

Міністерство науки та освіти України  
Одеський національний технологічний університет

Кафедра технології ресторанного  
і оздоровчого харчування

## **КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ** з освітнього компоненту

### **ТЕХНОЛОГІЇ ХАРЧОВИХ ВИРОБНИЦТВ**

**«Технології харчування та ресторанного сервісу»**  
для здобувачів спеціальності G13 «Харчові технології»  
ступеня вищої освіти бакалавр

#### **Освітньо-професійних програм:**

Технології ресторанного та оздоровчого харчування  
Технологічна експертиза та безпека харчової продукції  
Технології зберігання і переробки зерна  
Технології хліба, кондитерських, макаронних виробів та  
харчоконцентратів  
Технології продуктів бродіння, напоїв та виноробства  
Технології молока, жирів і продуктів для індустрії краси  
Технології м'ясних і рибних продуктів

денної та заочної форм навчання

Затверджено  
Методичною радою ОНТУ  
Протокол № 4 від 11.02.2025 р.

Одеса 2025

Конспект лекцій з освітнього компоненту Технології харчових виробництв «Технології харчування та ресторанного сервісу» для здобувачів спеціальності G13 «Харчові технології». Освітньо-професійних програм:

Технології ресторанного та оздоровчого харчування

Технологічна експертиза та безпека харчової продукції

Технології зберігання і переробки зерна

Технології хліба, кондитерських, макаронних виробів та харчоконцентратів

Технології продуктів бродіння, напоїв та виноробства

Технології молока, жирів і продуктів для індустрії краси

Технології м'ясних і рибних продуктів

денної та заочної форм навчання

/Укладачі: А.К. Бурдо, М.А. Кашкано / За ред. Г.В. Дідуха. – Одеса: ОНТУ, 2025 р. – 46 с.

Укладачі А.К. Бурдо, канд. техн. наук, доцент

М.А. Кашкано, канд. техн. наук, доцент

Відповідальний за випуск в.о. завідувача кафедри технології ресторанного і оздоровчого харчування Г.В. Дідух, канд. техн. наук, доцент

## Тема 1

### ІСТОРІЯ ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ РЕСТОРАННОГО СЕРВІСУ

Історію розвитку ресторанного бізнесу умовно можна поділити на три періоди - це Стародавній світ (II тисячоліття до н.е. - 476 р. н.е), Середньовіччя (V-XV ст. н.е.), Новий час (XVI ст. - початок XX ст.). Розглянемо більш детально кожний період.

#### ***СТАРОДАВНІЙ СВІТ (II ТИСЯЧОЛІТТЯ ДО Н.Е. - 476 Р. Н.Е.)***

Згадки про перші підприємства, що займалися організацією харчування, - таверни, сучасні вчені знаходять в манускриптах, одним із яких є Кодекс царя Вавилонії Хаммурапі, написаний приблизно в 1700 р. до н.е. Зазначалося, що цар зобов'язував власників таверн доносити владі на відвідувачів, з розмов яких випливало, що вони задумували здійснювати злочини. Недонесення каралося смертною карою. Та ж участь могла досягнути і тих, хто розбавляв пиво водою.

В I тисячолітті в Древній Греції таверни були важливим елементом соціального і релігійного життя. В тавернах були приміщення для розміщення мандрівників, і більшою мірою вони призначалися для надання послуг харчування.

Розвиток торгівлі і пов'язані з нею тривалі роз'їзди вимагали організації не тільки харчування, але і відпочинку. Ця обставина і визначила появу іншого типу підприємств — постійних дворів: одно-, двоповерхових будинків з окремими кімнатами для подорожуючих. Найбільш розгалужена мережа постійних дворів була створена на території Римської імперії. Давньоримські постійні двори розташовувалися уздовж головних доріг у містах і селах на відстані один від іншого приблизно в 25 миль (40,225 км).

Суворі класова структура, що лежала в основі Римської держави, вплинула на діяльність підприємств гостинності того часу. Зокрема, розселення подорожуючих тут проводилося по класовій ознаці. Ніколи купці, торговці й інші постояльці з простого народу не могли бути поселені поруч з державними службами. Ця обставина вплинула на якісний стан постійних дворів. Ті, у яких зупинялися представники аристократії і державні чиновники, скористатися якими можна було, маючи документ, який підтверджував особливий статус пред'явника, будувалися за всіма правилами архітектурного мистецтва і пропонували широкий спектр послуг. Згодом Марко Поло говорив, що на таких постійних дворах і "королю зупинитися не соромно".

В ті часи з'явилась і ідея першого в історії «ланча ділової людини», яка належала Секвілю Локату, римському трактирщику, який ще в 40 р. до н.е. значно полегшив життя маклерів на галерній пристані, надто зайнятих, щоб сходити додому й пообідати.

Також в ті часи римські кухарі вважалися елітою суспільства, вони нагороджували одне одного гучними титулами. А під час правління імператора Адріана (117 - 138 р. н.е.) римські шеф - кухарі започаткували на Палантійському пагорбі власну Академію кулінарного мистецтва.

Звичайні таверни вважалися притонами гріха і заходили туди, окрім простолюдинів, спустошені аристократи. Представники вищої верстви

суспільства надавали перевагу лазням. В період правління Калігули (37р.н.е.) ці лазні працювали цілодобово. При лазнях облаштовували розкішні обідні кімнати, де організовували банкети, та кімнати для ночівлі. Бенкети в лазнях проходили з таким розмахом, що довелося ввести навіть закон «Про розкіш», що обмежував римлян в витратах на їжу і випивку.

### ***СЕРЕДНЬОВІЧЧЯ (У-ХУст. н.е.)***

На передумови розвитку готельно-ресторанної справи в епоху середньовіччя великий вплив мали релігійні традиції. У цей період значно збільшилася кількість паломників. Тому постоялі двори стали розміщувати ближче до храмів і монастирів. Крім цього і монастирі гостинно приймали прочан, організовували для них нічліг і харчування.

У цей період з'явилися й інші осередки, що здійснювали подібні функції. Наприклад, франкійський король, а згодом імператор Карл Великий ще в VIII ст., як покровитель церкви, заснував спеціальні будинки для відпочинку паломників. Один з таких будинків, абатство в Ронсевальській ущелені, де надавали безкоштовно нічліг, харчування, послуги цирульника та шевця, навіть освячували місце для поховання.

В Англії розвиток приватних постоялих дворів і таверн розпочався в період пізнього середньовіччя, коли англійський король Генріх VIII здійснив секуляризацію монастирів (перетворення церковної та монастирської власності на світську, державну). Відповідно мандрівники не мали можливості отримувати безкоштовні послуги в монастирях і зупинялися в приватних постоялих дворах.

До кінця XIII — початку XIV століття відноситься зародження в Західній Європі кулінарного мистецтва. Воно було розвинутим й в епоху античності, проте загинуло разом із древньою цивілізацією і тому не могло пізніше зробити практичного впливу на кулінарні знання європейців.

Мистецтво готування їжі на відміну від її простої підготовки до їстівного стану є найважливішою ознакою цивілізації.

В кулінарії задавали тон і задовольняли потреби вимогливих європейців в їжі все ті ж італійці, спадкоємці римлян. Ранньо італійська буржуазія, що займалася торгівлею і ремеслом на півдні Апенінського півострова, сприяла становленню європейського кулінарного мистецтва.

Приблизно в другій половині XIV століття центр кулінарного мистецтва в Європі перемістився з Італії у Францію, а саме у Париж на королівську кухню. Мистецтво готувати смачну їжу у Франції одержало могутню державну підтримку. Французькі королі (Валуа і Бурбони) виявили себе активними прихильниками гарної кухні, для розвитку якої вони не шкодували фінансів.

В 1282 році трактирники Флоренції (Італія) заснували гільдію, діяльність якої була спрямована на сприяння розвитку їхнього бізнесу.

В 1375 році у Франції головним кухарем короля Карла V Гійомом Тірелем в єдиному екземплярі була написана перша куховарська книга. Це була непересічна подія, яка говорила про те, що кулінарне мистецтво досягло високого рівня і з'явилася необхідність його кодифікування (введення в спеціальні кодекси), формуванні основних принципів, за якими можна навчатися, порівнювати нові страви з старими, критикувати застарілі, просувати все нове, більш досконале на

ринок.

Французи в випуску кулінарної книги опередили італійців на 100 років. Така книга в Італії (в Ватикані) вийшла в 1470 році. Вона була написана невідомим монахом під назвою «Добродійні задоволення».

Перша кулінарна книга в Великобританії вийшла в 1508 році, надрукована вона була типографським способом.

В 1571 році в Франції було розроблено перше меню, що являло собою перелік страв, які готували для свята при дворі Карла IX. Так як це було епізодичне явище, «меню» тоді відразу не прижилося. Постійне меню стало розроблятися лише 100 років потому, на початку 60-х років XVII ст. при дворі Людовіка XIV у вигляді «записок». Ззовні вони являли собою картонки написані на цупкому папері зі списком страв, що подавалися для короля, в єдиному екземплярі.

Оцінюючи якість організації харчування за трапезним столом тієї епохи, слід зазначити, що столи ретельно сервірували, хоча гості їли з дерев'яних дощочок або рівно нарізаних скибок дуже черствого хліба, а не з тарілок; і ще дуже довгий час під час трапези не користувалися виделками, їжу брали руками та ножем, яким різали та з якого їли. Є припущення, що одну з перших спроб навчити знать користуватися виделками зробила Катерина Медичі. Проте предметами широкого вжитку виделки стали лише через 200 років після її правління.

Водночас санітарні умови в кухонних приміщеннях і зберігання продуктів були жахливими, а кухарі мали лише наближене уявлення про гігієну, проте вони все ж користувалися правилами для званих вечерь, більшість з яких дуже актуальні і в наші часи.

Ось деякі правила середньовічних фахівців ресторанної справи:

1. їжу слід подавати не надто рано і не надто пізно;
2. їжу слід подавати в належному місці: просторому, приємному, безпечному;
3. той, хто організовує бенкет, повинен робити все від душі і в гарному настрої;
4. їжа, котру подають, повинна бути різноманітною;
5. на столі повинні бути різні вина і напої;
6. гості повинні їсти без зайвого поспіху;
7. можна лише покійно прохати гостей скуштувати ту чи іншу страву, але не можна змушувати їх їсти і таким чином шкодити власному здоров'ю;
8. кожен з гостей після вечері повинен відпочити.

### ***НОВИЙ ЧАС (XVIст. – ПОЧАТОК XXст.)***

До XVI століття відноситься відкриття принципово нових закладів, що називалися кав'ярнями і перетворилися згодом у кафе. Їх появі сприяло поширення таких екзотичних напоїв, як кава і чай. Перша кав'ярня була відкрита в 1554 році в Константинополі. Кав'ярні відвідували обрані — учені, філософи, люди мистецтва. За філіжанкою ароматної кави точилися розмови і суперечки, у зв'язку з чим у перші роки появи кав'ярні нерідко називали "науковими кружками".

У середині XVII століття кава з'явилася в Європі. Перші кав'ярні з'явилися 1652 р. у м. Лондоні. Власницею першої кав'ярні в Англії була гречанка Паскуа Розі. У 1683 р. у м. Відні. В Парижі перша кав'ярня була відкрита в 1672 році на площі Сен-Жермен. Власником її був вірмен Паскаль.

І з цього часу в ряді європейських країн починається широке поширення кав'ярень. У великих містах їхня кількість досягає декількох десятків.

До цього історичного періоду належить відкриття в 1553 р. у Парижі першого ресторану «Тур д'Аржан», який впродовж двох століть залишався унікальним елітним закладом, тому що його єдина функція полягала в наданні послуги харчування.

Перший постійний двір в США з'явився значно пізніше, ніж у Європі, лише в 1607 році. Одна з перших таверн була відкрита в Бостоні в 1634 році. У 1642 році в Нью-Йорку (тоді він називався Новий Амстердам) таверна була відкрита голландцями. З цього часу таверни стали центрами громадського життя, місцем зустрічей для солдатів і бізнесменів. Вони процвітали не тільки в містах, але й уздовж великих доріг, і особливо на перехрестях.

У XVIII М. Буланже в Парижі відкрив таверну, яка працювала цілодобово. Головною стравою тут був суп, який Буланже назвав словом "гезіогапіез" (у французькій мові означало "зміцнювальний, що відновлює"). Звідси і пішов термін «ресторан». Крім цього Буланже відомий тим, що в 1767 році, вигравши у Верховному суді справу проти гільдії постачальників провізії, що володіє монополією на м'ясні блюда. Буланже вперше запропонував клієнтам різноманітний асортимент прекрасно приготовлених блюд. Найбільшу популярність одержав суп з баранини у винному соусі і картопля по-буланже (наріzana у глечуку, виготовлена у печі з міцним бульйоном).

Під час Великої французької революції 1789-1799 рр. у зв'язку з еміграцією французьких шеф-кухарів в інші держави ресторанний бізнес почав розвиватися в усьому світі.

Перша кулінарна книга в США з'явилася в 1742 р. - «Повна книга домашньої господині». Це була перевидана англійська книга Ельзи Сміт. Потім, в 1798 р. з'явилася суто американська кулінарна книга Амелії Сіммонє під назвою «Американська кухня».

Справжню революцію в організації ресторанів при готелях зробив знаменитий Жорж Огюст Ескоф'є— найбільший кулінар свого часу.

В 1898 р. в Лондоні відкрився готель. Його керуючим став Цезар Рітс - кращий отельєр. Шеф-кухарем ресторану готелю був знаменитий Огюст Ескоф'є. Рітс і Ескоф'є створили колектив, що був здатний готувати самі витончені страви європейської кухні. Рітс ввів традицію, згідно якої гості приходили в ресторан виключно у вечірніх нарядах.

Ескоф'є розробив концепцію ресторанного обслуговування на палубах кораблів, що включали підбор і навчання персоналу, і впровадив її на теплоходах "Ламерика" і "Імператор" компанії Глобал Американ Лайн". Принципи наукової організації праці, описані згодом Фредеріком Тейлором, Ж.А. Ескоф'є застосував при організації робочих процесів на кухні. Зокрема, він чітко визначив структуру кухонної бригади, функції, ієрархію і службові відносини усередині її. Весь кухонний персонал, від шеф-кухаря до учня, повинний був виконувати роботу,

відповідно до повного переліку посадових обов'язків, що були чітко сформульовані. Поділ праці наочно проілюстровано в "Книзі меню", у якій Ж.А. Ескоф'є для кожного меню приводить таблицю поділу щоденних обов'язків.

Більш століття назад Ж.А. Ескоф'є сформулював гасло, актуальне і для сучасного етапу розвитку готельного-ресторанного бізнесу: "Задовольнити клієнта або його втратити, третього не дано".

В США самим знаменитим кулінаром був Джон Дельмоніко. В його закладах домінувала французька кухня. Коли Дельмоніко помітив, що американцям важко читати меню на французькій мові, він заплатив 100 долларів перекладачу Роберту Грінхау, щоб той переклав меню на англійську мову. Так вперше з'явилося двомовне меню.

В 1921 р. в США відкрилась перша придорожня закусочна. Приблизно в той же час з'явилися ресторани швидкого обслуговування і заклади, в яких проїжджаючі повз заклад обслуговувались навіть не виходячи з автомобілів. Ці заклади отримали назву «заїжджай у двір» і автомобілісти називали цей спосіб обслуговування саг орр (заскакування на підніжку). Щоб прийняти замовлення офіціант заскакував на підніжку автомобіля.

### **ЗАПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ**

1. Охарактеризуйте історичні етапи розвитку підприємств харчування в Стародавньому світі.
2. Охарактеризуйте історичні етапи розвитку підприємств харчування в Середньовіччі.
3. Які існували правила середньовічних фахівців ресторанної справи.

### **СТАНОВЛЕННЯ РЕСТОРАННОГО СЕРВІСУ**

Історія становлення ресторанного бізнесу в Україні також починалася з постійних дворів і трактирів.

Наприкінці XVIII — початку XIX століття у великих містах з'явилися французькі ресторани і кафе-кондитерські.

Тип закладів у нашій країні, що не мав аналогів за кордоном, був представлений у формі "чайни". З'явилися вони в XIX столітті і з перших же днів були поставлені в особливі умови: для них встановили мінімальну орендну плату, дуже низьку ставку податку і "демократичний" режим роботи (мали право відкриватися з 5.00 ранку). Чайні швидко завоювали популярність. Спочатку їх відкривали на робочих окраїнах, потім біля ринків і стоянок візників.

Починаючи з 1901 року громадське харчування пройшло довгий шлях розвитку. В кінці XIX - початку XX сторіччя було немало відомих своєю гостинністю, різноманітністю страв і багатством інтер'єрів ресторанів. Старі кулінари по пам'яті називають їх близько 50. Серед них такі популярні ресторани, як «Слов'янський базар», «Яр», «Гранд-Готель», «Асторія», «Ампір», «Ермітаж», «Прага». В меню ресторанів входив великий асортимент напоїв, закусок, гарячих страв. Художньо оформлені меню подавалися гостю в сап'яновій з тисненням

теці. Ресторани мали фірмовий фарфоровий посуд, срібні (мельхіорові) прилади з гравіюванням, банкетні страва подавалися на великих металевих підносах з прикрасою.

У «Слов'янському базарі» відвідувачам пропонувалося меню, оформлене братами Васнецовими, а вишуканий фарфор, кришталь, столове срібло додавали трапезам незвичайну урочистість.

У замиському ресторані «Яр» гостей розважав знаменитий хор цигана Іллі Соколова, що було на ті часи задоволене незвично. Вабив любителів гуляння цей ресторан. Двометрових осетрів тримали в садіннях, щоб гості самі могли вибрати рибу, що придивилася.

«Ермітаж» був заснований в 1864 році французьким кухарем Олів'є. Все було зроблено на французький зразок, обслуговували в залах офіціанти, що виблискували сорочками голландського полотна і шовковими поясами.

Тестовський ресторан утворився з трактиру. Він працював більше 50 років і ще проіснував 12 років після революції. У ресторані були два зали: перший - для дворян, оформлений в стилі модерну, з кабінетами і окремими номерами; другою — з розписами, дубовими столами і стільцями. Тестовський зробив ресторан хоровим. В ньому співав румунський хор. Господар ресторану прославився своєю гостинністю. Він просто любив своїх гостей. Якщо в ресторані відзначали багате весілля, то обов'язково влаштовували бал і банкет. Під час вечора офіціанти безперервно розносили гостям каву, шоколад, фрукти і різні солодощі. Під ранок, години в чотири, починали накривати столи для вечері. У кожного приладу розміщували віддруковане і особливо оформлене меню і програму музичних номерів. Великою популярністю користувалися трактири. Розміщувалися вони не тільки в центральній частині міста, але і на дорожніх трактах, на околицях.

Разом з тим громадським харчуванням для бідноти були харчевні, трактири 3-го розряду, чайні, торговки на ринку з гарячими харчами.

Бурхливий розвиток громадського харчування починається в кінці 20-х років ХХ століття. Здійснюється будівництво крупних фабрик-кухонь. Перша фабрика-кухня була відкрита в 1929 році. У 1932 р. близько половини населення великих міст забезпечувалася обідами.

У 90-х роках ХХ століття починається новий етап в розвитку торгівлі. До цього періоду темпи зростання грошових доходів різко випередили темпи зростання товарообігу, що створило напруженість в задоволенні купівельного попиту. У 1991-1992 роках мав місце небувалий для останніх десятиліть дефіцит майже на всі товари. Країна перейшла на формування нових ринкових відносин. За два роки була проведена приватизація підприємств торгівлі. Йшло бурхливе зростання числа підприємств малого бізнесу.

З появою висококласних готелів, що входять в міжнародні готельні мережі, в містах вперше з'явилися дорогі ресторани з «високою кухнею». Якийсь час вони були головними центрами гастрономів, де можна було вишукано поїсти і отримати послуги високої якості. Відповідно і попит на ці послуги був величезний. Тільки з 2000 року в Україні став з'являтися великий ресторанный бізнес. Спочатку відкрилося декілька дорогих престижних ресторанів. Через декілька років нові ресторани стали з'являтися один за іншим. Ринок став різноманітнішим, з'явилося багато нових, концептуальних ресторанів.



## ЗАПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

4. Охарактеризуйте розвиток ресторанної справи в XVI ст. та на початку XX ст.
5. Як зароджувався та становився ресторанний бізнес в нашій країні?

## Тема 2-3 ТЕОРІЇ ХАРЧУВАННЯ

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

Харчування є основною умовою існування людей, оскільки з їжею організм людини отримує все необхідне для побудови клітин та тканини організму, а також поповнює витрати енергії для використання всіх видів життєдіяльності. Харчові продукти повинні бути повноцінними і містити в своєму складі білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини та воду в достатній кількості за калорійністю для покриття в організмі людини витрат енергії.

Відповідно до сучасних уявлень про раціональне харчування їжа повинна містити в собі регулятори фізіологічної діяльності людини, в тому числі і баластні речовини. Основні компоненти харчових продуктів – білки, жири, вуглеводи, повинні співвідноситися як 1:4, а середня добова потреба в цих компонентах становити відповідно 100, 100 та 400 г. При окисненні 1 г білка виділяється 16,7, жиру – 37,7, а вуглеводів – 15,7 джоулів енергії. Всі речовини, що входять до складу харчових продуктів, поділяються на органічні (білки, жири, вуглеводи, харчові кислоти, вітаміни, ферменти) та мінеральні (вода, макро- та мікроелементи).

Закон зберігання енергії діє в живому організмі. Нормальне харчування передбачає баланс надходження відповідно до витрат. Навіть при короткочасній нестачі калорійної їжі організм вимушено витрачає запасні поживні речовини, при більш тривалій – зменшується маса скелетних м'язів. При надмірному харчуванні частина жирів і вуглеводів відкладається у вигляді підшкірного жиру (ожиріння). Тому в організм повинна надходити оптимальна кількість поживних речовин, які забезпечують основний обмін і баланс енергії.

### **Функції нутрієнтів:**

1. **Білки** – пластична, енергетична, захисна, гормональна, каталітична, буферна, транспортна, опорна, механічна.
2. **Жири** – пластична, енергетична, регуляційна, транспортна, харчова, амортизаційна, естетична, термоізоляційна.
3. **Вуглеводи** – пластична, енергетична, захисна, білокзберігаюча, специфічна, резервна.
4. **Вітаміни** – регулюють:
  - енергетичні процеси;
  - обмін білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин

- ендокринну систему організму;
- ріст і розвиток організму;
- утворення та знешкодження вільних радикалів.

**5. Мінеральні речовини** – пластичний матеріал для твердих тканин (кісток): Ca, P, S;

- субстрат для підтримки кислотно-лужної рівноваги, для забезпечення осмотичного тиску крові;

- складова клітинних структур: Zn, Se, Ni, F, Si

- беруть участь у синтезі гормонів: I<sub>2</sub> – T<sub>3</sub>, T<sub>4</sub>; Cr<sup>3+</sup> - глюкозо –толерантний фактор; Zn – інсулін;

- кофактори ферментів: Zn, Mn, Mo, Cr, Ni, Se, Cu.

Збалансованим нутрієнтним складом харчових раціонів тривалий час займався академік Покровський О.О., який сформулював **теорію збалансованого харчування** (60-ті роки ХХ ст), згідно з якою під час складання раціонів харчових продуктів намагались збільшити кількість корисних харчових речовин та зменшити частку балансу. Ця теорія базується на таких положеннях:

за ідеального харчування надходження речовин в організм відповідає їх витратам;

надходження поживних речовин забезпечується розкладом харчових структур та всмоктуванням молекул органічних і неорганічних речовин, що безпосередньо використовуються в обміні;

харчовий продукт засвоюється тільки поглинанням його організмом.

Збалансований підхід до проблеми харчування полягав у тому, що корисними вважали тільки ті складові частини харчових продуктів, що засвоюються організмом, а ті, що не засвоюються, - баластом.

Згодом виявилось, що рафіновані продукти за багатьма показниками «дефектні», а збагачена їжа стає додатковою причиною ряду серйозних захворювань, які називають *хворобами цивілізації* (ожиріння, гіпертонія, цукровий діабет).

З розвитком теорії харчування та відкриттям механізмів мембранного та лізосомного травлення з'явилися нові відомості про транспортування нутрієнтів (речовин, що засвоюються організмом) у внутрішнє середовище організму, про значення кишкової мікрофлори, баластних речовин – харчових волокон у процесах перетравлення їжі.

**Теорія адекватного харчування** розроблена академіком Уголевим А. (1989), згідно з якою харчування повинно відповідати не тільки характеру обміну речовин в організмі, але й особливостям перетравлення їжі в шлунково-кишковому тракті.

**Основні положення теорії адекватного харчування:**

-асиміляція їжі здійснюється не тільки організмом, що її поглинає, але й бактеріями, що його заселяють, - симбіонтами, а їх об'єднувальна система розглядається як над організм;

-взаємовідносини організму-господаря та його симбіонта формують мікро екологію та ендоекологію;

-потік нутрієнтів складається не тільки за рахунок надходження їх з їжею, але й завдяки метаболічній діяльності організму-господаря і бактерій симбіонтів, що синтезують додаткові поживні речовини, в тому числі і незамінні;

-нормальне харчування зумовлене не одним тільки потоком нутрієнтів, а й кількома потоками поживних та регуляторних речовин;

-суттєвими фізіологічно важливими компонентами харчових продуктів є не тільки нутрієнти, а і так звані баластні речовини – харчові волокна.

Всі ці фундаментальні положення визначають нові погляди на структуру харчових продуктів, необхідних для забезпечення життєдіяльності людини, а раціональне харчування є невід'ємною складовою здорового способу життя.

Відповідно до цих нових поглядів розроблено рекомендації щодо технології харчових продуктів, які характеризуються низькою калорійністю, малим вмістом насичених і більшим вмістом ненасичених жирів, використанням жирозамінників і низькокалорійних жирів, зниженням вмісту холестерину, кухонної солі, цукру і збільшенням джерел баластних речовин – харчових волокон. З цією метою виготовляють маргарини, пасти, майонези, салатні заправки низької калорійності, з новими або частковими заміниками жиру, підсоложувальними речовинами, білковими речовинами із рослинних джерел, вітамінізовані хлібобулочні вироби, напої та жири з введенням підсилювачів солоного смаку та харчових волокон.

Раціони харчування повинні бути не тільки збалансованими, але й адекватними, тобто відповідати можливостям організму конкретної людини та природним механізмам засвоєння їжі. Всі ці компоненти їжі є в достатній кількості в природних сполуках, але ними не завжди і не всі люди можуть користуватися.

Дуже важливими компонентами харчових продуктів є харчові волокна (ХВ), які складаються з поліцукридів (целюлоза, геміцелюлоза, пектинові речовини), а також лігніну (мають полі фенольну природу) та зв'язаних з ним білкових речовин, що формують клітинні стінки рослин. ХВ погано перетравлюються в шлунковому тракті людини, але майже зовсім руйнуються в товстій кишці. Згідно з теорією адекватного харчування добова норма вмісту ХВ у їжі повинна бути 40... 70 г.

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 групи В та ін.) 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.

У зв'язку з цим деякі харчові продукти збагачують харчовими волокнами, одержаними в основному вилученням їх із побічних продуктів харчових виробництв (висівки, яблучні, бурякові та інші вичавки, картопляна шкірка тощо). Дуже великого значення надають і пектинові як профілактичному та терапевтичному продукту та його виробництву в промислових масштабах.

**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 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, Рєпін, 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 відпливу жовчі та функцій печінки.

*Недоліки:*

• під час харчування винятково рослинною їжею виникають великі труднощі в достатньому забезпеченні організму повноцінними білками, насиченими жирними кислотами, залізом, 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 аутоімунних 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 під 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 крохмалеста 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 Хейм, 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, тим часом 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 мета. 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. Організм людини здатний в деякій мірі і до певної межі пристосовуватися до редукованому харчуванню за рахунок скорочення енерговитрат. У вимушено недоїдаючих людей основний обмін знижується, зменшується теплопродукція, що проявляється зниженням температури тіла і постійною зябкістю. Така вимушена перебудова обміну речовин характерна для захворювання (білковоенергетичної 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, вітамінній та мінеральній недостатності у хворих нервово-психічної анорексією. Хворі переконані у своїй уявній повноті і прагнуть будь-якими способами схуднути. Вони все більше і більше обмежують свій раціон, нерідко обгрутовуючи це рекомендаціями прихильників редукованого харчування. Напівголодний раціон редукованого харчування не може бути рекомендований більшості людей, оскільки він завдає шкоди здоров'ю. Проте обмеження по енергії, але забезпечування потреб 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 злаками; 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»: пшоно, 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" напряду 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, ізнос 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 *третья група* (у кочівників, що пішли на північ). *Четверта* група крові - це відносно недавно сформувалася група, яка з'явилася в результаті змішування першої і другої.

Основні положення харчування за групами крові: Людям 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, перестають 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.

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, масло лляне 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, м'ясо, 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.

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.

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 індички, 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, брокколі, 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 натурістами, або натуропатами, а їх дієти - натуральними. Англієць Г. Бенджамін у своєму «Популярному довіднику природного лікування» (1979) пропонує майже при всіх хворобах рослинну їжу, сири овочі, фрукти і голодування, втім допускаючи варені овочі, молоко і дуже

рідко м'ясо. Натуропати, як правило, стежать за збалансованістю раціону по білках, вуглеводах, жирах, вітамінах, мікроелементах. 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.** Розшифровка 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 сприйнятливості 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. Нутрігеноміка 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? Їх основні функції.
2. Як діє закон збереження мас в живому організмі?
2. Що таке макро- і мікронутрієнти?
3. В чому полягає суть теорії збалансованого харчування?
4. Сутність концепції функціонального харчування.
5. В чому суть теорії адекватного харчування?
6. Які функції в організмі виконують харчові волокна?
7. Розкрийте сутність теорії роздільного харчування.
8. Що таке макробіотичне харчування?
9. Розкрийте поняття «редуковане» харчування»
10. Розкрийте сутність вегетаріанства.
11. Сутність теорії харчування по групі крові
12. Що вивчає нутрогеноміка?
13. Яких принципів харчування дотримуються натуропати?

#### Тема 4

### КЛАСИФІКАЦІЯ ТА ВИМОГИ ДО ЗАКЛАДІВ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА

Становлення ресторанного бізнесу протягом віків пройшло складний шлях розвитку - від місць для нічного відпочинку подорожуючих та організації їх харчування до створення потужних мереж закладів ресторанного господарства.

**Ресторанне господарство** — це вид економічної діяльності суб'єктів господарської діяльності щодо надання послуг для задоволення потреб споживачів у харчуванні з організацією дозвілля або без нього. Суб'єкти господарювання здійснюють діяльність у ресторанному господарстві через підприємства (заклади) ресторанного господарства.

**Заклад ресторанного господарства** — це організаційно-структурна одиниця у сфері ресторанного господарства, яка здійснює виробничо-торговельну діяльність: виробляє і (або) доготовляє, продає та організовує споживання

продукції власного виробництва й закупних товарів, а також надає послуги з організації дозвілля споживачів.

**Підприємство ресторанного господарства** — це заклад (сукупність закладів), який є самостійним суб'єктом господарювання, має права юридичної особи і здійснює свою діяльність з метою одержання прибутку.

Ресторанне господарство на сучасному етапі налічує більше 60 тис. об'єктів ресторанного господарства (підприємств-юридичних осіб та фізичних осіб-підприємців) майже на 3 млн місць.

Частка об'єктів ресторанного господарства підприємств-юридичних осіб має тенденцію до зменшення (в 2000 році вони становили майже 80 % загальної кількості об'єктів, на сучасному етапі менше половини), а об'єктів ресторанного господарства фізичних осіб-підприємців до відповідного зростання: від 20 % до більше ніж половини.

З початком економічної трансформації економіки України, коли прибутковість стала ключовою метою діяльності суб'єктів господарювання, відбулося значне зменшення кількості об'єктів ресторанного господарства при установах, промислових підприємствах, навчальних закладах тощо, які обслуговують споживачів, об'єднаних за професійними ознаками за місцем роботи або навчання.

Якщо на кінець 1990 року ця закрита мережа закладів ресторанного господарства становила більше 70 %, то сьогодні — менше 20 %. Відповідно частка мережі загальнодоступних закладів зросла з 30 до більш ніж 80 %. Зменшення частки закритої мережі та чітка спрямованість фізичних осіб-підприємців на досягнення швидкого комерційного успіху обумовили характерні зміни у структурі мережі ресторанного господарства України за типами її об'єктів. Так, більше ніж удвічі зменшилася кількість фабрик-кухонь та фабрик-заготівель, що обумовлено згортанням діяльності з централізованого обслуговування напівфабрикатами та готовою продукцією закладів ресторанного господарства, які функціонують при навчальних закладах, промислових підприємствах тощо. В той же час зростає кількість ресторанів (щорічний приріст майже 2 %), хоча їх частка і сьогодні залишається найменшою — 3,3 %. Пояснюється це тим, що в період ринкових трансформацій в Україні почали з'являтися ресторани, зорієнтовані в основному на ділову еліту, які, за оцінками фахівців, сьогодні можуть відвідувати 2—3 % населення країни.

Найбільшу частку в структурі мережі закладів ресторанного господарства займають кафе, закуочні, буфети (більше 53%), що обумовлено стійким попитом споживачів на продукцію і послуги цих підприємств. Частка їдалень на сьогодні складає трохи більше 20 %, барів — 16, інших закладів ресторанного господарства — 7 %.

З розрахунку на 100 тис. населення у країні функціонує шість ресторанів, 119 кафе, закуочних, буфетів, 35 барів, 14 їдалень та 11 інших закладів ресторанного господарства.

За період переходу до ринкової економіки відбулися зміни потужності різних типів закладів ресторанного господарства: середня місткість одного об'єкта

типу ресторану зменшилася більш ніж в 1,5 рази, поступово зростає середня місткість одного кафе, закускової, буфету, бару, майже незмінною залишається місткість їдалень.

Їдальні в основному обслуговують організовані контингенти споживачів. Так, на підприємствах і в установах вони становлять 27 %, школах — 32, вищих і середніх навчальних закладах — 11, збройних силах — 0,4 % в загальній структурі підприємств виду економічної діяльності «їдальні та постачання готової їжі».

Значна кількість об'єктів ресторанного господарства функціонує в системі роздрібною торгівлі (майже четверта частина від загальної кількості). Це мережа підприємств ресторанного господарства, які функціонують при торговельних та торговельно-розважальних комплексах.

Частка об'єктів ресторанного господарства у готелях та інших місцях для короткотермінового проживання на сучасному етапі має тенденцію до зростання, але поки що не перевищує 2 %.

Трансформація загальнодоступної мережі ресторанного господарства відбувається шляхом розвитку двох основних напрямів: сітьового та несітьового. Сітьові утворення, або мережа, створюються на основі правил взаємодії та інтеграції підприємств як економічних суб'єктів, що мають близьку систему цінностей.

*За рівнем, якістю та специфікою надаваних послуг на українському ринку ресторанного господарства виділилися три основні сітьові системи:*

**1. Елітні підприємства (заклади) ресторанного господарства** (або так званих закладів «високої кухні») - «Козирна карта», «XXI століття», «Світова карта».

Кожне з них за базовою основою їх створення та діяльності являє собою так звану змішану сітьову структуру (сітьове утворення), в якій для досягнення більшого ефекту від спільного просування товарної пропозиції і/або забезпечення певної економії на ньому інтегруються, як правило, різні за типами заклади, проте більшість з них — ресторани.

### **2. Підприємства формату Quick & Casual.**

Представників сітьових утворень формату Quick & Casual на українському ринку умовно можна поділити на дві групи: такі, що чітко позиціонують себе у форматі (наприклад, «Пан Піца», «Піца Челентано»), та дуже близькі до нього (наприклад, «Домашня кухня», «Два гуся»),

### **3. Підприємства (заклади) швидкого обслуговування.**

Основними сітьовими операторами на сегменті швидкого обслуговування, які є класичними (традиційними) мережами фаст-фуду, є дочірнє підприємство світового гіганта «Макдональдс», «Швидко», «Три Товстуні», «Ростік'с», «Містер Снек», «Печена картопля», «Мак Смак» та ін.

Важливу роль у зростанні швидкості обслуговування споживачів і розвитку виробничої й збутової діяльності закладів швидкого обслуговування відіграє наявність сучасного обладнання і новітніх форм обслуговування, зокрема самообслуговування з використанням роздавальні

вільного руху. Ефективність діяльності та розвитку як сітьових, так і несітьових загальнодоступних підприємств (закладів) ресторанного господарства суттєво залежить від якості роботи їх виробничих та організаційно-обслуговуючих систем, використання системи часткової зайнятості працівників, що дозволяє їм певним чином регулювати обсяги відпрацьованого часу та підвищувати корисний ефект від операційної діяльності персоналу.

Основними тенденціями розвитку ресторанного бізнесу є:

- створення ресторанами сприятливого іміджу для своїх закладів;
- своєчасні розрахунки з постачальниками, від яких залежить ліміт кредиту і відношення самих постачальників до даного ресторану;
- формування позитивної думки про заклад ресторанного господарства серед постійних споживачів.

**Сьогодні успіх ресторатора залежить від наявності:** професійного менеджменту, сучасної кухні, концепції закладу, бездоганного сервісу, цікавого інтер'єру і розумних цін.

### **Класифікація закладів ресторанного господарства**

Заклади ресторанного господарства класифікуються за видами економічної діяльності, торговельно-виробничими ознаками, класами, комплексом продукції і послуг, сезонністю, потужністю, характером контингенту, використовуваними методами обслуговування<sup>4</sup>.

**За видами економічної діяльності** заклади ресторанного господарства поділяються на:

- заклади, які здійснюють продаж їжі та напоїв, як правило, призначених для споживання на місці, з показом розважальних вистав або без них;
- заклади, які здійснюють продаж напоїв та обмеженого асортименту страв до них, як правило, призначених для споживання на місці, з показом розважальних вистав або без них;
- заклади, в яких здійснюється продаж їжі та напоїв, переважно за зниженими цінами, для споживачів, об'єднаних за професійними ознаками;
- заклади, які постачають їжу, приготувану централізовано, для споживання в інших місцях.

До першої групи входять ресторани, кафе, кафетерій, закусочна, до другої — бар, до третьої — їдальня і буфет, до четвертої — фабрика-заготівельня, фабрика-кухня, домашня кухня, ресторани за спеціальним замовленням (catering).

**За торговельною ознакою** заклади ресторанного господарства поділяються на дві групи (рис. 1):

- заклади, що продають продукцію і організовують її споживання в торговельному залі (ресторани, бари, кафе тощо);
- заклади, що продають продукцію для споживання поза межами торговельного залу (фабрика-заготівельня, фабрика-кухня, домашня кухня тощо).

**За потужністю** заклади різного типу характеризуються кількістю місць або обсягом продукції, що виробляється. Типовими проектами передбачено будівництво їдалень на 50, 100, 150, 200, 300, 400, 500 і більше місць; ресторанів — на

100, 150, 200, 400, 500 місць; комплексних підприємств, які розміщені у житловому районі, на 150 та 200 місць, у зоні міського поселення — 300, 400, 500 місць; фабрики-заготівельні з потужністю виробництва 15, 25, 40 тонн тощо.



Рис. 1. Загальна класифікація закладів ресторанного господарства

**За виробничою ознакою** заклади ресторанного господарства поділяються на такі, що мають власне виробництво, і такі, що не мають його. Заклади, які мають власне виробництво, в свою чергу, поділяються на три групи:

1. Ті, що здійснюють виробництво кулінарної продукції — фабрика-кухня, фабрика-заготівельня тощо. Вони переробляють сировину індустріальними методами, виготовляють напівфабрикати, напівготову та готову продукцію для постачання у прикріплені до них дрібні і середні заклади ресторанного господарства.

2. Ті, що поєднують функції виробництва та обслуговування споживачів, причому воші працюють на сировині і можуть частково використовувати напівфабрикати. До закладів, які працюють на сировині, відносяться великі їдальні, ресторани тощо. Вони характеризуються закінченим виробничо-торговим циклом: виготовлену продукцію реалізують і організують її споживання у власному торговельному залі.

3. Ті, що працюють на напівфабрикатах і готовій продукції. До цієї групи закладів відносять їдальні-доготівельні, вагони-ресторани, заклади швидкого обслуговування, які мають доготівельні цехи, де напівфабрикати піддають подальшій обробці, доводячи до готовності. Продукцію реалізують споживачам у власних торговельних залах. Вони можуть реалізовувати і готові вироби, наприклад, борошняні кондитерські та кулінарні вироби.

До закладів, які не мають власного виробництва, відносять їдальні-роздавальні, буфети, в яких реалізують холодні і гарячі страви та напої тощо. Вони



здійснюють короткотермінове зберігання, розігрівання та реалізацію готових страв, кулінарних та борошняних кондитерських виробів, які постачають підприємства із власним виробництвом.

За ознакою комплексу продукції та послуг розрізняють заклади основного типу, спеціалізовані, комбіновані, комплексні.

До закладів *основного типу* належать ресторан, кафе, закусошна, їдальня, бар, кафетерій, буфет, фабрика-заготівельня, фабрика-кухня, домашня кухня, ресторан за спеціальними замовленнями.

До *спеціалізованих* закладів відносять ресторани, кафе, закусошні, які відпускають та реалізують специфічний асортимент страв, напоїв та закупних товарів (ресторани з національною кухнею, кафе-морозиво, кафе-кондитерська; закусошні: пиріжкова, млинцева, піцерія; бари: пивний, винний тощо).

*Комбінований заклад* — це об'єднання декількох закладів різних типів, що входять до складу одного підприємства і розміщені в одній будівлі. Вони надають споживачу можливість вибору в одному місці кількох видів послуг: послуг, що надають ресторани і бари, більярдний клуб і кафе-бар тощо (рис. 2). Вони комплексно обслуговують споживачів, задовольняючи їхні різнобічні потреби.

До цієї групи можна віднести і майдан харчування, який являє собою комплекс закладів ресторанного господарства, що мають загальний торговельний зал. Його особливість полягає в тому, що заклади ресторанного господарства найчастіше належать декільком підприємствам.

За сезонністю розрізняють *постійно діючі* заклади ресторанного господарства, які працюють цілий рік, та сезонні, які працюють у весняно-літній період. Вони можуть бути стаціонарними та пересувними — автоїдальні, автобуфети, вагони-ресторани тощо.



Рис. 2. Класифікація комбінованих закладів ресторанного господарства  
За характером контингенту, який обслуговується, розрізняють:

— загальнодоступний заклад ресторанного господарства, продукцію та послуги в якому може одержати будь-який споживач;

— закритий заклад ресторанного господарства, продукцію та послуги в якому може одержати певний контингент споживачів за місцем роботи, служби чи навчання (харчування особистого складу збройних сил, на підприємствах, будівництві, в установах, навчальних закладах);

— заклади ресторанного господарства, які обслуговують певний контингент споживачів: мешканців готелів, мотелів, глядачів і відвідувачів спортивних установ, глядачів у закладах культури та мистецтва, пасажирів на вокзалах, пристанях, в аеропортах. Іноді послугами закладів ресторанного господарства при готелях користується населення міста.

Заклади можна поділити на групи залежно від застосовуваного в них методу обслуговування. Так, ресторани можна поділити на дві групи: з обслуговуванням офіціантами та самообслуговуванням. До першої групи увійшли загальнодоступні ресторани класу «люкс» та «вищого», до другої — ресторани при службових закладах для організації сніданків, обідів, вечерь. Ресторани із самообслуговуванням можуть мати широкий і вузький асортимент страв. За рівнем послуг вони належать до першого класу.

### ***Типи закладів ресторанного господарства***

Заклади ресторанного господарства поділяються на типи. Тип закладу визначається за сукупністю загальних характерних ознак торговельно-виробничої діяльності, до яких належать:

- асортимент продукції;
- рівень обслуговування;
- номенклатура надаваних послуг;
- рівень матеріально-технічної бази.

До сфери ресторанного господарства входять такі типи закладів: ресторан, бар, кафе, кафетерій, їдальня, закусочна, буфет, фабрика-заготівельня, фабрика-кухня, домашня кухня, ресторан за спеціальними замовленнями (catering).

Визначення типів закладів ресторанного господарства регламентується ДСТУ 4281:2004 «Заклади ресторанного господарства. Класифікація». Згідно з цим стандартом класифікація ресторанів за різними ознаками наведена на рис.3.

Ресторан — це заклад ресторанного господарства з різноманітним асортиментом продукції власного виробництва і закуплених товарів, високим рівнем обслуговування та комфорту в поєднанні з організацією відпочинку і дозвілля споживачів.

У загальнодоступному ресторані продукцію та послуги може одержати будь-який споживач, у закритому — певний контингент: викладачі вищих навчальних закладів, службовці установ та промислових підприємств тощо.

За часом обслуговування ресторани поділяються на заклади швидкого обслуговування і звичайні; за методами обслуговування — з обслуговуванням офіціантами і самообслуговуванням. Ресторан може бути повносервісним або спеціалізованим. *Повносервісний ресторан* — це заклад ресторанного господарства з обслуговуванням офіціантами та значною часткою фірмових,

замовних страв і напоїв у продукції власного виробництва. Крім ресторану, повносервісними можуть бути бари і кафе. *Спеціалізований ресторан* спеціалізується на певному асортименті кулінарної продукції — рибний ресторан, ресторан національної кухні тощо.

До видів ресторанів належить і ресторан-бар.

*Ресторан-бар* — різновид ресторану, до складу якого входить бар, торговельний зал якого суміжний з торговельним залом ресторану, або барна стійка розміщується в торговельному залі ресторану.

Згідно із ДСТУ 428}:2004 «Заклади ресторанного господарства. Класифікація» в окрему групу виділено *ресторан за спеціальними замовленнями (catering)* — заклад ресторанного господарства, призначений для приготування і постачання готової їжі та організації обслуговування за спеціальними замовленнями. Такі заклади можуть обслуговувати бенкети, ділові зустрічі, весілля та інші свята у залах, офісах, на природі тощо. У Міжнародному стандарті галузевої класифікації видів економічної діяльності (ISIC) ООН окремо виділяють ресторан на замовлення (carry-out restaurants), ресторан-їдальню, вагон-ресторан. Ресторан на замовлення є різновидом ресторану, який пропонує продаж виробленої ним продукції на винос, як правило, з постачанням в інші місця. Ресторан-їдальня (commisary restaurants) — це різновид ресторану, який організовує харчування в організаціях. Вагон-ресторан — різновид ресторану, який організовує харчування споживачів послуг залізничних компаній та інших організацій залізничного транспорту.

*Кафе* — заклад ресторанного господарства з широким асортиментом страв нескладного приготування, кондитерських виробів і напоїв, в якому застосовується самообслуговування або обслуговування офіціантами (рис.3).

Кафе можуть бути повносервісними або спеціалізованими. Розрізняють спеціалізовані кафе: кафе-кондитерська, кафе-морозиво, кафе-молочне, кафе-варенична, кафе-пельменна тощо.

Різновидом кафе є кав'ярня, кафе-бар, кафе-пекарня, чайний салон. У *кав'ярні* реалізують широкий асортимент кави із супутніми товарами. Характерною ознакою *кафе-бару* є наявність барної стійки в торговельному залі кафе або бару, суміжного з торговельним залом кафе. Відмінною ознакою *кафе-пекарні* є виробництво і продаж булочних та борошняних кондитерських виробів на місці. У *чайному салоні* пропонують широкий асортимент чаю, а також кондитерські, булочні і борошняні кулінарні вироби. Різновидом кафе є *таверна*, відмінна ознака якої — наявність страв національної кухні з широким та різноманітним асортиментом алкогольних напоїв, що продаються на розлив.

*Кафетерій* — заклад ресторанного господарства із самообслуговуванням та асортиментом страв нескладного приготування і напоїв, відмінною ознакою якого є наявність у торговельному залі торговельно-технологічного устаткування, призначеного для роздавання їжі. У навчальних закладах, установах, промислових підприємствах, об'єктах роздрібної торгівлі тощо кафетерій організовує споживання через кафетерійну стійку.

**Закусочна, шинок** — заклади ресторанного господарства самообслуговування, де переважає асортимент гарячих і холодних закусок, страв нескладного приготування, призначений для швидкого обслуговування споживачів.

Розрізняють спеціалізовані закусочні: галушечна, кулішна, дерунна, сосисочна, млинцева, піріжкова, чебуречна, піцерія тощо (рис. 3).  
представлена на рис. 1.4.

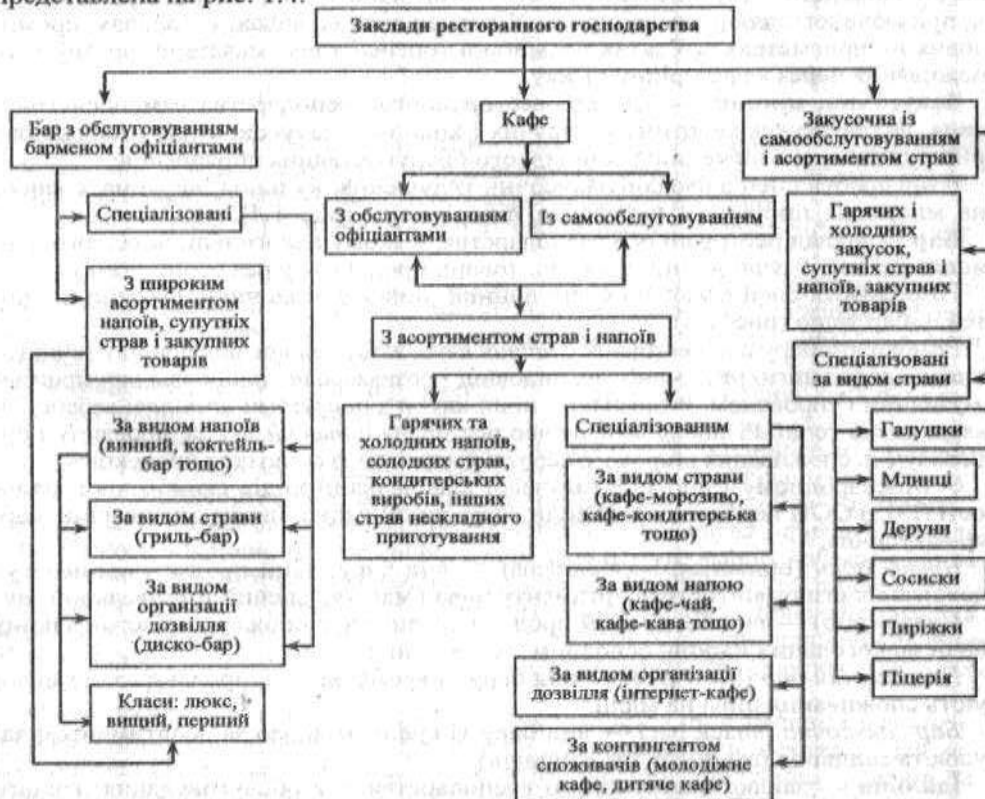


Рис.3. Класифікація барів, кафе, закусочних.



Рис.4. Класифікація їдалень і буфетів

Їдальня функціонує, як правило, за місцем роботи споживачів, у навчальних закладах, військових підрозділах, лікувальних та оздоровчих закладах і місцях соціальної підтримки малозабезпечених верств населення тощо.

Дієтична їдальня є різновидом їдальні з асортиментом страв дієтичного харчування.

**Буфет** — заклад ресторанного господарства з обмеженим асортиментом готових страв і напоїв, розміщений у спеціально обладнаному приміщенні або у приміщеннях залізничного, авто-, аеровокзалів тощо, де їжу споживають стоячи чи продають на винос (рис. 4).

Крім основних типів закладів ресторанного господарства, існує таке поняття, як «заклад швидкого обслуговування».

*Заклад швидкого обслуговування* — це вид закладу ресторанного господарства певного типу, в якому застосовується метод самообслуговування і пропонується обмежений асортимент продукції, що прискорює процес обслуговування.

**Фабрика-заготівельня** — заклад ресторанного господарства, призначений для механізованого виробництва власної продукції та централізованого забезпечування нею інших закладів ресторанного господарства та об'єктів роздрібної торгівлі.

**Фабрика-кухня** — заклад ресторанного господарства, призначений для централізованого приготування і постачання готової продукції для споживання у різних місцях: в авіакомпаніях, пунктах «їжа на колесах», буфетах, закладах швидкого обслуговування тощо.

**Домова кухня** — заклад ресторанного господарства, призначений для виготовлення кулінарної продукції та продажу її домашнім господарствам. Цей заклад приймає від споживачів замовлення на кулінарну продукцію, булочки та борошняні кондитерські вироби, організовує консультації з питань приготування їжі та споживання її на місці.

Ресторани та бари поділяються на класи. *Клас закладу* визначається за сукупністю відмінних ознак закладу ресторанного господарства певного типу, які характеризують рівень вимог до продукції власного виробництва, закупних товарів, умов їх споживання, організації обслуговування та дозвілля споживачів.

За ступенем комфорту, рівнем обслуговування, обсягом надаваних послуг ресторани та бари поділяють на три класи: люкс, вищий та перший, які мають відповідати таким вимогам:

— характерною ознакою закладів ресторанного господарства класу «люкс» є вишуканість, витонченість інтер'єру, який створюється за індивідуальним проектом з використанням коштовних оздоблювальних матеріалів. Високий рівень комфортності, широкий вибір послуг, які складаються з обов'язкових та додаткових, асортимент, який повністю складається з оригінальних, вишуканих замовних та фірмових страв і виробів, у тому числі з делікатесних продуктів, страв іноземної кухні, виготовлених з екзотичної сировини, — для ресторанів; широкий вибір замовних та фірмових напоїв, коктейлів — для барів;

— характерною ознакою закладів ресторанного господарства класу «вищий» є оригінальність, своєрідність інтер'єру, що створюється з урахуванням індивідуальних особливостей підприємства, вибір послуг, комфортність, різноманітність асортименту, в якому не менше половини складають оригінальні, вишукані замовлені та фірмові страви і вироби — для ресторанів; широкий вибір фірмових та замовлених напоїв і коктейлів — для барів;

— характерною ознакою ресторанів класу «перший» є гармонійність, комфортність, різноманітний вибір послуг, асортимент страв, до якого входять фірмові страви та вироби, напої нескладного приготування; барів — набір напоїв, коктейлів нескладного приготування, у тому числі фірмових.

Інші заклади ресторанного господарства на класи не поділяються.

**Вимоги до закладів ресторанного господарства** поділяються на загальні та відмінні для закладів певного типу і класу. До загальних вимог відносять наступні:

— у закладах ресторанного господарства всіх типів і класів повинні забезпечуватися безпека життя і здоров'я споживачів та збереження їхніх речей, виконання санітарних вимог та технічних норм і правил, чинних ДСТУ, ТУ, збірників рецептур страв, кулінарних і кондитерських виробів, наказів про порядок розробки та затвердження технологічної документації на фірмові страви, кулінарні та борошняні кондитерські вироби;

— в усіх закладах ресторанного господарства рекомендується передбачати умови для пересування інвалідів на колясках;

— заклади ресторанного господарства повинні мати необхідні, відповідно до свого типу, виробничі, торговельні та побутові приміщення, а також устаткування для приготування і продажу їжі, що відповідають екологічним та санітарно-гігієнічним нормам, правилам техніки безпеки і протипожежним вимогам;

— склад і площі приміщень закладів мають відповідати будівельним нормам і санітарно-технічним вимогам до сфери ресторанного господарства;

архітектурно-планувальні рішення та матеріально-технічне оснащення приміщень закладів ресторанного господарства мають базуватися на принципах раціональної організації виробничо-торговельних процесів;

— у закладах ресторанного господарства має бути забезпечена відповідно до типу і класу гармонія зовнішнього та внутрішнього оформлення;

— відповідно до типу і класу закладу ресторанного господарства має бути забезпечена наявність достатньої кількості столового посуду, наборів та столової білизни;

— кількість та професійно-кваліфікаційний склад працівників виробництва та обслуговуючого персоналу має забезпечувати виконання вимог згідно з типом і класом закладу ресторанного господарства;

— обслуговуючий персонал закладу ресторанного господарства повинен надавати споживачам вичерпну інформацію про кулінарну продукцію, товари та послуги;

— інформація про тип і клас закладу, режим його роботи має бути розміщена на фасаді приміщення.

Відмінні вимоги до закладів ресторанного господарства визначені у таких основних характеристиках:

місцезнаходження закладу і стан прилеглої території;

— вид, тип та особливості будівлі;

— комфортність, зовнішній і внутрішній дизайн приміщення;

— оснащення закладів устаткуванням, меблями, посудом, столовими набо-

- рами, білизнаю;
- процес обслуговування;
- асортимент продукції та вимоги до оформлення меню, прейскуранта і карти вин;
- кваліфікація персоналу;
- номенклатура додаткових послуг.

*Контрольні запитання:*

1. Дайте визначення поняттям «ресторанне господарство», «заклад ресторанного господарства».
2. Охарактеризуйте зміни в становленні ресторанного бізнесу на сучасному етапі.
3. На які групи поділяють всі заклади ресторанного господарства України за рівнем, якістю та специфікою наданих послуг?
4. Основні тенденції розвитку ресторанного бізнесу. Від наявності яких показників залежить успіх ресторатора сьогодні?
5. За якими показниками класифікують заклади ресторанного господарства?
6. Як поділяють заклади ресторанного господарства за видами економічної діяльності?
7. Як поділяють заклади ресторанного господарства за торгівельною ознакою?
8. Як поділяють заклади ресторанного господарства за потужністю?
9. Як поділяють заклади ресторанного господарства за виробничою ознакою?
10. Як поділяють заклади ресторанного господарства за видами економічної діяльності?
11. Як поділяють заклади ресторанного господарства за ознакою комплексу продукції та послуг?
12. Як поділяють заклади ресторанного господарства за характером контингенту?
13. Особливості розвитку мережі закладів ресторанного господарства формату Quick&Casual.
14. Особливості розвитку мережі закладів ресторанного господарства швидкого обслуговування.
15. Основні функції закладів ресторанного господарства.
16. Вимоги до послуг закладів ресторанного господарства.
17. Сутність послуг з реалізації продукції та організації її споживання в закладах ресторанного господарства.
18. Сутність інформаційних послуг та організації дозвілля в закладах ресторанного господарства.
19. Які ще послуги можуть надавати заклади ресторанного господарства?
20. Визначення поняття «ресторан», їх різновиди.
21. Визначення поняття «бар», їх різновиди.

21. Порівняльна характеристика кафе і закускової, їх спеціалізація.
22. Характеристика їдальні, контингент споживачів, які користуються послугами їдальні.
23. Порівняльна характеристика кафетерію і буфету.
24. Характеристика заготівельних закладів ресторанного господарства.
25. Принципи розміщення загальнодоступних закладів ресторанного господарства.

## Теми 5

### КОМПЛЕКС ПОСЛУГ У ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА

Заклади ресторанного господарства надають споживачам комплекс різноманітних послуг, які за своїм характером можна поділити на:

- послуги з харчування;
- послуги з виготовлення кулінарної продукції та кондитерських виробів;
- послуги з реалізації продукції;
- послуги з організації обслуговування споживачів (реалізація продукції та організація її споживання);
- послуги з організації дозвілля;
- інформаційно-консультативні послуги;
- інші послуги.

*Послуги харчування* — це послуги з виготовлення кулінарної продукції, її реалізації та організації споживання відповідно до типу і класу закладу: ресторан, бар, кафе, закусочна, їдальня тощо.

Послуги з реалізації продукції власного виробництва і закупних товарів та організації споживання є двома складовими поняття «організація обслуговування».

Послуги з виготовлення кулінарної продукції і кондитерських виробів *у закладах ресторанного господарства включають:*

- виготовлення кулінарної продукції та кондитерських виробів на замовлення споживачів, у тому числі в складному виконанні та з додатковим оформленням;
- виготовлення страв із сировини замовника;
- послуги кухаря, кондитера з виготовлення страв, кулінарних і кондитерських виробів удома;

Послуги з реалізації продукції *включають:*

- реалізацію кулінарних та кондитерських виробів за межами закладу ресторанного господарства;
- відпуск обідів додому;
- комплектування наборів кулінарної продукції в дорогу, в тому числі туристам для самостійного приготування;
- реалізація кулінарної продукції і кондитерських виробів через розносну та дрібно-роздрібну мережу.



*Послуги з організації споживання продукції та обслуговування споживачів у цілому включають:*

- організацію обслуговування свят, сімейних обідів, ритуальних заходів;
- організацію обслуговування учасників конференцій, семінарів, нарад, культурно-масових заходів тощо;
- послуги офіціанта (бармена) з обслуговування вдома;
- доставку кулінарної продукції та кондитерських виробів на замовлення споживачів, у тому числі в бенкетному виконанні;
- доставку кулінарної продукції та кондитерських виробів на замовлення і обслуговування споживачів на пасажирському транспорті (у т. ч. в купе, каюті, салоні літака);
- доставку кулінарної продукції, кондитерських виробів та обслуговування споживачів на робочих місцях і вдома;
- доставку кулінарної продукції, кондитерських виробів та обслуговування в номерах готелю;
- бронювання місць у залі закладу ресторанного господарства;
- продаж талонів та абонементів на обслуговування скомплектованими раціонами.

Інформаційно-консультативні послуги **включають:**

- консультації спеціалістів з виготовлення, оформлення кулінарної продукції, кондитерських виробів та сервірування столу;
- консультації дієтичної сестри з питань використання дієтичної продукції при різних захворюваннях (у дієтичних їдальнях);
- організацію навчання кулінарній майстерності.

Послуги з організації дозвілля **включають:**

- організацію музичного обслуговування;
- організацію проведення концертів, програм вар'єте і відео-програм;
- забезпечення газетами, журналами, настільними іграми, ігровими автоматами, більярдом тощо.

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.

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.

#### *Контрольні запитання:*

1. Вимоги до послуг закладів ресторанного господарства
2. Сутність послуг з реалізації продукції та організації її споживання в закладах ресторанного харчування
3. Сутність інформаційних послуг та організації дозвілля в закладах ресторанного господарства
4. Які ще послуги можуть надавати заклади ресторанного харчування

## **Тема 6**

### **МЕНЮ В ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА**

#### ***Класифікація меню***

Успіх закладів ресторанного господарства залежить від багатьох складових, чільне місце серед яких займає меню. *Меню* (від франц. *menu*) — це перелік страв і напоїв, рекомендованих споживачам. Цей термін як короткий і найзручніший широко використовується у вітчизняних закладах ресторанного господарства. В інших країнах застосовується термін «карта». Його перейняли також вітчизняні заклади ресторанного господарства: карта вин, карта сигар, карта кальянів тощо. Меню є візитною карткою закладу, тому папка з меню має бути красиво і

доботно оформлена. Воно має узгоджуватися із загальною концепцією закладу ресторанного господарства. Оскільки концепція базується на очікуваннях споживачів, то меню повинно не тільки задовольнити, а навіть перевершити їх очікування.

Винною картою (франц. *la carte vin*) називають папку, в якій містяться назви пропонованих споживачам вин. В залежності від описаних у карті позицій вин можуть використовуватися також інші назви: «винний листок», «винна книга». Винна карта є одним із найважливіших критеріїв, за яким визначають рівень (клас) закладу ресторанного господарства.

До розробки і створення меню слід підходити творчо, тоді воно не тільки інформуватиме споживачів про наявність страв та напоїв, а й спонукатиме до більшого замовлення, тобто впливатиме на прийняття рішення про покупку, перетворюючись таким чином на елемент реклами закладу ресторанного господарства.

Зміст меню залежить від типу закладу ресторанного господарства. Його розробка вважається складною справою, тому що має бути враховано багато чинників: вид і кількість продуктів, які мають використовуватися для приготування страв, що в свою чергу впливає на визначення виду і кількості обладнання та розміру виробничих приміщень для його розміщення, чисельності та кваліфікації працівників, рівня їх професіоналізму, а також вибору форми обслуговування. Наприклад, обслуговування готовими стравами з подачею в одно- або багатопорційному посуді чи з безпосереднім приготуванням страв у залі тощо. Крім того, важливе значення має цінова політика, необхідність враховувати харчову цінність страв і раціон харчування людей різного віку та професійної зайнятості.

Залежно від контингенту споживачів, типу і потужності закладу ресторанного господарства, застосовуваних форм і методів обслуговування та інших факторів розрізняють такі види меню: вільного вибору, скомплектоване, бенкетне, комбіноване (рис. 1).

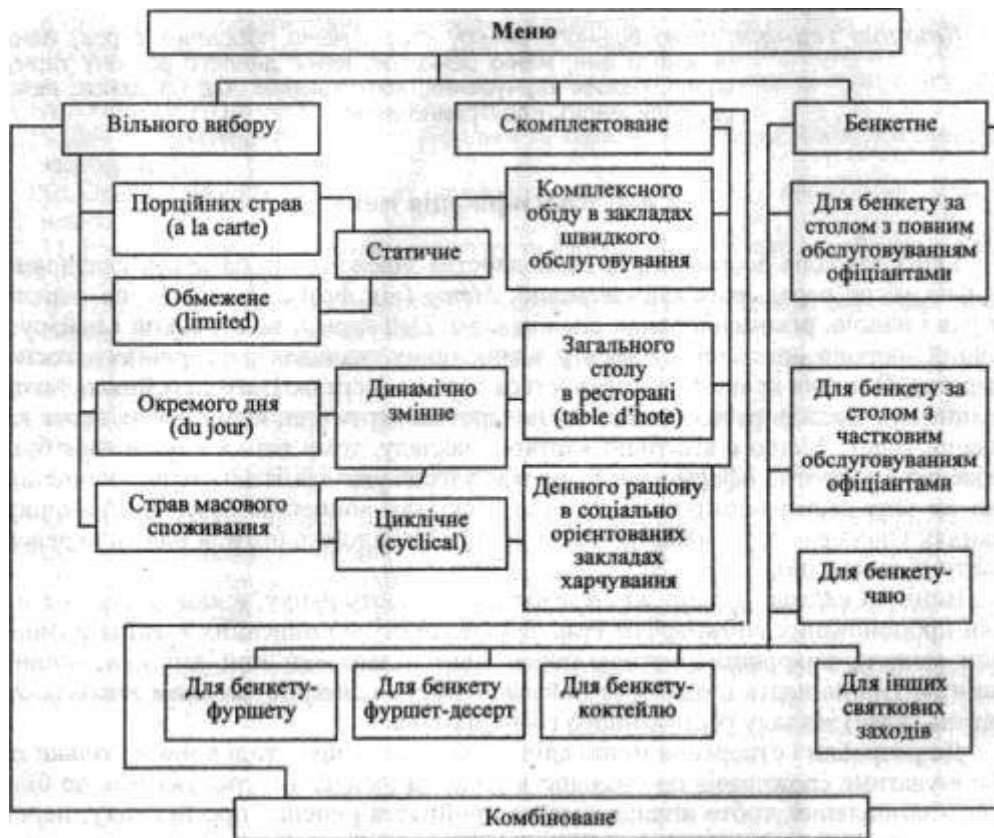


Рис.1. Класифікація меню.

**Меню вільного вибору** дає можливість споживачам вибирати страви із загального меню підприємства згідно зі своїми уподобаннями і самостійно складати для себе меню сніданку, обіду чи вечері. Залежно від можливості внесення змін у меню воно поділяється на статичне й динамічне. У підгрупу статичного включають меню порційних страв (a la carte) і обмежене меню (limited).

У порційному меню вказують порційні страви в широкому асортименті. Його використовують у ресторанах і характерною його особливістю є те, що страви, як правило, готують на замовлення. Приготування широкого асортименту страв супроводжується використанням більш широкого асортименту продуктів, збільшенням видів використовованого обладнання і площі виробничих цехів та складських приміщень. Враховуючи складність приготування порційних страв, необхідно забезпечити підприємство персоналом високої кваліфікації. Це меню не змінюється тривалий час, тому вважається статичним (постійним). Зміни можливі раз на місяць чи сезон і пов'язані з появою або недостатністю певних видів продуктів для їх приготування або попиту на певні страви чи напої.

В **обмеженому меню** зменшується не тільки асортимент основних страв, а й закусок, напоїв, тому воно має також іншу назву — меню вузького асортименту. Таке меню використовується у закладах швидкого обслуговування, а також в спеціалізованих закладах ресторанного господарства: закусочній (пиріжковій, млинцевій тощо), кафе (кафе-морозиво, кафе-кондитерська). Зменшення асортименту страв у меню має певні переваги: автоматично звужується перелік продуктів, необхідних для приготування страв. Працівники значно швидше і краще засвоюють прийоми і методи роботи. Завдяки цьому легше підготувати допоміжний

персонал, запам'ятати особливості приготування та подавання страв.

Обмежене меню знижує собівартість приготування страв внаслідок зменшення спеціального обладнання, виробничих і складських приміщень. Недоліком його є одноманітність, що негативно впливає на попит споживачів.

У підгрупу **динамічного меню** в складі меню вільного вибору включається меню страв масового приготування і меню окремого дня. Особливістю меню вільного вибору страв масового приготування є те, що до його складу входять страви, заздалегідь виготовлені партіями. Таке меню складають у кафе (неспеціалізованих), їдальнях — як загальнодоступних, так і соціально орієнтованих. Причому останні можуть використовувати як меню вільного вибору, так і скомплектованого, тобто застосовують комбіноване меню. Воно може змінюватися циклічно або динамічно (частіше, ніж циклічне).

Завдяки **циклічному меню** вдається досягти різноманітності страв. Періодичність їх повторюваності може бути різною: одні страви (найбільш вживані) повторюються через один-два дні, інші — через два-три тижні тощо. Важливими перевагами цього меню є можливість внаслідок циклічної повторюваності страв швидко освоювати технологію їх приготування, а також накопичувати інформацію про їх популярність, що значно полегшує планування і прогнозування чергування.

Основною особливістю **меню окремого дня** є значна змінюваність асортименту страв. У нього включають чергові страви. Таке меню, як правило, складається щодня, тобто може задовольнити навіть постійних клієнтів, забезпечити використання продуктів, які характерні для відповідного сезону. В той же час необхідно мати добре підготовлений і досвідчений персонал, у тому числі шеф-кухаря, який має бути передусім творчою особистістю. Споживачі, які постійно відвідують даний заклад харчування, в основному роблять це заради шеф-кухаря, який може запропонувати авторські страви в найкращому виконанні.

В групу **скомплектованого меню** входять меню комплексного обіду (сніданку, вечері, полуденка), які передбачають включення до його складу як основних, так і додаткових страв, загальна вартість яких чітко фіксована. Це дає можливість організувати харчування за абонементом в соціально орієнтованих підприємствах, чи з попередньою оплатою раціону харчування в ресторані готелю (в основному туристів), чи реалізувати страви не тільки із меню вільного вибору, а й комплексного обіду в закладі швидкого обслуговування. Як правило, комплексний обід в цьому закладі коштує дешевше, ніж такий же набір страв, вибраний споживачем із меню вільного вибору, що підвищує його привабливість.

Страви в меню закладів швидкого обслуговування включають з різним виходом: великі й малі порції, що створює більше зручностей споживачам.

**Меню загального столу** (table (d'hote) складає шеф-кухар ресторану з урахуванням принципів раціонального харчування та традицій і вимог до формування меню сніданку, обіду чи вечері. Страви, що входять до його складу, реалізують за фіксованими цінами. Споживач не може вносити зміни в меню, до складу якого входить 4-7 різних страв. Згідно з цим розробляється окрема програма подавання обіду персоналом. Це меню належить до розряду змінного, що

дозволяє забезпечити потреби споживачів, які протягом певного часу або постійно користуються послугами ресторану. Воно має також ознаки, характерні для меню денного раціону харчування.

**Меню денного раціону харчування** складається згідно з вимогами раціонального харчування певного постійного контингенту споживачів: школярів, учнів професійно-технічних навчальних закладів, відпочиваючих у санаторіях тощо. Для забезпечення різноманітності харчування страви в меню протягом тижня не повторюються або чергуються через один-два тижні, у зв'язку з чим воно має назву циклічного. У цьому випадку чергуються кілька стандартних меню.

Розглянуті види меню зустрічаються рідше, більшого поширення набуло комбінування різних видів меню. Наприклад, порційного меню і меню окремого дня, обмеженого меню вільного вибору і комплексного обіду тощо.

**Бенкетне меню** — це меню святкового сніданку, обіду або вечері<sup>1</sup>. Підбір страв і напоїв здійснюється з урахуванням виду та характеру заходу, сезону тощо. Сумарна вага страв коливається від 0,6 до 1,2 кг на одну особу.

Бенкетне меню може бути складовою частиною комбінованого, якщо в одному закладі використовують декілька його видів: меню порційних страв, меню окремого дня, бенкетне меню.

Асортимент бенкетного меню визначається характером урочистої події та побажаннями замовників. Якщо бенкет проходить за столом з повним обслуговуванням офіціантами, то асортимент холодних страв та закусок обмежений і замовляють їх в основному в розмірі порцій. Для бенкету за столом з частковим обслуговуванням офіціантами замовляють широкий асортимент холодних страв і закусок у розмірі напівпорцій чи  $1/3$  порції на одну особу. Для бенкету-обіду можна запропонувати закуску, бульйон, солянку чи іншу першу страву. Асортимент других страв може складатися з 1-2 найменувань, а на десерт подають фрукти, морозиво, желе, кондитерські вироби. Бенкет зазвичай завершується подаванням чорної кави. Співвідношення між основними продуктами, включеними в бенкетне меню приблизно таке: м'ясо — 60 %, птиця — 25 %, риба — 15 %.

Меню бенкету-фуршету відрізняється значною кількістю холодних закусок, які готуються невеликими порціями, та обмеженим асортиментом гарячих страв (1-2 найменувань). Можна включати також морозиво, фрукти, штучні кондитерські вироби, каву.

У меню бенкету-коктейлю включають канапе, невеликі котлети, люля-кебаб, сосиски-малютки тощо.

Меню бенкету-чаю складається із солодких страв, фруктів, тортів, тістечок, печива, варення, гарячих напоїв.

До страв підбирають певні напої. Традиційно на святі має бути шампанське, хоча б у кількості, достатній для першого тосту (в цьому випадку воно може бути напівсолодким). Зі стравами краще поєднуються сухе та напівсухе шампанське. Традиційно на бенкетах за столом та фуршет включають горілку і сухе вино:  $2/3$

— червоного та 1/3 — білого. Орієнтиром може бути така кількість алкогольних напоїв на одну особу: на бенкеті-фуршеті — до 300 г, на бенкеті за столом може бути і більше.

На бенкеті-чай подають шампанське, десертні вина, лікери, коньяк; на бенкеті-коктейль переважають коктейлі та інші змішані напої, поряд з цим можуть подаватися вина, коньяк, шампанське. В меню бенкетів включають також води та соки.

### ***Порядок розробки меню***

Відповідно до типу і класу закладу ресторанного господарства розробляється асортиментний перелік страв та напоїв, який при відкритті закладу погоджується з територіальними органами санітарно-епідеміологічного контролю.

При розробці меню враховують також контингент споживачів, наявність продуктів, сезон, трудомісткість приготування страв, кваліфікацію кухарів, наявність обладнання, посуду, інвентарю, вартість харчування тощо.

За розробку меню відповідає завідувач виробництва. У дієтичній їдальні до цієї роботи залучається лікар-дієтолог. У формуванні асортименту страв та напоїв можуть брати участь шеф-кухар, інженер-технолог. Розроблене меню підписують директор підприємства, завідувач виробництва, бухгалтер (калькулятор, відповідальний за ціну страви).

***У меню вільного вибору*** вказують повну назву страви або напою та ціну. В соціально орієнтованих закладах зазначають також вихід однієї порції. Страви в меню записують у такій послідовності:

- |   |                      |
|---|----------------------|
| 1. <b>Холодні страви та закуски</b>           | 2. 1 арячі закуски   |
| 1.1. Рибні із гастрономічних продуктів        | 2.1. Рибні           |
| 1.2. Рибні власного приготування              | 2.2. М'ясні          |
| 1.3. Із нерибних продуктів моря               | 2.3. Із птиці        |
| 1.4. Овочі натуральні                         | 2.4. Із субпродуктів |
| 1.5. Салати                                   | 2.5. Овочеві, грибні |
| 1.5.1. Рибні                                  | 2.6. Яєчні           |
| 1.5.2. М'ясні                                 | 2.7. Борошняні       |
| 1.5.3. Овочеві                                |                      |
| 1.6. М'ясні з гастрономічних продуктів        | 3. Перші страви      |
| 1.7. М'ясні власного приготування             | 3.1. Прозорі         |
| 1.8. Із птиці (гастрономія, консерви)         | 3.2. Заправлені      |
| 1.9. Із птиці власного приготування           | 3.2.1. Рибні         |
| 1.10. Із субпродуктів (гастрономія, консерви) | 3.2.2. М'ясні        |
| 1.11. Із субпродуктів власного приготування   | 3.2.3. Овочеві       |
| 1.12. З овочів (консерви)                     | 3.3. Пюреподібні     |
| 1.13. З овочів власного приготування          | 3.4. Молочні         |
|   | 3.5. Холодні         |
|   | 3.6. Солодкі         |

- 1.14. Грибні
  - 1.15. Із яєць
  - 1.16. Сири
  - 1.17. Масло вершкове
  - 1.18. Із кисломолочних продуктів
    - 4. Другі страви
      - 4.1. Рибні (відварені, припущені, смажені, тушковані, запечені)
      - 4.2. М'ясні (відварені, припущені, смажені, тушковані, запечені)
      - 4.3. Із птиці (відварені, припущені, смажені, тушковані, запечені)
      - 4.4. Із субпродуктів
      - 4.5. Овочеві
      - 4.6. Борошняні
      - 4.7. Круп'яні
      - 4.8. Яєчні
      - 4.9. Із сиру селянського
    - 5. Солодкі страви
      - 5.1. Гарячі (пудинг, суфле, каша гуріївська)
      - 5.2. Желе, муси
      - 5.3. Компоти
      - 5.3. Киселі
      - 5.4. Креми, збиті вершки
      - 5.5. Морозиво
      - 5.6. Плоди та ягоди свіжі
- 6. Напої
    - 6.1. Чай
    - 6.2. Кава
    - 6.3. Какао, шоколад
    - 6.4. Молоко та кисломолочні продукти
    - 6.5. Холодні напої та соки
  - 7. Гарніри
    - 7.1. Овочеві
    - 7.2. Крупяні
    - 7.3. Із макаронних виробів
  - 8. Кондитерські та хлібобулочні вироби
    - 8.1. Булочки
    - 8.2. Пиріжки
    - 8.3. Тістечка
    - 8.4. Пісочні
    - 8.5. Заварні
    - 8.6. Листові
    - 8.7. Кекси

В їдальні у меню вільного вибору включають невеликий асортимент усіх перерахованих вище груп страв. У ресторані реалізують широкий асортимент страв, до складу яких входять вищеназвані групи. При складанні меню слід проаналізувати кількість реалізованих страв певних найменувань за минулі дні з тим, щоб виявити ті, що не користуються попитом, та замінити їх.

Якщо у закладах ресторанного господарства готують фірмові страви, в меню їх записують першими. У спеціалізованих підприємствах і кафе першими записують вироби, що визначають тип даного закладу: в кафе спочатку вказують гарячі та холодні напої власного виробництва, солодкі страви, потім — усі інші; їх небагато і характеризуються вони простотою приготування. Проте в деяких спеціалізованих кафе (кафе-морозиво, кафе-кондитерська тощо) інші страви не реалізують. У вузькоспеціалізованих підприємствах в основному представлені страви, що визначають спеціалізацію закладу, а також ті, що доповнюють основний асортимент.

**Меню денного раціону харчування** складають для робітників, службовців, студентів, школярів, відпочиваючих у санаторіях, будинках відпочинку, дитячих таборів, туристів, учасників з'їздів та конференцій, спортсменів. При скла-



данні меню для споживачів за місцем роботи, відпочиваючих у санаторіях і будинках відпочинку слід враховувати норми споживання продуктів харчування, для іноземних туристів — національні смаки та звички.

Важливою складовою раціонального харчування є режим і правильний розподіл добового раціону. На виробництвах з нормальним температурним режимом найбільшим за обсягом споживання їжі є обід.

При роботі в гарячих цехах потреба організму в харчових речовинах змінюється. У перерві між роботою працівники споживають невелику частину добового раціону: при чотириразовому харчуванні — 10-15 %, при триразовому — 20-25 %. Основне споживання їжі (40-45 %) переносять на період дня, вільний від роботи: 1-1,5 год. після роботи (перша зміна) чи до роботи, не раніше ніж за 1-1,5 год. при роботі в другу чи третю зміни.

Рекомендований режим харчування школярів різного віку наведено в табл. 1.

Для дітей шестирічного віку в загальноосвітніх школах рекомендовано триразове харчування: гарячий сніданок, обід та полуденок. Школярам, які відвідують групу подовженого дня (переважно учні 1-4 класів), надається дворазове харчування (сніданок та обід), а при тривалому перебуванні в школі — і полуденок.

**Таблиця 1**

РЕЖИМ ХАРЧУВАННЯ ШКОЛЯРІВ ПРИ ВІДВІДУВАННІ ШКОЛИ				
Час, год.-хв.	Період	Класи		
		1—5	6—11	Підготовчий (6 років)
Перша зміна				
8 <sup>15</sup> — 8 <sup>30</sup>	До уроків	За бажанням		
9 <sup>05</sup> - 10 <sup>50</sup>	Друга перерва	Другий сніданок		Другий сніданок
11 <sup>20</sup> — 11 <sup>40</sup>	Третя перерва		Сніданок	
13 <sup>00</sup> — 14 <sup>15</sup>	Четверта та п'ята	Обід		
16 <sup>20</sup> — 16 <sup>40</sup>	Після уроків	Полуденок		Полуденок
Друга зміна				
15 <sup>40</sup> — 16 <sup>00</sup>	Друга перерва	Полуденок		
16 <sup>45</sup> — 17 <sup>05</sup>	Третя перерва		Полуденок	

### **Оформлення меню**

Меню повинно плануватися, розроблятися і оформлюватися з розрахунку саме на того споживача, на якого заклад ресторанного господарства планує зробити основну ставку.

Тип меню, його склад і ціни мають відповідати також рівню обслуговування, атмосфері залу, часу виконання замовлення тощо.

При створенні меню важливою є розробка концепції, дизайну, тексту, що потребує творчого підходу. Своїм оформленням меню підкреслює стиль, загальну атмосферу, концепцію та рівень даного закладу. Професійно та

грамотно підібрані страви, якісно оформлений друкований текст меню, вишукана обкладинка свідчать про елітність ресторану. В ресторанах з помірними цінами витрати на оформлення меню можуть бути скромнішими, проте змістовна частина повинна відповідати всім необхідним вимогам, у тому числі передбаченим Правилами роботи закладів ресторанного господарства.

У соціально орієнтованих підприємствах меню друкується на білому папері і вивіщується при вході в зал, перед роздавальнею, а також на робочому місці касира.

Меню містить перелік страв у певній послідовності, їх вихід (у соціально орієнтованих закладах) та ціну. Бажано, щоб кожний пункт ресторанного меню не тільки називав конкретну страву, а й надавав додаткову інформацію про її інгредієнти.

Для того щоб переконати споживачів придбати ті чи інші страви та напої, поряд зі звичайним меню використовують меню-газету. При описі тієї чи іншої страви можна не тільки розкрити суть її приготування, а також дати історичну довідку, розповісти анекдот, назвати імена відомих людей, які віддавали їй перевагу.

При описі вина можна вказати місцевість, де вирощувався виноград для нього, рік врожаю, смакові якості, назвати ім'я першого виробника, дати рекомендації щодо подавання вина до певних страв.

Особливо слушно використати меню-газету в готелі, де є можливість більш широко й комплексно представити все, що можуть запропонувати ресторани, кафе, клуби, казино тощо. Така форма меню дає додаткову можливість ресторану презентувати страви, вина та послуги закладів ресторанного господарства.

Технологічною документацією на страви, що входять до меню вільного вибору або інших меню, розглянутих вище, є рецептура, що міститься у Збірнику рецептур страв та кулінарних виробів. При створенні технологічної документації на фірмові страви також користуються Збірником рецептур для визначення норм відходів і втрат при механічній та тепловій кулінарній обробці сировини і продуктів. Якщо вони відсутні на нові та імпортні види сировини, їх встановлюють дослідним шляхом.

Фірмові страви — це страви, створені за авторською рецептурою шеф-кухаря. Порядок розробки і затвердження технологічної документації на них затверджений наказом № 210 міністра економіки і зовнішньоекономічних зв'язків України від 25.09. 2000 року.

Розробка страв і затвердження документації здійснюються в три етапи. На першому етапі на кожну страву (напій, кондитерський чи кулінарний виріб) розробляють технологічну карту, якій присвоюється порядковий номер.

На другому етапі проводиться контрольна перевірка якісних показників запропонованої страви, уточнюється технологія її приготування, складаються акти контрольного приготування фірмових страв.

На третьому етапі рецептура затверджується керівником підприємства ресторанного господарства та погоджується з Головним державним санітарним лікарем.

Відповідним чином оформлені фірмові страви включаються в меню.

### ***Електронне 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-Меню (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 e-Menu є ще такі функції: ігри, гороскопи, анекдоти, відео, музика та ін..

*Завдяки запровадженню в закладах ресторанного господарства e-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 e-Menu 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 e-Menu в інтер'єрі ресторану, кафе чи бару, що створює умови для активного впровадження нової прогресивної технології планування та рекламування закладу ресторанного господарства на практиці.

### ***Питання для самоперевірки***

1. Меню, його роль в забезпеченні успіху роботи закладу ресторанного господарства.
2. Фактори впливу на складання меню.
3. Меню як один із засобів реклами закладу ресторанного господарства.
4. Класифікація меню.

5. Види меню вільного вибору, їх характеристика.
6. Види меню скомплектованого денного раціону харчування, їх характеристика.
7. Види бенкетного меню, їх характеристика.
8. Характерні особливості статичного меню.
9. Характерні особливості динамічного меню.
10. Характерні особливості циклічного меню.
11. Комбіноване меню.
12. Відповідальні працівники за складання меню.
13. Порядок складання меню.
14. Особливості складання меню вільного вибору страв.
15. Особливості складання меню денного раціону харчування.
16. Вимоги до складання меню денного раціону для працівників, зайнятих у гарячих цехах.
17. Фірмові страви, порядок їх розробки.
18. Збірник рецептур як документ, що регламентує приготування страв, включених у меню.
19. Значення якісного оформлення меню.
20. Вимоги до оформлення меню в закладах ресторанного господарства різних типів.
21. Меню-газета, її зміст та значення.
22. Сутність електронного меню.
23. Переваги користування електронним меню для споживачів.
24. Переваги використання електронного меню для закладів ресторанного господарства.

## Інформаційні ресурси

### Базові (основні):

1. Тележенко, Любов Миколаївна. Здорове харчування: практичні рекомендації [Текст] : монографія / Л. М. Тележенко, Н. А. Дзюба, М. А. Кашкано ; Одес. нац. акад. харч. технологій. — Херсон : Олді-плюс, 2018. — 200 с. : табл., рис. — Бібліогр.: с. 134-138.  
<https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ-cnv.BibRecord.166297>
2. Архіпов, Віктор Віталійович. Ресторанна справа. Асортимент, технологія і управління якістю продукції в сучасному ресторані [Текст] : навч. посіб. / В. В. Архіпов. — 3-тє вид. — Київ : ЦУЛ, 2021. — 382 с.  
<https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ.1836674>
3. Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з освітнього компоненту «Технології харчових виробництв» («Технології харчування та ресторанного сервісу») для здобувачів спеціальності 181 «Харчові технології», ступеня вищої освіти бакалавр, що навчаються за освітньо-професійними програмами: Технології ресторанного бізнесу та здорового харчування, Технологічна експертиза та безпека харчової продукції, Технології

зберігання і переробки зерна, Технології хліба, кондитерських, макаронних виробів та харчоконцентратів, Технології продуктів бродіння, напоїв та виноробства, Технології молока, жирів і продуктів для індустрії краси, Технології м'ясних і рибних продуктів денної та заочної форм навчання / Укладачі: А.К. Бурдо, М.А. Кашкано / За ред. Г.В. Дідуха – Одеса: ОНТУ, 2024 р. – 41с.

<https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHT.1454780>

5. Методичні вказівки до виконання тестових завдань з дисципліни "Технологія харчування та ресторанного сервісу" [Електронний ресурс]: для студентів спец. 181 "Харчові технології" ступеня вищ. освіти бакалавр. Освіт.-проф. програми "Технології ресторанного бізнесу", "Ресторанні технології здорового харчування", "Технології питної води", "Технології продуктів бродіння та виноробства", "Технології тривалого зберігання плодів та овочів", "Технології зберігання і переробки зерна", "Технології хліба, кондитерських, макаронних виробів і харчоконцентратів", "Технологічна експертиза та безпека харчової продукції", "Технології зберігання, консервування та переробки м'яса", "Технології та управління молочним бізнесом", "Технології риби та морепродуктів", "Технології жирів та жирозамінників" ден. та заоч. форм навчання / А. К. Бурдо, М. А. Кашкано ; за ред. Л. М. Тележенко ; Каф. технології ресторанного і оздоровчого харчування. — Одеса : ОНАХТ, 2021. — Електрон. текст. дані: 12 с.

<https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHT.1545588>

4. Конспект лекцій з дисципліни "Технологія продуктів ресторанного і оздоровчого харчування" [Електронний ресурс]: Галузь знань – 18 "Виробництво та технології". Спеціальність -181 "Харчові технології". Ступінь вищої освіти бакалавр / А. К. Бурдо, М. А. Кашкано ; відп. за вип. Л. М. Тележенко ; Каф. технології ресторанного і оздоровчого харчування. — Одеса : ОНТУ, 2022. — 45 с. — Електрон. текст. дані. Мова: Українська Шифр: 64(075) Авторський знак: Б91

<https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHT.1891702>

6. Дорохіна, Марія Олексіївна. Технологія продукції харчування у таблицях і схемах [Текст]: навч. посіб. / М. О. Дорохіна, Т. В. Капліна. — Київ : Кондор, 2011. — 280 с.

<https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHT-cnv.BibRecord.71895>

#### **Додаткові (за наявності):**

1. Оздоровче харчування [Текст]: навч. посіб. /П. О. Карпенко, Н. В. Притульська, М. Ф. Кравченко та ін.; за заг. ред. П. О. Карпенка; Київ. нац. торг.-екон. ун-т. — Київ: КНТЕУ, 2019. — 628 с.

<https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHT.1414747>

2. Дуденко, Ніна Василівна. Фізіологія харчування [Текст]: навч. посіб. /Н. В. Дуденко, Л. Ф. Павлоцька. — Харків: Студцентр, 1999. — 392 с.

<https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHT-cnv.BibRecord.34215>

3. Перша Українська асоціація шеф-кухарів – режим доступу: <https://uaochefs.com/>

4. Блог Ресторатора – режим доступу: <https://www.restorator.ua/>

5. Блог Gastrofamily – режим доступу: <https://borysov.com.ua/uk/blog/biznes/9-pomylok-servisu-v-restoranah-shcho-dratuye-gostey-naybilshe-video>

6. Тренди ресторанного бізнесу – режим доступу: <https://joinposter.com/post/what-waits-for-cafes-and-restaurants-next-year>
7. Історія ресторанної справи – режим доступу: <https://rating.cafe/blog/restaurant-history>
8. Організація обслуговування в закладах ресторанного господарства. – режим доступу: <http://subject.com.ua/pdf/242.pdf2>.
9. Правила, регулюючі порядок роботи ресторанів, кафе. – режим доступу: <http://www.empirem.com.ua/articles-rulesforresurants.php>
10. Тарілка здорового харчування – режим доступу: <https://moz.gov.ua/uk/tarilka-zdorovogo-harchuvannja>
11. Постанова КМУ «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії» – режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1206-17#Text>

