанного бізнесу переважає застосування відкритих процесів.

Нині в готельно-ресторанному бізнесі виділяються такі рівні механізації виробничих процесів: ручний, машинно-ручний й машинний. За обсягом пропонованих послуг підприємства поділяються на малі, середні, великі й дуже великі.

Незалежно від масштабів діяльності підприємства та інших ознак виробничі процеси поділяються на перервні (дискретні) й безперервні.

Організація виробничого процесу надання послуг вимагає дотримання певних принципів, які менеджер повинен опанувати й використовувати у практичній діяльності. Головними з них є: спеціалізація, пропорційність, паралельність, прямоочність, безперервність, ритмічність, циклічність й комплексність.

Спеціалізація - передбачає організацію виробничого процесу в межах цеху, дільниці, робочого місці. Цей принцип базується на необхідності специфічного використання обладнання, технології, сировини, матеріалів, фахівців, виготовлення послуг різних за споживчим напрямом. Спеціалізація значною мірою підвищує якість вироблених послуг, прискорює виконання робіт, підвищує продуктивність праці, а відтак є економічно ефективною. Недоліком спеціалізації є те, що праця робітників стає монотонною й зумовлює зростання психологічного навантаження на них.

Пропорційність в організації виробничого процесу передбачає дотримання визначеного співвідношення щодо функціонування окремих структурних підрозділів, в результаті чого забезпечується відповідність щодо їх пропускної спроможності, виключаються різного роду затримки, створюються умови для ритмічної роботи.

Під **паралельністю** виробничих процесів необхідно розуміти одночасність їх здійснення на різних стадіях в часі й просторі, якщо послідовність операцій не має принципового значення. Наприклад, на підприємствах готельно-ресторанного бізнесу водночас здійснюються послуги розміщення гостей, їх харчування, відпочинку і розваг, прибирання гостьових кімнат тощо.

Прямоточність як принцип організації означає забезпечення найкоротшого інтервалу між окремими етапами виробничого процесу з метою скорочення загальних часових витрат на виробництво й надання послуг. Наприклад, розташування окремих цехів та обладнання для виробництва продукції у ресторанах повинне відповідати ходу виробничого процесу. Поряд із складськими приміщеннями розміщуються цехи для первинної обробки сировини, а між окремими цехами встановлюється зручний взаємозв'язок.

Безперервність виробництва передбачає економію часу (мінімізація або повне усунення перерв), а відтак найефективніше використання обладнання, засобів праці й робочої сили.

Важливим принципом організації виробничого процесу є його ритмічність, яка виражається в рівномірному виготовленні послуг (продукції) в однакові проміжки часу на всіх етапах технологічних ланцюгів.

Стандарти обслуговування в ресторані – інструкція для персоналу, як потрібно поводитися з клієнтом в різних ситуаціях.

Невідповідність стандарту або його чужорідність спричинять збиток. Наприклад, якщо відкривається китайський ресторан, то в ньому потрібно створити атмосферу сходу: одяг, поклони, інтер'єр – все має працювати на створення позитивного образу. Єдиного стандарту не може існувати як такого.

Стандарти обслуговування в ресторані – це той звід правил і рамок поведінки, в яких зобов'язаний діяти службовець. Саме в ньому відбивається політика закладу. Тут чітко прописуються фрази, які потрібно вимовляти, макіяж, рухи, міміка, а також час, що витрачається на кожну дію. Сюди ж вносяться критерії підбору персоналу, якими особистими якостями вони повинні володіти, способи навчання і контролю та багато іншого.

Створивши потрібну атмосферу на вироблених стандартах обслуговування, ви створите комфортну і затишну обстановку, яка неодмінно буде оцінена по достоїнству. І на підставі її, стане причиною виникнення постійної клієнтури.

Звичайно, важливим чинником у створенні потрібної атмосфери є здорові відносини в колективі. Серйозне і шанобливе ставлення до

обслуговуючого персоналу видно неозброєним поглядом, і відповідно принижені і забиті працівники ніякими усмішками не приховують справжнього стану речей. Все це може звести нанівець стандарти обслуговування.

Важливий і індивідуальний підхід до кожного гостя. Так, наприклад, персонал повинен з одного погляду визначати, як зустрічати гостя: в якому настрої він прийшов і чого його душа бажає. Велике значення надає перша фраза, вимовлена при зустрічі відвідувача: якщо він у депресії, то не бажане зустрічати його з повним ентузіазму голосом «Ми раді вітати вас у нашому ресторані», за цим може послідувати несподівана реакція. На це і існує стандарти обслуговування, де повинні бути прописані різні ситуації і способи поведінки в кожному конкретному випадку, щоб ефективно бути використані без зволікання.

Особливе місце в роботі підприємств харчування займає етичний бік обслуговування. Висока етична культура - обов'язкова риса працівника індустрії гостинності. Це, по-перше, моральна вимога. Брутальність, безтактність, зневажливе відношення до людей неприпустимі в будь-якій сфері трудової діяльності.

Приклади стандартів обслуговування

При обслуговуванні по меню «а ля карт» перевага надається особам старшого віку перед молодшими, жінки перед чоловіками. Під час урочистих заходів перевага віддається ювілярові.

При проведенні спеціальних заходів обслуговування починають з почесних гостей, незалежно від того, сидять вони за загально банкетним столом чи за окремими столиками. Варто враховувати і ті обставини, що на офіційних прийомах і банкетах нерідко присутні члени родин керівних осіб. Якщо за столом знаходяться дружини міністрів двох держав, то обслуговування починається не з них, а з міністра-гостя і міністра-хозяїна.

У межах спеціальних заходів офіціант по черзі обслуговує всіх гостей, що займають місця за столом у порядку суспільного рангу: спочатку ювіляра, потім почесного гостя, керівника організації, відповідальних представників, працівників організації.

При пересуванні обслуговуючого персоналу по залу діють правила, схожі з правилами дорожнього руху: при зустрічному русі йти по правій стороні; обганяти ліворуч т. д.

При сервіровці столів, а також у процесі безпосереднього обслуговування гостей офіціант рухається вперед. Робота, яку він виконує з правого боку від гостя, змушує його обходити стіл ліворуч. І навпаки - робота, виконувана офіціантом з лівого боку від гостя, змушує його обходити стіл праворуч.

Стоячий з правого боку від гостя, офіціант виконує такі дії:

- Розкладає прилади, які повинні лежати з правого боку (ложки, ножі);
- Розставляє і забирає келиха, чарки и т. д.;
- Подає пляшки з алкогольними напоїми; - розливає напої;
- Розставляє тарілки із супом;

- Подає чи наливає гарячі напої (каву, чай, шоколад и т. д.);
- Подає меню;
- Забирає зі столу тарілки, чашки, прилади, посуд із скла, пляшки, серветки й ін.

Стоячий з лівого боку від гостя, офіціант виконує такі дії:

- Розкладає прилади, які повинні лежати з лівого боку;
- Розставляє і забирає пиріжкові та закусочні тарілки, салатниці;
- Пропонує гостям тацю для збирання непотрібного посуду;

Передумовою кваліфікованого обслуговування гостей на підприємствах ресторанного господарства є знання спеціальних правил пропозиції та відпускання різних страв і напоїв, а також технічних навичок і прийомів їхнього подавання.

Якість ресторанної продукції

Якість продукції ресторанного господарства формується ще на стадії розробки певного виду продукції та закладається в нормативно-технічну документацію. Забезпечення заданого рівня якості продукції залежить, насамперед, від сформульованих у нормативно-технічній документації вимог до якості продукції, якості первинної сировини, досконалості рецептури й технології, дотримання технологічної дисципліни, рівня технічної оснащеності виробництва, кваліфікації кадрів, організації виробництва, ефективності контролю якості продукції на всіх стадіях виробництва.

Забезпечення якості продукції включає в себе взаємопов'язані і взаємозалежні стадії та операції - від приймання сировини до зберігання та реалізації готової продукції.

Якість продукції - це сукупність властивостей продукції, що обумовлюють її придатність задовольняти певні потреби відповідно до свого призначення. Техніко-економічне поняття «якість продукції» охоплює властивості продукції, пов'язані з можливістю задоволення продукцією певних суспільних або особистих потреб відповідно до її призначення.

Якщо керуватися стандартним визначенням і враховувати специфіку продукції ресторанного господарства, під якістю продукції ресторанного господарства варто розуміти сукупність властивостей продукції, що обумовлюють її придатність для забезпечення нормальної життєдіяльності людського організму, тобто задоволення фізіологічних потреб людини в їжі й енергії з урахуванням правил раціонального харчування. Продукція ресторанного господарства має чимало властивостей, які можуть проявлятися під час її створення і споживання - розробки, виробництва, зберігання, транспортування, використання.

Якість продукції можна визначити як сукупність технічних, технологічних і експлуатаційних характеристик продукції, за допомогою яких вона відповідатиме вимогам споживача. Вимір якості в цьому випадку передбачає визначення й оцінку ступеня відповідності продукції цій сукупності характеристик.

Показник якості продукції може виражатися в різних одиницях (ккал, відсотках, балах тощо). Аналізуючи показники якості, варто розрізняти, з одного боку, найменування показника (вологість, зольність, пружність, в'язкість тощо), а з іншого - його числове значення, що може змінюватися залежно від умов. До якісних ознак продукції належать колір, форма виробу, спосіб поєднання компонентів. Кількісна ознака продукції є її параметром. Параметр продукції кількісно характеризує будь-які властивості, у тому числі ті, що входять до складу якості продукції.

Можливість управління якістю продукції передбачає необхідність і можливість кількісної оцінки показників. Для оцінки якості продукції ресторанного господарства може застосовуватися система показників: одиничний, комплексний, визначальний, інтегральний.

Одиничний показник - це показник якості продукції, що характеризує одну з її властивостей, наприклад, смак, колір, аромат, вологість, пружність, консистенцію, набухання тощо. Одиничні показники можуть стосуватися як одиниці продукції, так і сукупності одиниць однорідної продукції, характеризуючи одну просту властивість.

Комплексний показник - це показник, що характеризує кілька властивостей продукції або одну складну властивість, що має декілька простих. Наприклад, комплексним є показник «кулінарна готовність», яким оцінюють стан страви, що характеризується комплексом фізико-хімічних, структурно-механічних і органолептичних властивостей, завдяки яким страва стає придатною до вживання. Показник якості кулінарної продукції «харчова цінність» також є комплексним, тому що відображає всю повноту корисних властивостей продукції, пов'язаних з вмістом у ній широкого переліку харчових речовин (білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів та ін.), її енергетичну цінність і органолептичні характеристики продукції.

Для оцінки рівня якості продукції запроваджено поняття «базове значення показника якості продукції» - значення показника якості, прийняте за основу при порівняльній оцінці якості продукції. Базовими значеннями можуть бути:

- значення показників кращих вітчизняних і закордонних зразків, про якість яких є достовірні відомості;
- значення показників якості, досягнуті в попередньому періоді, або заплановані значення показників перспективних зразків, знайдені експериментально чи теоретичними методами;
- значення показників якості, обумовлені у вимогах на продукцію.

Оцінюючи якість продукції, треба знати номінальне значення показника якості. Це регламентоване значення показника якості продукції, від якого відраховується допущене відхилення.

Номінальні значення показників якості й параметрів продукції наводяться в стандартах, технічних умовах та іншій нормативно-технічній документації. Наприклад, стандартом «Напівфабрикати м'ясні натуральні»

встановлюються маса шматочків дрібнокускових напівфабрикатів і їх форма, а за механізованого нарізання напівфабрикатів допускаються відхилення за масою і формою окремих шматочків не більше: для шашлику, гуляшу, азу - 25%; піджарки, бефстроганов, плову - 15% у кожній одиниці упаковки.

Поряд з номінальними значеннями під час оцінки якості продукції враховуються і граничні значення показників якості. Це найбільше або найменше регламентоване значення показників якості продукції, що наводяться в нормативно-технічній документації і використовуються для контролю якості продукції. Граничні значення можуть бути максимальними й мінімальними. Так, максимальне значення вмісту жиру в бульйоні кістковому концентрованому - не більше 1%, мінімальний вміст сухих речовин у биточках картопляних - не менше 23% (ТУ 28-12-84).

В процесі діяльності закладів ресторанного господарства відбувається закупівля і переробка продуктів, до якості яких встановлені відповідні вимоги ЗУ «Про якість і безпечність харчових продуктів і продовольчої сировини».

Однак, служби контролю періодично виявляють порушення санітарних, технологічних та інших нормативних вимог підприємствами ресторанного господарства, що вказує на ймовірну небезпеку для здоров'я споживачів кулінарної продукції. За цих обставин питання контролю технологічних процесів виготовлення кулінарної продукції є актуальним для закладів галузі, потребує постійного пошуку найефективніших методів та засобів контролю якості.

У випадку встановлення неякісних, небезпечних харчових продуктів та продуктів, які не отримали позитивного висновку санітарно-епідеміологічної експертизи, або сертифіката відповідності, чи термін споживання яких закінчився, а також встановлення продуктів, на які відсутні документи, що підтверджують їх якість, вони повинні бути вилучені з обігу.

Документи: Сертифікат відповідності (якості), Державний реєстр або висновок державної санітарно-гігієнічної служби, ветеринарний дозвіл для харчових продуктів і продовольчої сировини тваринництва, карантійний дозвіл для продукції рослинництва.

Таким чином, контроль якості харчових продуктів і виготовлених страв відбувається згідно закону. В процесі перевірки враховується, що всі страви повинні бути виготовлені із продуктів відповідної якості та безпечних для здоров'я споживачів.

Якість страви формується в ході її приготування. Основними чинниками, що формують якість страви, є: якість вихідної сировини, якість технологічного процесу, якість праці, якість устаткування, дотримання вихідного контролю (бракераж), якість методів контролю.

Отже, якість і безпека страв є першочерговими критеріями харчування, тому заклади ресторанного господарства повинні щоденно практикувати безперервний контроль виконуваних процесів з виготовлення продукції та надання послуг. Це допоможе забезпечити належний рівень якості страв, а аналіз результатів операцій контролю може визначати шляхи підвищення якості продукції.

Гігієна

В Україні документом, що регламентує санітарний стан закладів ресторанного господарства, є Санітарні правила для підприємств громадського харчування, включаючи кондитерські цехи і підприємства, що виробляють м'яке морозиво (СанПін 42-123-5777-91), із змінами, внесеними згідно із постановою Головного державного санітарного лікаря від 23 січня 2006 року № 2. Проте в самому найближчому майбутньому ресторанна чистота зі справи напівдобровільного і лише кілька скоригованого старомодними нормами СЕС може перетворитися в один з основних критеріїв оцінки рівня закладу. Ініціативи контролюючого органу про впровадження однієї з ефективних методик управління безпечністю харчової продукції ХАССП (аналіз ризиків у критичних контрольних точках) і в сфері HoReCa звучать все частіше і наполегливіше.

У закладах ресторанного господарства при проведенні поточного та генерального прибирань здійснюється профілактична дезінфекція, яка включає знезараження поверхонь приміщень, меблів, технологічного обладнання та інвентарю, посуду, повітря, спецодягу та інших предметів, використовуваних в роботі:

- Поточне прибирання всіх приміщень проводиться щоденно і по необхідності;

- Генеральне прибирання всіх приміщень здійснюється не рідше разу на місяць (а в цехах з виготовлення кондитерських виробів з кремами - не рідше разу на 15 днів) і по необхідності.

Ефективною може бути дезінфекція тільки при якісно проведеній попередньої мийці, очищенню від видимих забруднень (включаючи білкові, жирові нашарування) поверхонь, інвентарю, обладнання. Адже бруд захищає мікроорганізми від впливу хімічних і фізичних факторів дезінфекції. Від 99,9% мікробів можна і потрібно позбавлятися за допомогою мийки та очищення, що є обов'язковою невід'ємною частиною процедури дезінфекції.

Правила надання додаткових послуг.

Забезпечення охорони та безпеки закладу ресторанного господарства

У процесі обслуговування, як правило, заклади ресторанного господарства надають споживачам комплекс послуг, перелік яких залежить від типу і класу закладу. Послуги повинні мати соціальну адресність, тобто відповідати вимогам певного контингенту споживачів.

При їх наданні слід враховувати вимоги ергономічності, що характеризується відповідністю умов обслуговування гігієнічним, антропометричним та фізіологічним можливостям споживання. Дотримання вимог ергономічності сприяє забезпеченню комфортності обслуговування, збереженню здоров'я і працездатності споживача.

Наступна важлива вимога - естетичність послуг характеризується гармонійністю архітектурно-планувального і колористичного вирішення приміщень, а також умовами обслуговування, у тому числі зовнішнім виглядом обслуговуючого персоналу, сервіруванням столу, оформленням і подаванням страв.

Вимога *інформованості* передбачає повне, достовірне та своєчасне інформування споживача про надавані послуги, зокрема по харчовій та енергетичній цінності кулінарної продукції, що дозволяє йому, з урахуванням віку та стану здоров'я, правильно підібрати меню. Вимоги інформативності забезпечуються також різними видами реклами.

Послуги закладів ресторанного господарства та умови їх надання мають бути *безпечні для життя і здоров'я* споживачів, забезпечувати збереження їхнього майна і охорону навколишнього середовища. Умови надання послуг повинні відповідати вимогам діючої нормативної інформації за рівнем шуму, вібрації, освітлення, стану мікроклімату, санітарним нормам і правилам, архітектурно-планувальним і конструктивним рішенням, вимогам електро-, пожежо- та вибухобезпечності. *Екологічна безпека* має забезпечуватися дотриманням встановлених вимог охорони навколишнього середовища до території, технічного стану та утримання приміщень, вентиляції, водозабезпечення, каналізації тощо, а також положень державних стандартів системи безпеки праці.

Виробничий та обслуговуючий персонал повинен мати відповідну спеціальну підготовку щодо дотримання санітарних вимог і правил особистої гігієни на виробництві, при зберіганні, реалізації та організації споживання кулінарної продукції.

Додаткові послуги, які надають ресторани, поділяються на три групи:

- з реалізації та організації споживання продукції та послуг;
- зі створення зручностей для споживачів;
- з організації дозвілля.

До першої групи входить:

- організація обслуговування святкових та ділових зустрічей поза межами ресторану (кейтерингові послуги);
- доставка кулінарної продукції, кондитерських виробів та обслуговування споживачів за замовленням на робочих місцях, удома, в номері готелю, на транспорті тощо;
- послуги офіціанта (бармена) вдома;
- реалізація талонів (абонементів) на обслуговування скомплектованими раціонами;
- пакування виробів, куплених у ресторані. До другої групи можна віднести:
 - бронювання місць у залі ресторану за телефоном;
 - гарантоване зберігання особистих речей споживачів (верхнього одягу, сумок тощо);
 - виклик таксі на замовлення споживача;
 - догляд за дітьми;
 - продаж квітів, сувенірів;
 - телефонний зв'язок;
 - обмін валют;
 - прийом для розрахунку кредитних карток тощо.

Третя група включає додаткові послуги з організації дозвілля. Це може бути казино при ресторані, більярдний або боулінг-клуб, дискотека тощо.

Для збільшення місткості ресторану у весняно-літній сезон при ньому функціонує літній (відкритий) майданчик (літній ресторан). Він може бути не лише доповненням до стаціонарного ресторану, а й повноцінним його видом. Завдяки цьому закладу харчування створюються додаткові зручності: можливість посидіти на свіжому повітрі в комфортних умовах у колі друзів.

До *інших послуг* належить: прокат столової білизни, посуду, наборів, інвентарю; продаж фірмових значків, квітів, сувенірів; надання парфумерії, засобів для чищення взуття; дрібний ремонт та чищення одягу; пакування страв та виробів після обслуговування споживачів або куплених на підприємстві; надання споживачам телефонного та факсимільного зв'язку; гарантування збереження особистих речей і цінностей споживача; виклик таксі на замовлення; паркування особистого транспорту споживачів на організованій стоянці тощо.

Безпека ресторану і відвідувачів

Організовуючи роботу ресторану, слід продумати систему безпеки клієнтів. Слід виключити можливість отруєнь та використання неякісних продуктів. Потрібно контролювати чистоту в головному залі, на кухні й в інших приміщеннях ресторану. Величезну роль відіграє захист від дій відвідувачів. Підпитку люди можуть пошкодити майно. Нерідко клієнти займаються крадіжкою. Вони крадуть ложки, перечниці, окремі елементи декору, намагаються піти не розплатившись.

Задуматися про безпеку ресторану слід при виборі його місця розташування. Це повинен бути спокійний район з позитивною репутацією, у автомобільної траси. Ресторан слід розміщувати в будинках недалеко від міліцейських ділянок або від передбачуваного пункту охорони. Обов'язкові працівники служби безпеки в самому приміщенні. Вони зможуть простежити за клієнтами і здійснити контроль над вхідними в ресторан.

У ресторані бажано знаходження медпункту чи лікаря, який зможе надати першу допомогу в разі характерних для закладу громадського харчування ситуацій. Відвідувач може вдавитися, порізатися столовим прибором, ймовірно поява алергії на якийсь інгредієнт.

Щоб уникнути отруєнь слід перевіряти якість продуктів поза рестораном і на кухні перед приготуванням страв. Важливо стежити за гігієною в приміщеннях і надавати клієнтам все для здійснення правильної техніки миття рук. При оформленні ресторану необхідно продумати способи евакуації людей у разі екстрених ситуацій і аварій. Охорона повинна знати, що робити при пожежі, вибуху і при інших надзвичайних обставинах. У ресторані потрібен вогнегасник і запасний вихід. Подбати про безпеку закладу і клієнтів краще до відкриття.

Служба охорони необхідна закладу ресторанного господарства для забезпечення його безперервної роботи, збереження матеріальних цінностей і товарів, а так само дотриманні норм громадського правопорядку відвідувачами.

Перед укладенням договору на охорону закладу проводиться комплексне обстеження та експертиза об'єкта для визначення найбільш ефективного та економічно вигідного способу охорони. Попередньо аналізується рівень потенційної загрози життю та майну власників, співробітників і клієнтів. Визначаються склад засобів забезпечення безпеки і тактика охорони. Охорона ресторанів, барів, кафе часто вимагає монтажу технічних засобів охорони.

При охороні закладів ресторанного господарства враховується:

- інформація про сам заклад, характер надаваних послуг, інформація про відвідувачів та персонал;
- оперативна обстановка навколо закладу;
- графік роботи (цілодобова робота, робота по годинах, вихідні дні).

Для забезпечення безпеки співробітниками охоронної служби виконується весь комплекс заходів: організація пропускового режиму для обслуговуючого персоналу, face-контроль і dress-контроль (на вимогу клієнта), фізичний захист майна і персоналу, запобігання розкрадань, крадіжок і псування майна, перевірка товару і техніки, при необхідності.

Контроль за виконанням стандартів сервісу для закладів ресторанного господарства

По-перше контроль за виконанням стандартів обслуговування та роботою вцілому закладу здійснює адміністратор та управляючий цього закладу. Але на сьогодні розроблено спеціальну незалежну програму оцінки та контролю виконання стандартів обслуговування *Mysteryshopping*.

Mysteryshopping - метод маркетингових досліджень, що припускає оцінку якості обслуговування за допомогою фахівців, що виступають у ролі підставних, «Таємних Покупців». Цей метод дозволяє розглянути роботу персоналу з точки зору споживача та своєчасно вжити заходів для поліпшення якості обслуговування. Перевага даного методу - таємність і несподіванка перевірки.

Що можна оцінювати за допомогою *Mysteryshopping*?

1. Роботу диспетчерської служби по телефону.
2. Зовнішній вигляд і манери персоналу.
3. Навички продажів.
4. Поведінка персоналу в конфліктній ситуації.
5. Компетентність продавців у знанні товару.
6. Дотримання корпоративних стандартів обслуговування.
7. Організацію торгового простору.
8. Атмосферу в торговому залі. Спеціаліст з боку також оцінить зовнішню організацію торгової точки - зовнішню рекламу, зручність

знаходження, може простежити реалізацію необлікованого товару, перевірити чесність і порядність персоналу.

Як діє Таємничий Покупець?

Mysteryshopping виконується за допомогою візиту або дзвінка Таємничого Покупця в точку продажу, де він вступає в контакт з персоналом компанії під виглядом звичайного клієнта. За результатами візиту або дзвінка Таємничий Покупець заповнює анкету, як правило. Іноді застосовується прихована диктофонний запис розмови. Анкета може розроблятися на підставі стандартів сервісу / вимог / тренінгів, які застосовуються в компанії. Питання в анкеті може відповідати якомусь критерію оцінки роботи співробітника або торгової точки в цілому, наприклад: «Привітався чи співробітник?».

Контрольні запитання:

1. Формування загальних принципів надання послуг у закладах ресторанного господарства.
2. Назвіть стандарти обслуговування.
3. Стандарти гігієни у закладах ресторанного господарства.
4. Охарактеризуйте показники якості продукції у закладах ресторанного господарства.
5. Правила надання додаткових послуг.
6. Забезпечення охорони та безпеки закладу ресторанного господарства.
7. Безпека ресторану і відвідувачів
8. Контроль за виконанням сервісу для закладів ресторанного господарства.
9. Поняття Mysteryshopping.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Архіпов В. В. Організація ресторанного господарства. навч. посібник / В. В. Архіпов. – Київ : Центр учбової літератури; Фірма «Інкос», 2007. – 280 с.
2. Артемова Е. Н. Основи технології продукції громадського харчування: Підручник для студентів вищих навчальних закладів, що навчаються за спеціальністю «Економіка та управління на підприємстві (по галузях)». – 2-е видання, перероблене і доповнене / Е. Н. Артемова. – Москва : КНОРУС, 2008. – 336 с.
3. Антонова В. А. Організація обслуговування на підприємствах харчування. Навчальний посібник для студентів усіх форм навчання спеціальності «Технологія харчування» – Донецьк: ДонДУЕТ, 2005. – 158 с.
4. Брэгг П. Чудо голодания : Пер. сангл. / Б. С. Шенкмана, С. Б. Шенкмана. – Рига : Гарант, 1991. – 126с.
5. Безпека харчування: сучасні проблеми: Посібник-довідник / А. В. Бабюк, О. В. Макарова, М. С. Рогозинський, Л. В. Романів, О. Є. Федорова. – Чернівці : Книги - ХХІ, 2005. – 456 с.
6. Воробьев Р. И. Питание: мифы и реальность – Москва : Грэгори, 1996. – 256с.
7. Возіанов О. Ф. Харчування та здоров'я населення України / Журнал Академії медичних наук України. - 2002. - Т. 8, № 4. – С.645-657.
8. Т. І. Аністратенко. Гігієна харчування з основами нутриціології: Підручник; У 2 кн. – Кн. 1 / Т. І. Аністратенко, Т. М. Білко, О. В. Благодарова та ін.; За ред. проф. В. І. Ципріяна. – Київ : Медицина, 2007. – 528 с.
9. ГОСТ 30523-97. Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Общие требования. – Киев : Госстандарт Украины, 1998.
10. Дієтичне та дитяче харчування: навч. посібник / І. М. Грищенко, Н. М. Кравчук ; Київськ. нац. торгов.-екон. ун-т. – Київ. : [б. и.], 2003. – 287с.
11. ДСТУ 3862-99 «Ресторанного господарства Терміни та визначення».
12. Донченко Л. В. Безопасность пищевой продукции. / Л. В. Донченко, В. Д. Надыкта – Москва : Пищепромиздат, 2001. – 528 с.
13. Дудкин М. С. Новые продукты питания. / М. С. Дудкин, Л. Ф. Щелкунов – Москва : МАИК «Наука», 1998. – 304 с.
14. Несмеянов А. Н. Пища будущего. / А. Н. Несмеянов, В. М. Беликов. – Москва : Педагогіка, 1985. – 128 с.
15. Дымань Т. Н. Новые тенденции в питании человека. / Т. Н. Дымань, С. И. Шевченко, С. В. Берзина. – Киев.: Гнозис, 2007. –76 с.
16. Димань Т. М. Екотрофологія. Основи екологічно безпечного харчування. Навчальний посібник / Т. М. Димань, М. М. Барановський, Г. О. Білявський, О. В. Власенко, Л. В. Мороз. – Київ: Лібра, 2006. – 304 с.
17. Закон України «Про інноваційну діяльність» / (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2002, N 36, ст.266) від 04.07.2002 № 40-IV. – С. 10.
18. Опарина А. И. Книга о вкусной и здоровой пище / Под ред. акад. А. И. Опарина. – Москва : Пищевая промышленность, 1965. – 447 с.
19. Крупник И. И. Арктическая этноэкология. / И. И. Крупник. – Москва., 1989.
20. Коноплев С. П. Инновационный менеджмент. / С. П. Коноплев – Москва : Проспект, 2007. – 128 с.

21. Ладодо К. С. Продукты и страва в детском питании. / К. С. Ладодо, Л. В. Дружинина. – Москва : Росагропромиздат, 1991. – 190с.
22. Литвиненко Т. К. Новітні технології обслуговування у сфері ресторанного бізнесу / Т. К. Литвиненко – Київ : 2011. – 215с.
23. Мостова Л. М., Новікова О. В. Організація обслуговування на підприємствах ресторанного господарства. Навчальний посібник. / Л. М. Мостова, О. В. Новікова. – Київ : Ліра-К, 2010. – 308с.
24. Найдюк В. С. Інновації в системі управління підприємствами ресторанного. / В. С. Найдюк / Сталий розвиток економіки, 2012. – 228-232 с.
25. Основы кейтеринга. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://champagne.zp.ua/stati/stati/osnovy-keyteringa.html>
26. Похлебкин В. В. Мое меню / Центрполиграф, / В. В. Похлебкин. – 2009. – 192 стр.
27. Усов В. В. Организация обслуживания в ресторанах: Практ. пособие. / В. В. Усов. – Москва : Высш. шк., 2000.
28. Столмакова А. И. Популярно о питании / А. И. Столмакова, И. О. Мартынюк, Б. М. Штабский и др. – Киев : Здоровье, 1989. – 272 с.
29. П'ятницька Н. А. Організація виробництва у підприємствах ресторанного господарства. Практикум: Навчальний посібник для вузів. – Київ : Висш. шк., 2005.
30. Смолянський Б. Л. Религия и питание. / Б. Л. Смолянський, Ю. Г. Григоров. – Киев : Здоровье, 1995. – 176 с.
31. Смоляр В. И. Рациональное питание. / В. И. Смоляр. – Киев : Наук, думка, 1991. – 368 с.
32. Солдатенков Д. В. Современный ресторан: новые форматы. / Д. В. Солдатенков. – Москва : Ресторанные ведомости, 2006. – 144 с.
33. Сало Я. М. Організація обслуговування населення на підприємствах ресторанного сервісу. Ресторанна справа: Довідник офіціанта. / Я. М. Сало. – Львів : Афіша 2007. – 301с.
34. Траверсе Г. М. Основы лікувального харчування дітей раннього віку / Г. М. Траверсе, С. М.Цвіренко, О. В. Горішна. – Полтава : Верстка, 2003. – 156 с.
35. Георгієвський М. І. Українські страви. / М. І. Георгієвський, О. С. Шемякінський, О. Г. Вищепан та ін. – Київ : Державне видавництво технічної літератури УРСР, 1963. – 451 с.
36. Усов В. В. Организация производства и обслуживания на предприятиях общественного питания. / В. В. Усов. – Москва : АCADEMIA, 2003. – 416 с.
37. Хаубер-Швенк Г. Питание: dtv-Atlas: Пер. с нем. / Худ. Йорг Майр. / Г. Хаубер-Швенк, М. Швенк. – Москва : Рыбари, 2004. – 182 с.
38. Димань Т. М. Харчування людини / Т. М. Димань, М. М. Барановський, М. С. Ківа та ін. : Під ред. Т. М. Димань. – Біла Церква, 2005. – 300 с.
39. Мартынова Т. А. Чем питались наши предки. / Сост. Т. А. Мартынова. – Донецк : Сталкер, 1998. – 320 с.
40. Шаталова Г. С. Целебное питание на основах энергетической целесообразности. / Г. С. Шаталова. – Москва : Культуры и традиции, 1995. – 288 с.
41. Янковский К. П. Введение в инновационное предпринимательство. / К. П. Янковский. Спб: Питер, 2004.

Навчальне видання

ЗОЛОТУХІНА Інна Василівна

«ІННОВАЦІЙНІ РЕСТОРАННІ ТЕХНОЛОГІЇ»

КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ з курсу

*(для студентів 5 курсу денної форми навчання
освітньо-кваліфікаційного рівня магістр,
спеціальності 241 - Готельна і ресторанна справа)*

Відповідальний за випуск *Ю. В. Краснокутська*

За авторською редакцією

Комп'ютерне верстання *К. А. Алексанян*

План 2015, поз. 168 Л

Підп. до друку 08.09.2015
Друк на різнографі
Тираж 50 пр.

Формат 60x84/16
Ум. друк. арк. 12,76
Зам. №

Видавець і виготовлювач:

Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Маршала Бажанова, 17, Харків, 61002
Електронна адреса: rectorat@kname.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
ДК № 5328 від 11.04.2017 р.