

УДК 658.5

## ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ КАФЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ «BALANCE»

Войтенко О.С., студент гр. ФПП-3, V курс

Научный руководитель: Борисова А.В., к.т.н., доцент

Самарский государственный технический университет

г. Самара

В настоящее время люди все больше сталкиваются со стремительным ростом различных заболеваний. Вследствие этого, возрастает потребность во всестороннем укреплении иммунитета. Основной ступенью в задаче по повышению иммунитета является здоровое качественное питание.

Питание – один из серьезных факторов поддержки иммунитета. То, чем человек питается, непременно оказывается на его здоровье. Поэтому, в сегменте общественного питания заведения здорового питания набирают все большие обороты.

В данной статье проанализированы перспективы развития кафе здорового питания «BALANCE». Заведение здорового питания, основной задачей которого является обогащение рациона жителя мегаполиса полезными веществами.

Особенностью заведения является то, что вместе с заказанными блюдами официант предоставляет посетителю чек-лист с рассчитанным содержанием витаминов и минеральных веществ во всем приеме пищи, а также указанной энергетической ценностью.

Посетитель может увидеть количество витаминов и минеральных веществ, поступивших в организм и сравнить это количество со шкалой дневной нормы.

Заведение будет размещено на 1 линии Волжского проспекта города Самары. Посетителями кафе станет конкретная целевая аудитория, активно интересующаяся сферой здорового питания.

Помимо выбора местоположения кафе важно провести эффективное его продвижение. Для привлечения клиентов необходимо прибегнуть к наружной рекламе, перекрестному маркетингу, и воспользоваться услугами промоутера. Немаловажный аспект – это продвижение в интернете с уклоном в сторону популярных социальных сетей.

Особое внимание следует уделить подбору персонала заведения. Помимо стандартного штата сотрудников, состоящего из поваров, бухгалтера и , обязательным требованием является наличие квалифицированного диетолога, который имеет большой опыт в составлении сбалансированного рациона. Официанты также проходят предварительное обучение для лучшего ориентирования в сфере здорового питания. Подготовленный грамотный

официант поможет подобрать и составить сбалансированный прием пищи с учетом лучшего взаимодействия витаминов и минеральных веществ.

Ключевым этапом в реализации проекта является выбор поставщиков. Требование к ним будут высоки, ведь основным критерием для здорового питания является экологическая чистота продуктов.

Меню заведения включает 30 позиций. Блюда приготовлены с использованием свежих овощей, мяса, рыбы и фруктов, без использование усилителей вкуса и красителей.

В таблице 1 приведен перечень блюд, представленных в кафе здорового питания «BALANCE».

Таблица 1

**Меню кафе**

№	Наименование блюда	Выход порции, г
<b>Холодные закуски</b>		
1	Салат с огурцами и кунжутом	130
2	Помидоры, фаршированные куриным салатом	180
3	Салат с запеченной свеклой	190
4	Салат с яйцом и огурцом	175
<b>Горячие закуски</b>		
5	Овощные оладьи с соусом из помидор	100
6	Шампиньоны на шпажках	180
7	Тост с авокадо и яйцом	150
8	Креветки, запеченные с козьим сыром и базиликом	100
9	Запеченные овощи	150
10	Печенный батат с авокадо	170
<b>Супы</b>		
11	Морковный крем-суп с яблоками	370
12	Холодный суп из авокадо и томатов	225
13	Гаспачо из тыквы	230
<b>Вторые блюда</b>		
14	Запеченные котлетки из индейки с перловкой с клюквенным соусом	280
15	Куриная грудка на подушке из шпината	225
16	Филе минтая запеченное в йогурте с овощами с гарниром из риса	330
17	Лосось с пюре из зеленого горошка	215
18	Треска с овощами	230
19	Скумбрия с пюре из сельдерея	230
20	Куриные рулетики с грибами	140
21	Телячья котлетка с помидорами и стручковой фасолью	230
22	Запеченная перепелка с грушей	235
<b>Сладкие блюда</b>		
23	Ягодное облако	200
24	Банановое мороженое	160
25	Кокосовые конфеты	105
26	Банановые панкейки с йогуртом и голубикой	

Продолжение таблицы 1

Горячие и холодные напитки		
27	Чай	200
28	Кофе	250
29	Свежевыжатый сок	200
30	Освежающий напиток с арбузом и лаймом	200

Не менее важной деталью является интерьер заведения. В концепте кафе смешались мотивы острова Бали. Характерной особенностью интерьера является применение в отделке и декоре множества натуральных материалов: дерево, камень, бамбук, ротанг. Пространство утопает в зелени, повсюду растут пальмы, кактусы и юкки.

На рис. 1 представлен интерьер кафе здорового питания «BALANCE».

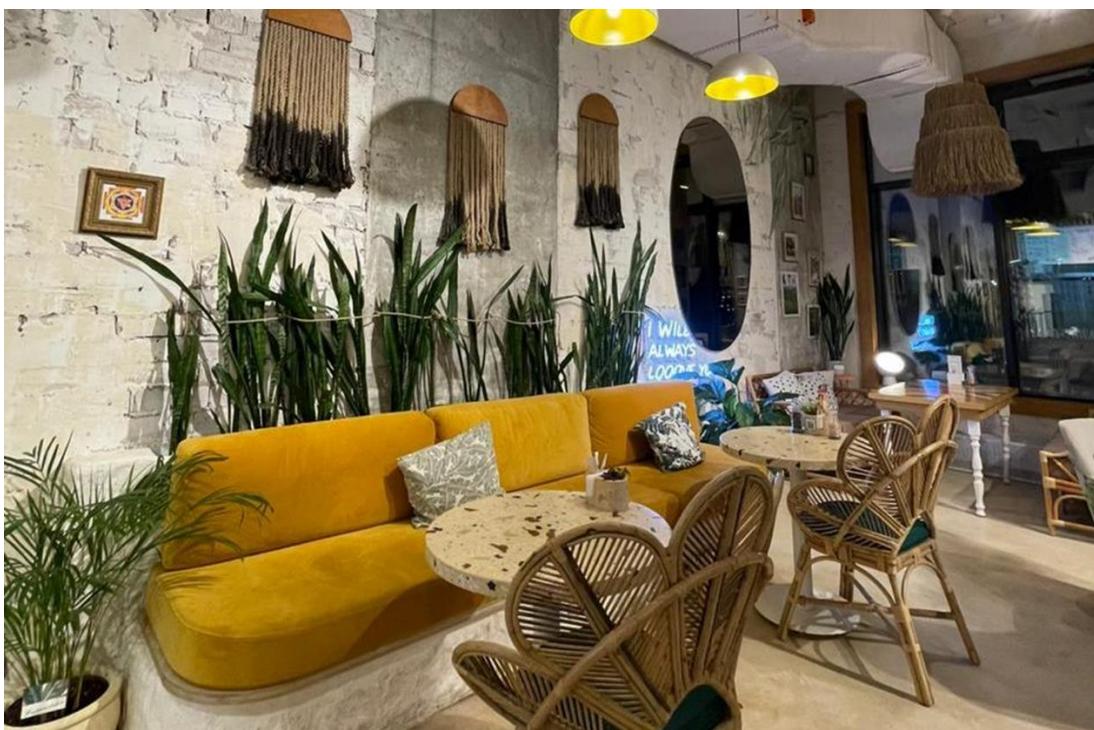


Рис. 1. Интерьер кафе здорового питания «BALANCE»

Незабываемую атмосферу создает музыка из специально подобранного плейлиста. Песни можно послушать в плейлисте проекта: среди них каверы на известные композиции, электронная музыка и регги-тон.

Таким образом, проектирование ресторана здорового питания – это сложная задача, справиться с которой можно только используя точный и грамотный подход.

### Список литературы

1. Борисова, А.В. Планирование и организация процессов производства на предприятиях общественного питания: учебное пособие / А.В. Борисова – Самара: Самар. гос. техн. ун-т, 2019. – С. 300.

2. Кунакова Р.В. Здоровое питание XXI века: функциональные продукты питания и нутригеномика / Р.В. Кунакова, Р.А. Зайнуллин, Э.К. Хуснутдинова, Б.И. Ялаев // Вестник Академии наук Республики Башкортостан. – 2016. – №32. С. 5-6.

3. Леонтьев О.В. Общественное здоровье и права человека. — СПб.: СпецЛит, 2014. — 127 с.