

**ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ІНСТИТУТ
ДЕРЖАВНОГО ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

**Кафедра харчових технологій, готельно-ресторанного і туристичного
сервісу**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на тему «Удосконалення технології та дослідження якості боулів»
на матеріалах закладу ресторанного господарства «Bla Bla Bar»**

Студентки 2 курсу, 217 групи,
галузі знань 18 «Виробництво та
технології»
спеціальності 181 «Харчові
технології»
Освітньої програми «Харчові
технології»

_____ Литвин Марії Дмитрівни

Науковий керівник
ст. викладач

_____ Струтинська Любов Тодорівна

Завідувач кафедри
канд. техн. наук, доцент

_____ Паламарек Каріна Вікторівна

**Чернівці
2025**

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ДОСЛІДЖЕННЯ ЯКОСТІ БОУЛІВ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЇХ ВИРОБНИЦТВА У ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВ.....	5
1.1. Аналітичний огляд літератури щодо існуючих технологій боулів.....	5
1.2. Обґрунтування параметрів виробництва боулів у закладах ресторанного господарства України та світу.....	7
1.3. Харчова та біологічна цінність боулів.....	13
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ БОУЛІВ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ЇХ ВИРОБНИЦТВА В ЗАКЛАДІ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА «BLA BLA BAR».....	16
2.1. Загальна характеристика закладу ресторанного господарства «Bla Bla Bar» м. Чернівці.....	16
2.2. Аналіз технологічної і проєктної діяльності закладу ресторанного господарства «Bla Bla Bar» м. Чернівці.....	21
2.3. Організація виробництва технологій боулів у ресторані «Bla Bla Bar» м. Чернівці	28
РОЗДІЛ 3. ОСНОВНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ СПРЯМОВАНІ НА ОРГАНІЗАЦІЮ ВДОСКОНАЛЕННЯ РЕЦЕПТУР, ТЕХНОЛОГІЧНИХ ПРОЦЕСІВ ТА ДОСЛІДЖЕННЯ ЯКОСТІ БОУЛІВ В ЗАКЛАДІ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА «BLA BLA BAR».....	31
3.1. Розробка нової технології боулів.....	31
3.2. Оновлення концептуального меню та виробничої програми закладу ресторанного господарства «Bla Bla Bar» м. Чернівці.....	37
3.3. Організація роботи холодного цеху у закладі ресторанного господарства «Bla Bla Bar» м. Чернівці.....	42
ВИСНОВКИ ТА ПРОПОЗИЦІЇ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Сучасна ресторанна індустрія є однією з най динамічніших галузей сфери послуг, що постійно змінюється під впливом глобалізаційних процесів, зміни способу життя, підвищення рівня обізнаності споживачів щодо принципів здорового харчування. У цьому контексті набувають популярності нові концепції страв, які базуються на засадах збалансованого харчування, екологічності, сезонності та натуральності інгредієнтів. Одним із найяскравіших прикладів такої тенденції є боули – сучасна інтерпретація салатів або повноцінних страв у глибокій мисці, які поєднують у собі корисні жири, повноцінний білок, складні вуглеводи, овочі та зелень.

Боул – це не лише сучасна страва, а й приклад грамотного поєднання харчових компонентів, що сприяє збалансованому споживанню нутрієнтів. Він задовольняє сучасні вимоги гастрономії: простота приготування, естетична презентація, функціональна користь та можливість варіативності складу. Усе це забезпечує високий попит на боули як серед поціновувачів ЗСЖ (здорового способу життя), так і серед людей, які просто шукають смачні, але корисні альтернативи традиційним стравам.

Заклад ресторанного господарства «Bla Bla Bar» у м. Чернівці, розташований на вулиці Університетській, активно впроваджує сучасні гастрономічні тенденції у своє меню. Значна частина страв у меню відповідає концепції здорового харчування, зокрема, це стосується й боулів, які стали однією з візитівок закладу. Проте, як і будь-який елемент ресторанного виробництва, технологія приготування боулів потребує системного підходу, стандартів якості та постійного вдосконалення, що забезпечить задоволення потреб відвідувачів та підвищення конкурентоспроможності закладу.

Актуальність теми: дослідження зумовлена необхідністю адаптації ресторанної продукції до вимог сучасного споживача, який прагне отримувати не лише смачну, а й функціонально корисну їжу. Удосконалення рецептури, покращення органолептичних та фізико-хімічних показників, впровадження

нових методів подачі та виробництва боулів є перспективним напрямком для розвитку закладів ресторанного господарства.

Метою даної роботи є дослідження технологічних процесів приготування боулів у закладі «Bla Bla Bar», аналіз їх якості та розробка пропозицій щодо вдосконалення технології з урахуванням сучасних вимог до ресторанної продукції.

Для досягнення поставленої мети в роботі передбачено виконання низки взаємопов'язаних завдань. Насамперед необхідно проаналізувати сучасні світові та українські тенденції у сфері технології приготування боулів, зосередившись на використанні інгредієнтів, методах обробки продуктів, концепціях здорового харчування та впровадженні інновацій у ресторанному бізнесі. Важливим етапом є дослідження організації виробництва та особливостей технологічного процесу приготування боулів безпосередньо у закладі, де проводиться практичне дослідження. У процесі аналізу важливо виявити наявні недоліки у рецептурах або технологічних підходах та визначити потенційні напрями для удосконалення.

Після цього слід сформулювати комплексні рекомендації щодо оптимізації виробничих процесів, підвищення якості продукції та забезпечення стабільного рівня обслуговування у закладі ресторанного господарства.

Об'єктом дослідження: процес виробництва боулів у закладі ресторанного господарства «Bla Bla Bar» м. Чернівці.

Предметом дослідження: технології боулів, сир Тофу, мікрогрін, кіноа.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел і нормативно-технічної документації, спостереження, органолептична та фізико-хімічна оцінка страв, аналіз технологічних карт, експериментальне моделювання.

Практичне значення дослідження полягає у можливості впровадження розроблених рекомендацій у діяльність закладів ресторанного господарства, що дозволить покращити якість страв, розширити асортимент та адаптувати продукцію до сучасного попиту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ДОСЛІДЖЕННЯ ЯКОСТІ БОУЛІВ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЇХ ВИРОБНИЦТВА У ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА

1.1 Аналітичний огляд літератури щодо існуючих технологій боулів

В останні роки боули стали помітним явищем у гастрономічному світі, особливо на тлі популяризації здорового харчування та збалансованого раціону. Ці страви, які мають багато компонентів, поєднують різні категорії продуктів: злаки, джерела білка, овочі, зелень, соуси та спеції. Їхня перевага полягає в універсальності, швидкості приготування та здатності підлаштовувати рецептуру під дієтичні вимоги або індивідуальні смаки.[1]

Детальний аналіз наукових праць та фахової літератури показує, що сучасна технологія приготування боулів базується на концепції функціонального харчування, орієнтованого на максимальне збереження поживної цінності сировини та мінімальну кулінарну обробку. Згідно з рекомендаціями міжнародних дієтичних організацій та експертів у цій галузі, основними вимогами до приготування таких страв є збалансованість макро- та мікронутрієнтів, зниження кількості шкідливих жирів, додавання клітковини та уникнення надмірного використання штучних добавок і підсилювачів смаку.[2]

Інтеграція сезонних продуктів відіграє ключову роль у розробці рецептури боулів, забезпечуючи збереження харчової якості продукції та підтримання її гармонійного смаку. Наукові джерела підкреслюють доцільність включення до боулу складних вуглеводів у вигляді цільозернових круп, зокрема кіноа, бурого рису, булгуру або гречки, які є джерелами клітковини та мікроелементів.

Джерелами білка можуть бути як тваринні (курка, риба, яйця), так і рослинні компоненти (тофу, бобові, горіхи), що дозволяє розширити меню та забезпечити біологічну цінність страв.[3]

Особлива увага в літературі приділяється питанням технологічної обробки сировини. Експерти наголошують на доцільності застосування таких сучасних методів, як маринування, низькотемпературне приготування (наприклад, су-від), ферментація, які не лише зберігають природні властивості інгредієнтів, але й сприяють покращенню їх смаку та функціональних властивостей. У зв'язку з цим, розробка технологічних процесів передбачає поетапну обробку продуктів: санітарну, механічну та термічну з наступним охолодженням та фасуванням.[4]

Значну роль відіграє візуальне представлення боулів. Психофізіологічні дослідження підтверджують, що естетичний вигляд страви безпосередньо впливає на сприйняття її смаку та цінності. Відтак, у світовій ресторанній практиці використовуються прозорі контейнери, структуроване розміщення інгредієнтів за кольором або текстурою, а також їстівний декор (мікрогрін, насіння, їстівні квіти), що підвищує комерційну привабливість страв.

Варто також зауважити, що виробництво боулів повинно відповідати актуальним вимогам харчової безпеки. У літературі підкреслюється необхідність дотримання санітарних норм і стандартів НАССР при роботі з швидкопсувними продуктами, особливо зі свіжими овочами, морепродуктами, соусами на основі сирих компонентів. Забезпечення необхідного температурного режиму, виділення ізольованих зон обробки, маркування продуктів та регулярний контроль за якістю сировини є ключовими принципами безпечного виробництва.[5]

З розвитком ресторанного бізнесу все більше закладів використовують автоматизовані лінії приготування боулів, які зменшують участь персоналу в процесі складання страв. Використання програмованих модулів і сенсорних екранів дозволяє точно дотримуватися рецептур, уникати помилок у зважуванні інгредієнтів та стандартизувати подачу.

Серед сучасних тенденцій, які спостерігаються у дослідженнях, слід виділити персоналізовані боули – індивідуальні комбінації інгредієнтів відповідно до дієтичних уподобань клієнта. Зростає популярність

безглютенових, веганських та кето-варіантів, що вимагає розробки відповідних технологічних карт та ускладнює логістику кухні, водночас підвищуючи цінність продукту для цільової аудиторії.

Таким чином, сучасні підходи до приготування боулів у ресторанному господарстві є результатом комплексного впливу кулінарної майстерності, наукових досягнень у сфері харчування, маркетингових стратегій та технологічного прогресу. Удосконалення рецептур, оптимізація процесів та відповідність міжнародним стандартам дозволяють створити конкурентоспроможний продукт, що відповідає потребам споживачів у якості, користі та привабливості.[6]

1.2 Обґрунтування параметрів виробництва боулів у закладах ресторанного господарства України та світу

Важливим аспектом досліджень є вплив автоматизованих технологій на виробництво боулів. Запровадження сучасних програмних рішень для керування замовленнями та інноваційних роботизованих систем для приготування страв помітно зменшує навантаження на персонал і підвищує швидкість обслуговування клієнтів. Деякі ресторани вже використовують автоматизовані станції для виготовлення боулів, що мінімізує людський фактор і підвищує стандарти якості.

Отже, огляд літератури демонструє, що сучасні технології приготування боулів ґрунтуються на принципах здорового харчування, ефективного використання інгредієнтів та забезпечення їхньої якості. Покращення цих технологій дозволяє збільшити конкурентоспроможність закладів ресторанного бізнесу та відповідати очікуванням гостей.[7]

Боули – сучасний тренд у сфері ресторанного господарства, що поєднує принципи здорового харчування, візуальної привабливості та зручності приготування. Ці страви відрізняються високою харчовою цінністю, широкими можливостями для кулінарної творчості та відносною простотою технологічного процесу. Для забезпечення стабільної якості боулів необхідно

враховувати ключові параметри їхнього виробництва, зокрема вимоги до сировини, технологічні особливості приготування, стандартизацію рецептур та особливості подачі.

Рациональність вибору інгредієнтів має відповідати сучасним дієтологічним рекомендаціям: висока кількість клітковини, відсутність трансжирів, мінімум оброблених продуктів та акцент на свіжість і сезонність. У працях таких авторів, як М. McMillan (2022) та J. Renée (2021), наголошується на важливості збереження мікроелементів та вітамінів за рахунок мінімальної термічної обробки та технології приготування «cold prep».[8]

Автоматизація процесу приготування боулів стає дедалі актуальнішою. У багатьох країнах уже впроваджено роботизовані станції (наприклад, робот *Spyce* у США), які здатні автоматично збирати боули, дозувати соуси та контролювати вагу продуктів із високою точністю.

Такі технології дозволяють значно зменшити вплив людського чинника на процес приготування страв, що сприяє підвищенню стабільності та якості продукції. Водночас знижуються витрати на персонал, оскільки автоматизовані системи частково або повністю замінюють ручну працю. Завдяки точному програмуванню та дозуванню інгредієнтів забезпечується стандартизація рецептур, що важливо для підтримання постійного смаку та зовнішнього вигляду страв. Крім того, автоматизовані рішення сприяють покращенню санітарно-гігієнічних умов на виробництві, мінімізуючи контакт людини з продуктами та зменшуючи ризик мікробіологічного забруднення.[9]

В українських реаліях повна автоматизація поки що є рідкістю, проте активне впровадження CRM-систем, планшетних терміналів для замовлень, модулів для обліку інгредієнтів та QR-систем самообслуговування вже дозволяє оптимізувати процеси. У закладах типу «Bla Bla Bar» м. Чернівці підхід до приготування боулів ґрунтується на поєднанні ручної роботи кухарів з використанням високотехнологічного обладнання (наприклад, вакуумні машини для маринування інгредієнтів, шоківі охолоджувачі, конвекційні печі для запікання).

Ще одним важливим елементом є уніфікація рецептур. Для збереження смаку, зовнішнього вигляду та якості страв рецептури мають бути чітко прописані із зазначенням виходу кожного інгредієнта, часу термічного оброблення (за потреби), технології подачі, а також можливих варіацій для клієнтів із харчовими обмеженнями (вегани, безглютенова дієта тощо).

Таблиця 1.1

Параметри, які використовуються при формуванні боулу

Параметр	Рекомендація
Вага однієї порції	350-450г
Кількість інгредієнтів	5-7
Час приготування	5-10 хв
Калорійність	300-600 ккал
Термін зберігання	до 24 годин при +2-+4°C

Також можна представити діаграму розподілу популярності інгредієнтів у боулах (за опитуванням 500 споживачів):

У висновку, ефективне виробництво боулів повинно ґрунтуватися на:

- правильному підборі сировини;
- оптимізації технологічного процесу;
- впровадженні сучасних технічних та цифрових рішень;
- адаптації до змін споживчого попиту;
- стандартизації рецептур та контролю якості продукції.

Усі ці фактори в комплексі забезпечують високу якість страви, задоволення клієнтів та стабільний розвиток ресторанного бізнесу як в Україні, так і за її межами.

Таблиця 1.2

Структура боулу за групами інгредієнтів

Компонент	Вміст у страві у %	Характеристика
Основа	25-30	складається з цілюзернових круп рис, кіноа, булгур, гречка або зелені шпинат, мікс салатів, кейл.
Білковий компонент	25	джерела білка: курка, індичка, риба, морепродукти, тофу, яйця, бобові.
Овочевий компонент	30-40	листові салати, томати, огірки, морква, редис, авокадо, капуста, перець.
Додаткові інгредієнти	5-10	горіхи, насіння, водорості, гриби, сир, сухофрукти, прянощі.
Заправка	5	натуральні соуси, рослинні олії, йогуртові або цитрусові основи.

Таблиця 1.2 демонструє структуру боулу за групами інгредієнтів, де вказано відсоткове співвідношення кожної складової в страві. Боул складається з основи (25-30%), білкового компонента (25%), овочевого компонента (30-40%), додаткових інгредієнтів (5-10%) та заправки (5%). Кожна група інгредієнтів має свої варіанти джерел, що дозволяє створювати різноманітні варіації боулу з урахуванням харчових потреб та смакових уподобань.

Виробництво боулів у закладах ресторанного господарства залежить від правильно підібраної сировини, яка має відповідати високим стандартам якості, свіжості та безпечності.[10]

Нижче наведена схема демонструє три ключові вимоги до інгредієнтів, які використовуються у виробництві або приготуванні продуктів. Перша вимога – органічне походження, що передбачає використання екологічно чистих та безпечних для здоров'я продуктів без ГМО. Друга – сезонність, тобто перевага надається свіжим овочам і фруктам, характерним для певної пори року, що сприяє кращому смаку та харчовій цінності. Третя – висока поживна цінність, згідно з якою інгредієнти мають містити необхідні макро- та мікроелементи для забезпечення повноцінного харчування.

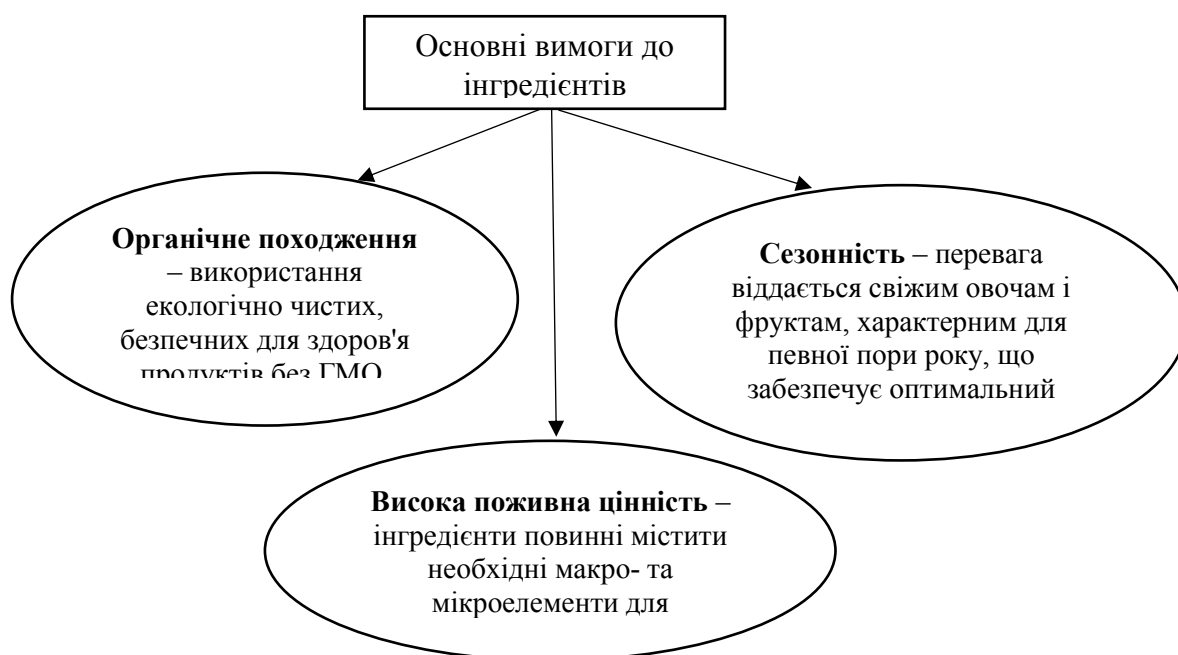


Рис.1.1. Основні вимоги до інгредієнтів

Збалансований боул містить усі необхідні нутрієнти, що сприяють підтриманню енергетичного рівня організму.

Таблиця 1.3

Показники харчової цінності одного боулу 300–400 г

Показник	Середнє значення
Калорійність	400-500 ккал
Білки	15-30 г
Жири	10-20 г
Вуглеводи	50-70 г
Клітковина	5-10 г
Вітаміни	А, С, Е, група В
Мінерали	Кальцій, залізо, магній, цинк

Таблиця 1.3 містить показники харчової цінності одного боулу вагою 300-400 г. У ній представлені основні компоненти: калорійність, кількість білків, жирів, вуглеводів, клітковини, а також вітаміни та мінерали, що містяться в боулі. Ці показники варіюються в залежності від інгредієнтів, що використовуються для приготування боулу, що дозволяє оцінити його поживну цінність та користь для організму.

Харчова цінність може варіюватися залежно від використаних інгредієнтів. Наприклад, боули з кіноа мають більший вміст білків та клітковини, порівняно з боулами на основі рису.

Виробництво боулів у закладах громадського харчування включає кілька основних фаз, кожна з яких важлива для забезпечення високої якості кінцевого продукту. Перший етап – це підготовка інгредієнтів, що передбачає відбір та обробку свіжих овочів, фруктів, м'яса, риби, злаків та інших компонентів. Залежно від типу боулу, необхідно правильно нарізати або подрібнити продукти, а також приготувати соуси та інші додаткові складові. Наступний етап – створення основи страви, якою може бути рис, кіноа, паста або салатна основа, яка служить фундаментом для подальшого розташування інгредієнтів. Після цього, згідно з вподобаннями клієнтів та меню, відбувається оформлення боулу, де інгредієнти розташовуються у визначеному порядку, з урахуванням гармонії смаків і кольорів.

Завершальний етап – подавання страви клієнту, який може самостійно обрати додаткові приправи або соуси для поліпшення смакових якостей. Усі етапи процесу мають виконуватися з дотриманням стандартів безпеки харчових продуктів та правильного зберігання інгредієнтів для забезпечення якості та свіжості боулу.

Для підвищення ефективності виробництва боулів у закладах громадського харчування використовуються декілька ключових підходів. Одним з основних є автоматизація та стандартизація процесів. Впровадження програмного забезпечення для управління замовленнями дає змогу суттєво скоротити час обробки та покращити координацію між кухнею та залом. Також застосовуються автоматичні лінії для нарізки овочів та приготування круп, що дає змогу зменшити трудові витрати та збільшити точність у приготуванні страв.

Ще одним важливим аспектом є зменшення харчових відходів. Це досягається шляхом правильного планування закупівель відповідно до сезонного попиту, що дозволяє знизити ймовірність перевищення запасів та втрат. Крім того, залишкові продукти ефективно використовуються для приготування супів, смузі або десертів, що сприяє мінімізації витрат та збільшенню рентабельності.

Окремо варто відзначити оптимізацію зберігання продуктів. Застосування вакуумного пакування та шокової заморозки дає змогу значно продовжити термін зберігання інгредієнтів, зберігаючи їх смакові та поживні властивості. Окрім того, дотримання правильних температурних режимів є необхідним для забезпечення свіжості продуктів та запобігання їх псуванню.

Боули – перспективний напрямок у сфері ресторанного бізнесу завдяки їхній універсальності в розробці рецептів, харчовій цінності та зручності подачі. Виготовлення боулів потребує дотримання високих стандартів якості сировини, оптимізації технологічних процесів та адаптації до світових тенденцій. Український ринок поступово інтегрує найкращі міжнародні

практики, впроваджуючи інноваційні методи приготування, подачі та автоматизації виробництва боулів.

1.3 Харчова та біологічна цінність боулів

Боул – не просто модний тренд у сучасному здоровому харчуванні, а справжнє сховище корисних речовин, необхідних для злагодженої роботи організму. Харчова та біологічна цінність страви безпосередньо залежить від ретельного підбору інгредієнтів, їхнього кількісного та якісного складу, а також від способу термічної обробки. Завдяки розмаїттю компонентів, боул забезпечує організм білками, корисними жирами, повільними вуглеводами, клітковиною, вітамінами та мінералами. Такий склад робить його ідеальним вибором для щоденного раціону.[11]

Фундаментом будь-якого боулу є складники, багаті на білок. Це можуть бути як продукти тваринного походження (курка, риба, яйця, молочні продукти), так і рослинного (тофу, бобові, горіхи, насіння). Вони є безцінним джерелом амінокислот, які потрібні для відновлення клітин, формування м'язової тканини, підтримки імунної системи та регулювання метаболізму. Тваринні білки мають кращу засвоюваність, але грамотно поєднані рослинні джерела білка теж надають організму весь спектр потрібних речовин.

Іншим важливим елементом є вуглеводи, які слугують головним джерелом енергії. У боулах зазвичай використовуються повільні, або складні, вуглеводи: крупи, овочі, бобові культури. Ці вуглеводи розщеплюються повільно, поступово забезпечуючи організм енергією, не спричиняючи різких перепадів рівня цукру в крові. До того ж вони містять багато клітковини, яка позитивно впливає на травлення, покращує роботу кишечника, сприяє виведенню шкідливих речовин та підтримує корисну мікрофлору.[12]

Жири в боулах представлені виключно корисними їх видами. Це ненасичені жирні кислоти, які ми отримуємо з рослинних олій, авокадо, горіхів, насіння, а також з жирних сортів риби. Вони необхідні для коректного

функціонування клітин, синтезу гормонів, підтримки здоров'я шкіри, мозку та серцево-судинної системи. Зокрема, омега-3 жирні кислоти, що містяться в рибі, мають протизапальну дію та позитивно впливають на загальне самопочуття.

Використання свіжих овочів, зелені, фруктів та суперфудів наділяє боули надзвичайно високим вмістом вітамінів та мінералів. Наприклад, страви, збагачені морквою, шпинатом, гарбузом або болгарським перцем, постачають організму вітамін А, який поліпшує зір та зміцнює імунітет. Цитрусові, зелень, ягоди є джерелом вітаміну С, який сприяє засвоєнню заліза й підтримує опірність організму. Крупи, бобові та горіхи містять вітаміни групи В, які підтримують нервову систему та енергетичний обмін. Крім цього, боули постачають кальцій, магній, залізо та інші мікроелементи, необхідні для здоров'я кісток, кровоносної системи та серця.

Біологічна цінність боулів визначається тим, наскільки добре організм засвоює ці поживні речовини. Завдяки тому, що більшість інгредієнтів у боулах готуються щадними методами: варінням, запіканням, приготуванням на пару або за технологією су-від, зберігається максимум корисних властивостей. В результаті, організм не лише отримує усі необхідні нутрієнти, а й ефективно їх використовує.

Отже, боули – це не просто модна тенденція у харчуванні, а повноцінна збалансована страва, яка одночасно насичує, сприяє оздоровленню та допомагає дотримуватися принципів здорового харчування без шкоди для смаку (рис.1.2).

Боули – це не просто смачні, але й збалансовані страви, справжнє джерело корисних речовин. Вони містять багато природних антиоксидантів, які допомагають захищати клітини нашого організму від шкідливих впливів, відвертаючи розвиток багатьох хвороб. Такі речовини зміцнюють імунітет, уповільнюють старіння і покращують загальне самопочуття.

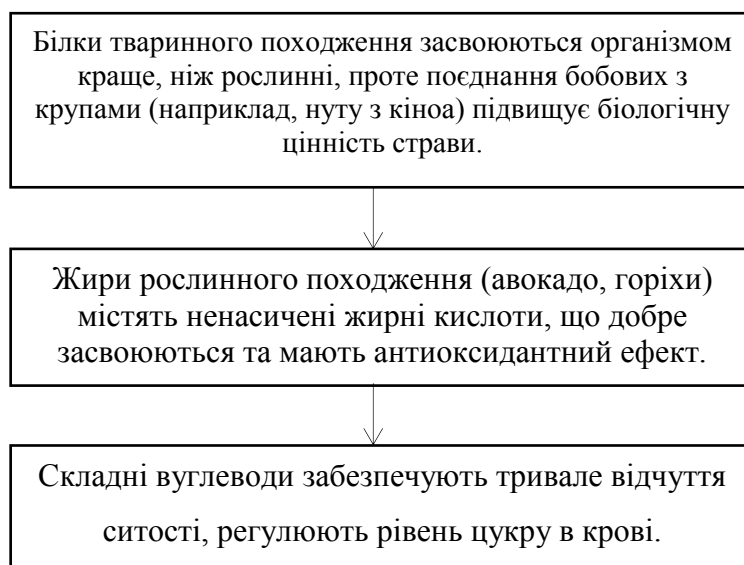


Рис. 1.2. Засвоюваність білків, жирів і вуглеводів

До складу боулів часто входять продукти, багаті на флавоноїди, каротиноїди та поліфеноли. Наприклад, чорниця, гранат або зелений чай містять флавоноїди, що зменшують запалення та позитивно впливають на роботу серця та мозку. Морква, перець та інші яскраві овочі містять каротиноїди, корисні для зору, шкіри та імунної системи. Горіхи, ягоди й какао багаті на поліфеноли, які знижують рівень стресу в організмі, поліпшують кровообіг та підтримують обмін речовин.[13]

Завдяки такому складу, боули – це не просто смачна страва, а внесок у здорове харчування. Вони не тільки дають енергію та насичують, але й допомагають організму боротися з шкідливими факторами, залишаючись яскравими, красивими і різноманітними на смак.

Боули – повноцінна та збалансована страва, що забезпечує організм необхідними нутрієнтами. Вони містять якісний білок, корисні жири, складні вуглеводи, клітковину, а також широкий спектр вітамінів і мінералів. Біологічна цінність боулів визначається високим рівнем засвоюваності поживних речовин та їхньою користю для здоров'я. Регулярне споживання боулів сприяє зміцненню імунної системи, підтримці нормального обміну речовин та покращенню загального стану організму.

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ БОУЛІВ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ЇХ ВИРОБНИЦТВА В ЗАКЛАДІ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА «BLA BLA BAR»

2.1 Загальна характеристика закладу ресторанного господарства «Bla Bla Bar»

Ресторан «Bla Bla Bar» – це сучасний заклад із fusion-концепцією, який поєднує у собі атмосферу коктейль-бару, суші-ресторану та здорового фаст-фуду. Який функціонує за адресою вулиця Університетська, 7А, м. Чернівці. Локація подана на рис. 2.1.

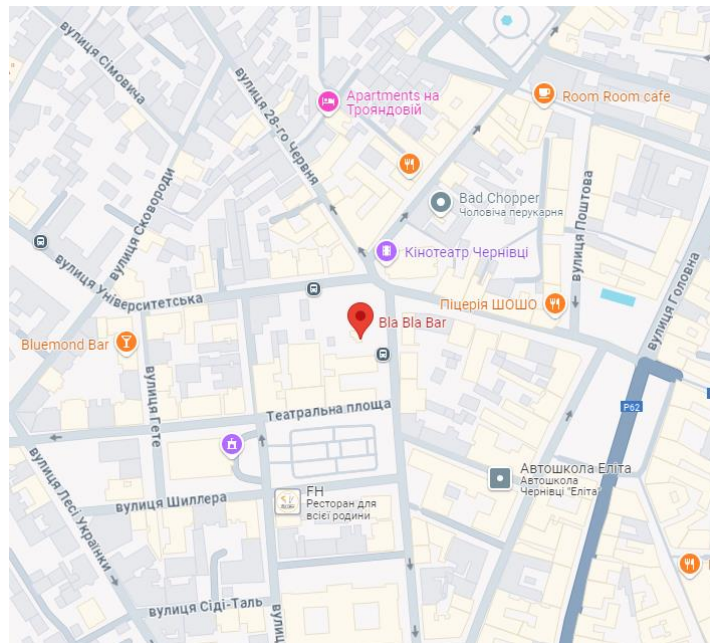


Рис. 2.1 Локація ресторану «Bla Bla Bar»

Основний акцент закладу зроблено на трендових «боул»-стравах (поке-боул, будда-боул тощо), що відповідають популярному напрямку здорового харчування і приваблюють свідому аудиторію. Меню при цьому формує збалансоване поєднання компонентів: основа (рис, кіноа, мікс зелені), білкова складова (лосось, тунець, курка, тофу) та свіжі овочі і соуси. Завдяки елементам азійської кухні (суші, поке) і авторським боулам заклад позиціонує себе як місце для смачної та корисної їжі, де гості можуть обирати комбінації продуктів за власним смаком. У концепції ресторану «Bla Bla Bar» присутня

також лінія авторських коктейлів та свіжих напоїв (чай матча, імбирні лимонади), що доповнює гастрономічну спрямованість закладу і утворює багатий, але збалансований асортимент.

Інтер'єр ресторану «Bla Bla Bar» вирізняється сучасним і водночас затишним дизайном із елементами натхнення природою. У просторі використовуються натуральні матеріали (древесина, камінь, живі рослини), м'яке світло ламп у теплих тонах і стилістика лофт (відкриті балки, цегла, металеві деталі), що створюють комфортну неформальну атмосферу. У залі розташовані високі столики й зручні м'які дивани з барвистими декоративними подушками, що задають дружню невимушену тональність. Деякі зони підсвічуються неоновими акцентами та авторськими графіті на стінах, що додає місцевому простору урбаністичного шарму. Загалом оздоблення витримане в природній палітрі (зелений, бежевий, горіховий) з кольоровими акцентами на посуді та текстилі, відтворюючи філософію здорового й збалансованого харчування через образи природи. Прозорі перегородки та частково відкритий кухонний простір розширюють простір залу та дозволяють гостям спостерігати за роботою кухарів, що підсилює довіру до свіжості інгредієнтів і викликає інтерес до процесу приготування страв.

У ресторані «Bla Bla Bar» застосовується офіціантське обслуговування з елементами барної служби. Замовлення приймають офіціанти біля столиків, хоча гості також можуть зробити замовлення безпосередньо біля барної стійки. Обслуговування є ввічливим та невимушеним: персонал привітний, але ненав'язливий, що відповідає молодіжній концепції закладу. Інколи в години пікових навантажень використовуються планшети з електронним меню для пришвидшення прийому замовлень. За потреби частина самообслуговування передбачена через спеціальні QR-коди біля столиків, де гості можуть проглянути меню на власних гаджетах та зробити попереднє замовлення на кухню. Загальна місткість закладу – приблизно 40–50 посадкових місць. У залі розташовано кілька двомісних та великих компанійських столів, барні стійки

для лінивих обідів, а також терасу (в теплу пору року) на 10–15 місць додатково.

Кухня ресторану «Bla Bla Bar» організована за типовою схемою ресторанного підприємства з виділенням холодного та гарячого цехів. Холодний цех займається нарізкою овочів, приготуванням салатів, суші та поке. Тут є спеціальні холодильні камери і столи для зберігання свіжих рибних напівфабрикатів (лосось, тунець) та овочів, а також фартуси та килимки для суші-майстрів.

Гарячий цех оснащений плитами індукційними й газовими, пароконвектоматом для запікання та приготування гарячих страв, а також антипригарними грилями і жарочною поверхнею. Є зона швидкого підігріву (мікрохвильові печі, блендери для соусів та смузі). Крім того, в кухні передбачено пекарський відділ із духовками (для приготування випічки і гарячих закусок) та окремий відсік для приготування супів і соусів (мікрохвильовий комплекс, мультиварка). За сучасними стандартами в закладі може використовуватися пароконвектомат (для швидкого приготування здорових страв без втрати корисних речовин), комбіновані холодильні столи (для тривалого зберігання інгредієнтів при робочій поверхні) та інші професійні агрегати – наприклад, термощітки для миття посуду, блендери, фритюрниці (для певних холодних закусок), а також обладнання для кави й коктейлів (кавомашина, міксер, шейкер). При цьому кухонний простір розділений на чіткі робочі зони, щоб уникнути змішування інгредієнтів і забезпечити високу швидкість роботи: зона прийому та зберігання, зона приготування основи (приготування зернових), зона комбінування та викладки боулів, зона випікання/смаження, а також мийна. За потреби кухарі можуть працювати в умовах напіввідкритої кухні – це покращує комунікацію з офіціантами і створює відкритість (відео-кухня) для гостей.

Ресторан «Bla Bla Bar» має персонал з достатньою кваліфікацією та гастрономічним досвідом. Шеф-кухар зазвичай має спеціальну кулінарну освіту та володіє навичками азійської та здорової кухні. Крім шефа, у кухонній

бригаді працюють кухарі-дегустатори, суші-майстри, пекар/піцмайстер, а також помічники кухарів і молодший персонал для обробки продуктів. Офіціанти – це здебільшого молодь з досвідом ресторанної справи, що пройшла внутрішнє навчання сервісу та касової дисципліни. Бармени та бариста окремі спеціалісти, навчання яких включало приготування авторських коктейлів і кавових напоїв. Команда ретельно дотримується санітарних норм, а також постійно працює над підвищенням кваліфікації (внутрішні тренінги з етикету, відвідання майстер-класів). Велика увага приділяється єдиній корпоративній культурі – важливо, щоб усі працівники розділяли філософію закладу, орієнтовану на клієнтоорієнтованість і здоровий спосіб життя. Завдяки злагодженій роботі кухні та залу вдається забезпечувати стабільний рівень якості обслуговування та швидкість видачі замовлень.

Завдяки розташуванню у центрі Чернівців (вул. Університетська, 7а, поряд з парком та вузами) ресторан «Bla Bla Bar» став популярним місцем серед місцевої молоді, студентів і сімейних пар. Заклад позиціонує себе як оригінальну альтернативу звичайним кав'ярням: тут під одним дахом і кафе, і бар, і піцерія. У місті він відомий своїм незвичним поєднанням меню – свіжі боули, суші та авторські коктейлі – тому користується попитом серед тих, хто шукає легку і корисну їжу.

У відгуках часто відзначають стильний інтер'єр і доброзичливий персонал, хоча іноді зустрічаються побажання щодо покращення окремих позицій у меню. В цілому репутація закладу позитивна: ресторани «Bla Bla Bar» сприймають як сучасний трендовий заклад середньої цінової категорії, «інстаграмне» місце для зустрічей і святкувань. Цільова аудиторія – люди 18–35 років зі середнім та високим рівнем доходу, які цінують якісні інгредієнти і привітний сервіс. Заклад бере участь у гастрономічних фестивалях та постійно оновлює меню, тому підтримує активну присутність у місцевій гастрономічній спільноті.

Ресторан «Bla Bla Bar» активно впроваджує сучасні технології для зручності клієнтів і оптимізації процесів. По-перше, у меню доступна цифрова

версія, яка відображається на планшетах офіціантів або через QR-код на столику – це дозволяє швидко оновлювати позиції та ціни. По-друге, заклад використовує електронну систему прийому замовлень (POS), що інтегрована з мобільними терміналами: офіціанти передають замовлення напряму на кухню в режимі реального часу, що скорочує час обслуговування. Система також дозволяє вести базу постійних клієнтів (CRM), надсилати акційні пропозиції по e-mail чи SMS і оцінювати популярність окремих страв за статистикою продажів. Крім того, у залі є безкоштовний Wi-Fi, гостьові планшети з меню-каталогом, а оплата можлива як готівкою, так і банківською карткою (підтримка безконтактних платежів). Коли гості приходять самі до барної стійки, їх обслуговують за барною програмою з вибором напоїв через сенсорний термінал. Загалом технологічні рішення спрямовані на те, щоб зробити відвідини зручними: від онлайн-бронювання столиків через сайт або соціальні мережі до мобільних нагадувань про замовлення «з собою».

Меню боулів у ресторані «Bla Bla Bar» включає кілька фірмових позицій і можливість створення боулу за індивідуальним замовленням. Наприклад, «Поке-боул з лососем» складається з пропареного рису, свіжого філе лосося, авокадо, огірка, кунжуту і соєвого соусу; «Будда-боул із кіноа та куркою» – з вареної кіноа, запеченої курки теріякі, молоді капусти, моркви, брокколі та гострого арахісового соусу; «Вегетаріанський боул» – із суміші зелені, батату, хумусу, горіхів і зерен граната. У меню також є сезонні позиції: весною – боул зі спаржею та м'ятою, літні – з охолодженим лососем і свіжою полуницею, осінні – з гарбузом, глинами і медовою заправкою. Крім того, пропонуються різноманітні смузі-боули на сніданок (з йогуртом, ягодами та гранолою). Принцип формування боулу при замовленні полягає в гнучкості: клієнт може вибрати основу (рис, кіноа, вівсянка, зелень), білок (риба, м'ясо, бобові), додати будь-які овочі та насіння, а також обрати соус (на основі соєвого, йогурту, олії). Завдяки цьому кожен боул виходить комплексним і збалансованим – в одному посуді поєднуються усі групи нутрієнтів.

Меню постійно оновлюється з урахуванням нових гастрономічних трендів і побажань гостей, тому ресторан може оперативно додавати цікаві авторські варіації боулів під настрій сезону чи свят.[14]

2.2 Аналіз технологічної і проєктної діяльності закладу ресторанного господарства «Bla Bla Bar»

«Bla Bla Bar» – сучасний ресторан-бар у Чернівцях . Виробничий процес у ньому вибудовується за загальноприйнятими принципами ресторанного бізнесу: від прийому й зберігання сировини до приготування, сервірування та миття посуду. Приймання здійснюється через окрему приймально-заготівельну зону (доставка товарів прямо до холодних/сухих складських приміщень). Далі зберігання охоплює сухі полиці для круп, борошна, соусів та великі холодильники/морозильники для сировини (м'яса, риби, овочів).

Попередня підготовка (первісна обробка овочів, маринування, нарізка, приготування соусів) відбувається на окремих барних стійках із ножами, овочерізками, міксерами та бактеріологічно чистими раковинами. Зони «чистої» обробки (овочів, салатів) суворо відокремлені від «брудної» (миття посуду) – це відповідає принципам НАССР і запобігає перехресному забрудненню. Потім інгредієнти передаються в гарячий цех, де на газових чи індукційних плитах, в печах та фритюрницях відбувається термічна обробка (варіння, смаження, запікання).[15]

Готові страви подаються через стійку з лампами підігріву, що дозволяє підтримувати їх температуру до моменту сервірування. Нарешті, використаний посуд збирається у зону мийки, обладнану трисекційною мийкою і професійною посудомийною машиною. На кожному етапі впроваджуються контрольні-вимірювальні процедури відповідно до стандартів безпеки харчових продуктів.[16]

Кухня ресторану «Bla Bla Bar» розпланована за функціональними зонами відповідно до рекомендацій галузі. Основні зони включають:

Приймання та зберігання: окрема навантажувальна ділянка біля входу кухні, поруч розташовані холодні приміщення (холодильні та морозильні камери) і сухі склади для сипких продуктів.

Холодний цех: стійки для нарізки овочів, приготування соусів та закусок; оснащена овочерізками, міксерами, різноманітним ножовим інвентарем. Важливо, що ця зона обладнана власними раковинами й столами, аби уникати перехресного контакту з брудним посудом.

Гаряча зона: включає газові чи індукційні плити, духові шафи (зокрема конвекційні або комбіновані, що поєднують випічку з парою) та фритюрниці. Саме тут готується основна частина страв (варіння супів, смаження м'яса/рибних котлет, запікання овочів).

Суші-стійка: враховуючи наявність страв японської кухні (суші, ролів), передбачено холодне робоче місце з невеликою холодильницею для риби та довгими стійками для розкочування рису і формування ролів.

Зона видавання: облицювальна стійка з тепловими лампами, де шефи формують порції і додають останні штрихи. Ця ділянка максимально наближена до обіднього залу для швидкої передачі страв офіціантам.

Мийний цех: містить трьохсекційну мийку для миття посуду, конвеєрну посудомийну машину і мийні столи з дезінфікуючими пристроями. Тут забезпечується повне очищення та санітарна обробка інвентарю, мінімально контактуючи з продуктами.[17]

Таблиця 2.1

Приклад типового зонування кухні

Зона кухні	Обладнання	Призначення
Приймання/склад	Ваги, холодильники/морозильні камери, стелажі	Прийом і контроль постачання; зберігання сировини за температурних режимів
Підготовка	Овочерізки, міксери, нарізні дошки, підлоги з раковинами	Попередня обробка інгредієнтів (нарізка, миття, маринування) з суворим дотриманням гігієни
Гарячий цех	Газова/індукційна плита, духовка (пароконвектомат), фритюрниця, гриль/салямандер	Основна теплова обробка страв (варіння, смаження, запікання)
Видача	Робочі стійки, теплові лампи	Остаточне оформлення та підігрів

Зона кухні	Обладнання	Призначення
		страв перед видачею офіціантам
Мийка/санітарія	Трикамерна мийка, конвеєрна посудомийка	Миття та дезінфекція посуду і кухонного інвентарю за стандартами безпеки

У таблиці подано приклад типового зонування кухні ресторану, який забезпечує логічну організацію виробничого процесу. Кожна зона оснащена спеціалізованим обладнанням для виконання відповідних функцій – від приймання та зберігання сировини до її підготовки, теплової обробки, оформлення та миття посуду. Такий розподіл сприяє ефективності, гігієнічності та дотриманню санітарних норм у виробничому середовищі.

Для ефективної роботи кухня ресторану «Bla Bla Bar» обладнана стандартними комерційними приладами. Для приготування використовуються духові шафи та плити: конвекційні або комбіновані печі, а також багатоконфорочні модулі з газовими чи індукційними варильними поверхнями.

Глибокі фритюрниці призначені для смаження картоплі фрі, рулетиків та інших закусок. Грилі дають змогу швидко обсмажити м'ясо/рибу й підсмажити сир або хліб для тостів. Для підтримки готових страв на потрібній температурі застосовують теплові шафи і лампи підігріву.

Холодильне обладнання включає комори різного типу: шафи-охолоджувачі та окремі морозильні камери. Зазвичай в ресторанах комбінують «прохідні» холодильники, прилавки-холодильники для овочів і великі «холодильні склади». Суворе дотримання температурного режиму зберігання (0...+4 °C для швидкопсувних продуктів, –18 °C і нижче – для заморожених) є обов'язковим для запобігання росту бактерій.

Обладнання для підготовки: на стадії обробки інгредієнтів застосовують блендери, кухонні комбайни та міксери. Згідно з практичними рекомендаціями, харчові процесори та міксери дозволяють значно прискорити виготовлення соусів, змішування маринадів і подрібнення продуктів. Також на кухні є набори сервірувального посуду та ножів: гострі шеф-ножі для нарізки, нержавіючі

ємності та діжки для попереднього маринування. З метою дотримання НАССР-процедур застосовують кольорові дощечки.

Додаткове обладнання: оскільки меню включає коктейлі та каву, є професійна кавомашини та бар-станція з фризерами/напоями. Для суші-кутка – охолоджувані стійки-вітрини для інгредієнтів і рисоварка. Посудомийне обладнання: у мийному відділенні встановлено щонайменше трисекційну мийку і конвеєрну посудомийну машину, що забезпечує миття, полоскання та дезінфекцію посуду згідно санітарних норм.

Постачання сировини у ресторан «Bla Bla Bar» організовано за графіком: швидкопсувні продукти закупаються щоденно/щотижнево у перевірених оптових постачальників або місцевих фермерів, сухі спеції і крупи – парціями з запасом на тиждень. Прийом товарів відбувається у призначеній зоні «доставки», після чого одразу відбувається розміщення в холодильних камерах або на складі. Для уникнення псування сировини доставку розвантажують безпосередньо біля камер зберігання. При прийомі перевіряють якість і комплектацію (керуючись накладними) і вносять дані в систему обліку.

У процесі роботи виконується система FIFO (First-In, First-Out): найраніше отримані партії використовують першочергово. Продукти маркують датою отримання й терміном придатності. Систематичний контроль температури у холодних приміщеннях та в теплових камерах повинен фіксуватися (вимірювання за допомогою термометрів і журналу реєстрації). Зберігання проводить за правилами безпеки харчових продуктів: забороняється тримати сирі м'ясо/рибу над готовою продукцією, дотримується герметична упаковка для запобігання перехресного забруднення. Таким чином, використовується необхідне холодильне обладнання (високі шафи, морозильні бокси) згідно з рекомендаціями щодо холодного зберігання.

Внутрішня логістика кухні включає переміщення напівфабрикатів з отримання до зон приготування. Працівники кухні використовують інвентар (візки або візки-тележки) для транспортування важких партій продуктів та відходів. Зони розвантаження та мийки обладнані механізмами для швидкого

зливу відходів, аби запобігти накопиченню залишків їжі і шкідників. Загалом, процес постачання та зберігання сертифікований згідно з вимогами НАССР, що передбачають контроль гігієни, температури і часових інтервалів на всіх етапах.[17]

Коротка характеристика меню по групах страв у закладі «Bla Bla Bar» (м. Чернівці).

Меню ресторану «Bla Bla Bar» відображає сучасні гастрономічні тенденції та орієнтується на здорове, збалансоване харчування. У ньому представлено широкий вибір страв, що поділяються на кілька основних категорій:

Сніданки – містять класичні та авторські позиції: яйця пашот, омлети, сирники, тости з авокадо, каші на рослинному молоці. Страви мають високу енергетичну цінність.

Салати – легкі страви з використанням сезонних овочів, зелені, м'яса або морепродуктів. Наприклад, «Цезар» з куркою або лососем, салат з печеним буряком і козином сиром. Салати подаються з авторськими соусами та заправками.

Закуси – охоплюють як європейські, так і паназійські позиції: спринг-роли, тартари, хумус із пітою, чіа-крекери з соусами, брускети. Часто використовуються суперфуди, пророщені зерна, ферментовані інгредієнти.

Основні страви – представлені пастами, локшиною, запеченими м'ясними стравами та різноманітними боулами. Саме боули є візитівкою закладу — вони популярні серед гостей, які цінують якісну їжу без надмірної термічної обробки.

Роли та суші – включають класичні варіанти (Філадельфія, Каліфорнія, унагі, хіяші-маки), а також авторські сети з нестандартними інгредієнтами. Роли готуються вручну з використанням японського рису, норі, свіжої риби, авокадо, крем-сиру.

Десерти – натуральні солодощі без штучних добавок: чізкейки з фініками, безглютенові брауні, матча-мус, панакота з ягідним кулі.

Напої – у меню представлено авторські лимонади, смузі, холодні матча-чаї, кава від місцевих обсмажувальників і безалкогольні коктейлі. Також у вечірній час пропонуються класичні та ф'южн-мікси з алкоголем.

Боул з куркою — це збалансована страва з відвареним до пухкої консистенції рисом, обсмаженим або маринованим курячим філе, вареним нутом і міксом салатного листя. Додатковими компонентами виступають чері-помідори, тертий пармезан та базиліковий соус «песто». Страва ідеально поєднує повільні вуглеводи, білки та корисні жири.

Боул з креветками — рибний варіант боулу, що включає хіяші-локшину, обсмажені з часником креветки, авокадо, тофу, мариновану моркву, хіяші (морські водорості), чері-помідори. Подається з горіховим соусом, мигдалем і свіжою зеленню. Має високу поживну цінність завдяки поєднанню білків, клітковини і жирних кислот омега-3.

Обидва боули готуються з дотриманням стандартів якості та охолоджуються в холодильному обладнанні до моменту подачі. Кожен інгредієнт обробляється окремо, що гарантує збереження смаку, текстури й безпеки страви. Боул-меню регулярно оновлюється, з'являються сезонні позиції з локальними продуктами.[18]

Ресторан «Bla Bla Bar» активно впроваджує сучасні цифрові рішення для оптимізації роботи. Зокрема, кухня обладнана системою електронного обміну замовленнями (KDS): замовлення з каси негайно надходять на екран кухонного дисплею, що прискорює виконання та знижує кількість помилок. Використовується модуль інвентаризації в POS-системі, що дозволяє автоматично списувати використані інгредієнти за кожним замовленням. Меню ресторанів доступне онлайн: гості можуть замовляти страви через мобільні додатки та QR-меню. Як видно з розміщення у Mister.Am, заклад надає безкоштовну доставку від певної суми є прикладом інтеграції інтернет-торгівлі у технологічний ланцюг.[19]

У самому ресторані використовуються автоматичні прилади теплової обробки: так, конвекційні печі (пароконвектомати) можуть запрограмувати

режим приготування, що підвищує стабільність результату. Вони також встановлюють енергоефективні індукційні плити, які швидко нагріваються і менше нагрівають повітря кухні. Наявність конвеєрної посудомийної машини та спеціальних миючих засобів мінімізує ручну працю у зоні санітарії. На барі використовується система управління коктейльним меню (електронні рецептурники), що забезпечує точне дозування напоїв за заданими пропорціями.

Таким чином, інновації націлені на підвищення швидкості обслуговування і стандартизацію результату: цифрові дисплеї та контроль запасів підтримують синхронізацію залу і кухні а автоматизовані прилади знижують вплив людського фактору при приготуванні.

Меню ресторану «Bla Bla Bar» орієнтується на сучасні тенденції здорового та збалансованого харчування. Зокрема, багато страв складаються з поєднання білків, цільних вуглеводів та овочів. Наприклад, боули містять нежирні білкові компоненти (курку, креветки), корисні жири (авокадо, оливкова олія, горіхи), клітковину (овочі, бобові). У складі є нут, кіноа, авокадо та тофу – інгредієнти, що відповідають тренду plant-forward кухні та надихають ідеї будда-боулів і поке. В меню є розділ «Пісне меню», де представлені вегетаріанські або малокалорійні позиції (меню явно розроблене з огляду на безм'ясні дієти). Ресторан також пропонує «ситні й здорові сніданки» з ранку, що свідчить про увагу до збалансованого живлення протягом дня.

Гастрономічно ресторан «Bla Bla Bar» позиціонує себе як ф'южн-кухня: поєднання європейських традицій з азіатськими мотивами. Як зазначено в описі закладу, «кухня втілила в собі кращі основи європейської гастрономії та неймовірної екзотики, увібрала оригінальність різноманітних суші, сетів». Це відповідає світовим трендам: поява ролів XXL, fusion-rolls, закусок з морепродуктами та акцент на інстаграмну подачу страв. Крім того, у тренді екологічна складова – використання локальних продуктів та органічних інгредієнтів. Ресторан «Bla Bla Bar» співпрацює з регіональними

постачальниками овочів і молочних продуктів, що дозволяє забезпечити максимальну свіжість страв.[20]

Таким чином, ресторан дотримується принципів здорового харчування: мінімум перероблених жирів, багато овочів і здорових заправок, використання суперфудів. Меню також враховує дієтичні запити. Усе це робить ресторан «Bla Bla Bar» сучасним закладом, що поєднує смак і безпеку харчування, слідуючи актуальним гастрономічним і фітнес-трендам.

2.3 Організація виробництва технологій боулів у закладі ресторанного господарства «Bla Bla Bar»

В ресторані «Bla Bla Bar» (м. Чернівці) організація виробництва боулів базується на впровадженні інноваційних технологічних рішень. До таких практик належать цифрові системи управління замовленнями та обліком, підключені до POS та Kitchen Display System (KDS), що забезпечують швидкий обмін інформацією між залом і кухнею. Використання програмованих конвектоматів і холодильних шаф з IoT-модулями дозволяє точно контролювати температуру та вологість приготування – це гарантує сталість якості готових страв. Крім того, на кухні застосовують роботизовані модулі та автоматизовані лінії: наприклад, системи, які самостійно формують боули і напої, зводячи до мінімуму ручну працю персоналу. Завдяки таким підходам продуктивність кухні підвищується, а кількість помилок і бракованих страв зменшується.[21]

У професійній кухні для приготування боулів використовують сучасне обладнання, що забезпечує ефективність та стабільну якість страв. До нього належать пароконвектомати, електрогрилі, індукційні плити, промислові блендери та шок-фростери. Пароконвектомати дозволяють одночасно готувати рис, овочі та білкові продукти у режимах пари й конвекції, що прискорює процес і забезпечує однорідність результату. Застосування програмованого обладнання з точним контролем температури позитивно впливає на

стабільність страв, особливо при великій кількості замовлень. У ресторані «Bla Bla Bar» така техніка дозволяє підтримувати високу якість боулів за будь-якого навантаження.

Система санітарно-гігієнічного контролю є важливою складовою виробництва. Персонал працює у чистому спецодязі, дотримується правил особистої гігієни, регулярно мие руки та користується рукавичками. Усе обладнання та інвентар очищується й дезінфікується після кожного етапу, особливо після контакту з сирими продуктами, що гарантує безпечність приготованих страв.[22]

Продукти зберігаються з чітким розмежуванням: сирі та готові страви повинні бути окремо у відповідних холодильних камерах при заданій температурі. Наприклад, охолоджені компоненти зберігають при $+2...+6^{\circ}\text{C}$, заморожені – при -18°C , а сипучі та консервація – в сухих приміщеннях при $+15...+20^{\circ}\text{C}$ та вологості близько 50–60 %. Вміст ємностей чітко маркується датою прийому і використовується за принципом FIFO . Окрім цього, важливими є заходи з управління відходами (герметичні контейнери, регулярний вивіз) та профілактика шкідників, що забезпечує безпечність і якість готових боулів.

Ефективна логістика постачання є ключовою для підтримки стабільного виробництва. Ресторан «Bla Bla Bar» співпрацює з надійними постачальниками, планує закупівлі наперед з урахуванням попиту та сезонності. Своєчасні поставки гарантовано через відпрацьовані системи замовлення та інвентаризації: це дозволяє уникати ситуацій дефіциту продуктів на кухні. При цьому контроль якості на етапі отримання товару забезпечує, що поставлені інгредієнти завжди свіжі і відповідають стандартам закладу. Враховуючи сучасні уподобання клієнтів, ресторан орієнтується на місцеві та органічні продукти: за даними, понад 60 % споживачів віддають перевагу саме таким закупівлям. Після постачання усі продукти розміщують у сховищах з дотриманням вказаних температурних режимів і умов: прохолодні продукти – у холодильних камерах, а сухі – у чистому та провітрюваному складському

приміщенні. Таким чином забезпечується свіжість інгредієнтів та мінімізуються втрати від псування.[23]

У ресторані «Bla Bla Bar» для забезпечення стабільної якості боулів застосовують стандартизовані рецептурні картки. Вони містять точний список інгредієнтів, їх вагу, послідовність дій та час приготування, що гарантує однаковий смак і зовнішній вигляд страв незалежно від виконавця. Такий підхід також спрощує контроль за використанням сировини та полегшує розрахунок собівартості.

Формування боулу здійснюється за чіткою схемою: спочатку викладають основу (наприклад, рис або салат), далі білкові продукти, потім овочі та соуси. Компоненти укладаються з урахуванням їх температури та текстури, а фінальний етап — це декорування та заправка соусом. Для доставки страви пакують у спеціальну одноразову тару, яка зберігає тепло та презентабельність. Автоматизовані системи збору боулів із датчиками та програмним дозуванням дають змогу досягти точності порцій навіть при інтенсивному потоці замовлень, підтримуючи стандарт якості.

Світові тенденції свідчать про зростаючу популярність боулів як збалансованих, поживних і сучасних страв. Щоб відповідати очікуванням клієнтів, доцільно розширити меню вегетаріанськими, солодкими та дієтичними варіантами. Використання локальних органічних продуктів і біорозкладної упаковки підвищує екологічну привабливість закладу.

**РОЗДІЛ 3. ОСНОВНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ СПРЯМОВАНІ НА
ОРГАНІЗАЦІЮ ВДОСКОНАЛЕННЯ РЕЦЕПТУР, ТЕХНОЛОГІЧНИХ
ПРОЦЕСІВ ТА ДОСЛІДЖЕННЯ ЯКОСТІ БОУЛІВ
В ЗАКЛАДІ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА «BLA BLA BAR»**

3.1 Розробка нової технології боулів

Сьогодні ресторанна індустрія активно розвивається у напрямку впровадження здорового харчування, орієнтованого на використання натуральних, корисних і функціональних продуктів. Однією з таких прогресивних форм подачі є боули – повноцінні страви, у яких гармонійно поєднані зернові компоненти, джерела білка, овочі, зелень та соус. Їх популярність пояснюється гнучкістю рецептур, адаптованістю до різних дієт і переваг споживачів, а також естетично привабливим виглядом.

У межах кваліфікаційного дослідження було проаналізовано роботу ресторану «Bla Bla Bar» у місті Чернівці, зокрема процеси організації виробництва боулів. Було оцінено матеріально-технічне оснащення кухні, логістичні канали постачання сировини, санітарно-гігієнічні умови та застосування системи HACCP.

Центральним елементом роботи стала розробка нової технологічної карти на основі боулу «Fusion Energy Bowl», до складу якого увійшли поживні інгредієнти з високим вмістом білків, клітковини, вітамінів і корисних жирів. Зокрема, до страви включені відварена кіноа, смажений тофу з кунжутом, запечений буряк, маринована морква, свіже авокадо, огірки, мікрогрін, норі та соус з арахісу з додаванням лайму. Такий склад відповідає сучасним уявленням про збалансоване та корисне харчування.

В технології приготування особлива увага приділяється якісному добору сировини. Перевага надається локальним продуктам, що зменшує час логістики і дозволяє зберегти максимум корисних речовин. Продукти проходять етапи сортування, миття, очищення та попередньої обробки. Для термічної обробки

використовують обладнання, що дозволяє зберегти текстуру і смакові характеристики інгредієнтів. Одним із сучасних рішень є використання технології су-від для делікатної термічної обробки з мінімальними втратами поживних речовин.

На завершальному етапі всі компоненти викладаються в миску сегментовано, створюючи естетичну композицію, яка підкреслює яскравість інгредієнтів. Перед подачею додається арахісовий соус, що посилює смакові відтінки страви. Для забезпечення стабільної якості розроблено точну рецептуру з фіксованими нормами ваги та способами підготовки продуктів. Це дозволяє забезпечити повторювану якість страви незалежно від змін персоналу або умов роботи.

Впровадження нової технології боулу «Fusion Energy Bowl» дозволяє не лише урізноманітнити асортимент ресторану, а й підвищити його конкурентоспроможність на ринку. Такий боул відповідає запитам споживачів, які ведуть активний спосіб життя, дотримуються принципів здорового або вегетаріанського харчування.

У результаті дослідження доведено, що вдосконалення технологічних процесів сприяє покращенню організації праці, оптимізації витрат, мінімізації харчових відходів та забезпеченню високого рівня задоволення споживачів. Запропонований боул має не лише харчову, а й маркетингову цінність, адже завдяки зовнішньому вигляду та креативній подачі здатен привабити цільову аудиторію. Технологія рекомендована до впровадження в практику роботи закладів сучасного формату.

Таблиця 3.1

Склад інгредієнтів на 1 порцію (450 г)

Інгредієнт	Кількість (г)	Призначення та користь	Брутто (г)	Нетто (г)	Розрахунки
Кіноа варена	100	Джерело білка, клітковини	120	100	Брутто - Нетто = 20 г
Авокадо	50	Корисні жири, кремовість	55	50	Брутто - Нетто = 5 г
Морква маринована	40	Антиоксиданти, смаковий акцент	45	40	Брутто - Нетто = 5 г
Буряк запечений	60	Вітаміни групи В, яскравий колір	65	60	Брутто - Нетто = 5 г
Тофу смажений у кунжуті	80	Рослинний білок	85	80	Брутто - Нетто = 5 г
Огірок свіжий	50	Свіжість, гідратація	55	50	Брутто - Нетто = 5 г
Норі подріблені	5	Мінерали, японський акцент	6	5	Брутто - Нетто = 1 г
Мікрогрін (редис, люцерна)	10	Фітонутрієнти, оформлення	12	10	Брутто - Нетто = 2 г
Соус арахісовий з лаймом	55	Яскравий азійський смак	60	55	Брутто - Нетто = 5 г

У таблиці 3.1 представлено склад інгредієнтів боулу «Fusion Energy Bowl» на одну порцію вагою 450 г. Кожен компонент має визначене харчове призначення: білки, жири, вуглеводи, вітаміни та мінерали. Наведено як брутто, так і нетто значення з відповідними розрахунками. Такий підхід забезпечує точне планування технології та контроль харчової цінності страви.

Таблиця 3.2

Харчова цінність (на 1 порцію)

Показник	Значення
Калорійність	510 ккал
Білки	22 г
Жири	24 г
Вуглеводи	48 г
Клітковина	11 г

Технологічний процес приготування боулу «Fusion Energy Bowl» розроблений відповідно до вимог ДСТУ, правил організації виробництва на підприємствах ресторанного господарства та санітарно-гігієнічних норм.

Таблиця 3.3

Нормативні документи для сировини боулу «Fusion Energy Bowl»

№	Назва інгредієнта	Нормативний документ
1	Кіноа варена	ДСТУ 2240:93
2	Авокадо	ДСТУ ISO 2295:2019, ДСТУ 42:2007
3	Морква маринована	ДСТУ 7687:2015
4	Буряк запечений	ДСТУ 7687:2015
5	Тофу смажений у кунжуті	ДСТУ 8784:2018 (тофу), ДСТУ 5028:2008 (кунжут)
6	Огірок свіжий	ДСТУ 3246-95
7	Норі подріблені	ДСТУ 7946:2015
8	Мікрогрін (редис, люцерна)	ДСТУ 3243-95
9	Соус арахісовий з лаймом	ДСТУ 4603:2006

У таблиці 3.3 наведено перелік нормативних документів, які регламентують якість та безпечність сировини, що використовується для приготування боулу «Fusion Energy Bowl». Кожен інгредієнт має відповідний стандарт (ДСТУ або ISO), який встановлює вимоги до його походження, обробки, зберігання і гігієнічних показників. Дотримання цих нормативів гарантує безпечність продукції та відповідність технології стандартам харчового виробництва.

Технологічна картка

на страву

боул «Fusion Energy Bowl»

Інгредієнт	Кількість (г)	Призначення та користь	Брутто (г)	Нетто (г)	Розрахунки
Кіноа варена	100	Джерело білка, клітковини	120	100	Брутто - Нетто = 20 г
Авокадо	50	Корисні жири, кремовість	55	50	Брутто - Нетто = 5 г
Морква маринована	40	Антиоксиданти, смаковий	45	40	Брутто - Нетто =

Інгредієнт	Кількість (г)	Призначення та користь акцент	Брутто (г)	Нетто (г)	Розрахунки 5 г
Буряк запечений	60	Вітаміни групи В, яскравий колір	65	60	Брутто - Нетто = 5 г
Тофу смажений у кунжуті	80	Рослинний білок	85	80	Брутто - Нетто = 5 г
Огірок свіжий	50	Свіжість, гідратація	55	50	Брутто - Нетто = 5 г
Норі подріблені	5	Мінерали, японський акцент	6	5	Брутто - Нетто = 1 г
Мікрогрін (редис, люцерна)	10	Фітонутрієнти, оформлення	12	10	Брутто - Нетто = 2 г
Соус арахісовий з лаймом	55	Яскравий азійський смак	60	55	Брутто - Нетто = 5 г
Вихід				450	

Технологія приготування

Інгредієнти проходять первинну обробку: кіноа перебирають, промивають холодною водою до прозорості зливу та варять у співвідношенні 1:2 (крупа : вода) до готовності на слабкому вогні. Після варіння кіноа відкидають на сито для видалення зайвої вологи та охолоджують до температури +4...+8 °С. Моркву очищають, нарізають соломкою та маринують у розчині оцту, цукру та спецій протягом 30–60 хвилин при температурі +4 °С. Буряк запікають у фользі за температури 180 °С протягом 40–50 хвилин до готовності, охолоджують і нарізають кубиками. Тофу нарізають кубиками, обвалюють у кунжутному насінні та обсмажують на розігрітій поверхні з невеликою кількістю олії до появи золотистої скоринки. Готовий тофу охолоджують. Огірки миють, очищають, нарізають скибочками або півкільцями. Норі подрібнюють на дрібні пластівці. Мікрогрін промивають холодною водою та просушують у центрифугі для зелені. Соус арахісовий з лаймом готують шляхом змішування натурального арахісового масла, соку лайма, невеликої кількості соєвого соусу та води до отримання кремової консистенції.

Комплектація боулу: У глибоку миску викладають варену кіноа, потім рівномірно розміщують навколо центру інші компоненти: мариновану моркву, запечений буряк, смажений тофу в кунжуті, свіжі огірки, посипають

подрібненими норі та декорують мікрогріном. Страву поливають арахісовим соусом безпосередньо перед подачею або за бажанням гостя.

Зберігання: Готові інгредієнти та компоненти зберігають у холодильних камерах при температурі +2...+6 °C не більше 12–24 годин відповідно до категорії продукту. Готові боули формують безпосередньо перед подачею.

Подавання: Боул подають охолодженим або кімнатної температури у спеціальних посудинах. Оформлення страви має бути естетичним, інгредієнти розміщуються кольоровими сегментами для підвищення привабливості.

Характеристика готової страви

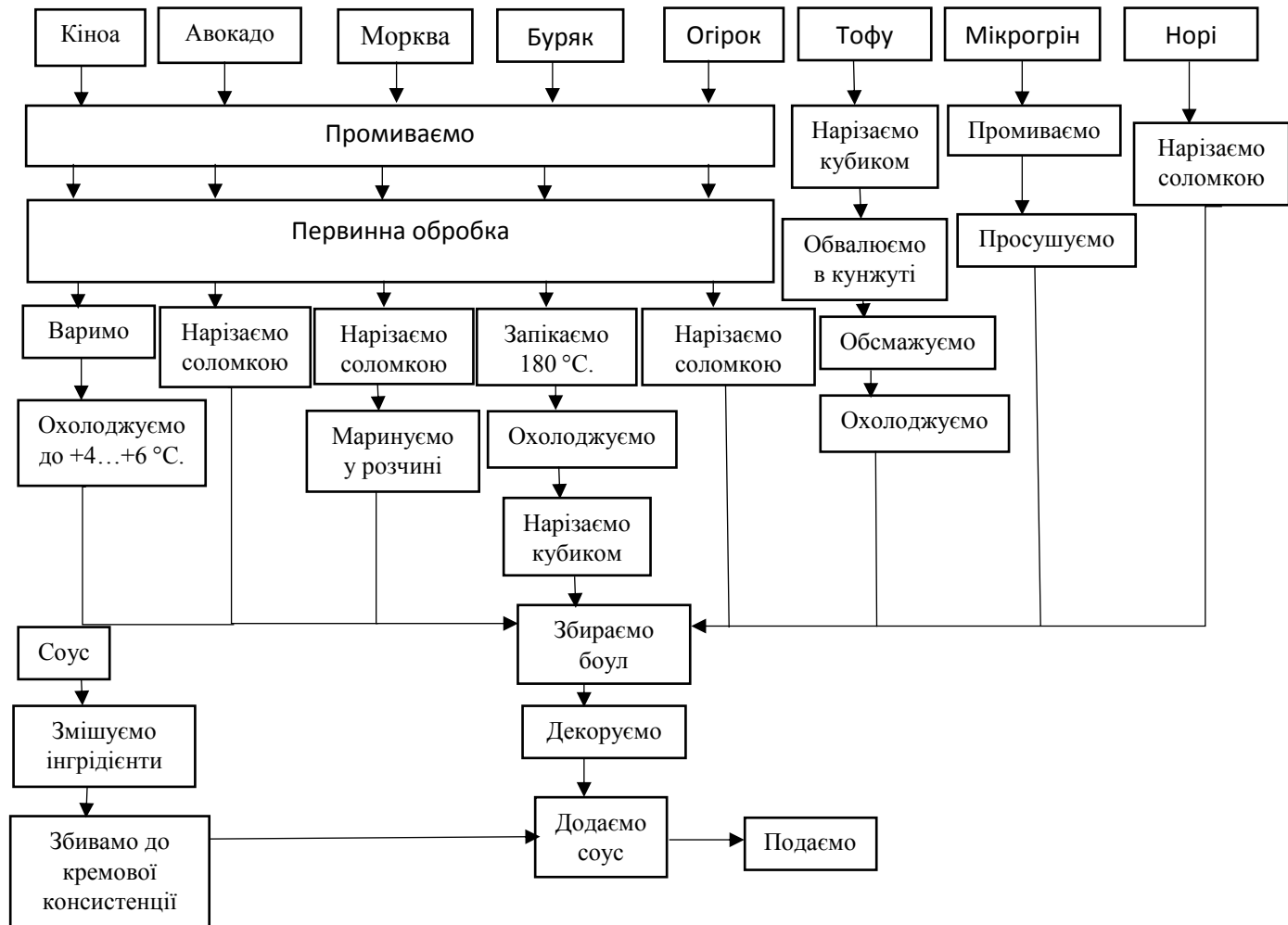
Зовнішній вигляд: страва має яскраві кольори завдяки червоним відтінкам буряка, зелені авокадо та огірка, а також золотистим шматочкам тофу, що підкреслюються контрастом з подрібненими норі.

Консистенція: комбінація текстур: хрустка кіноа, м'яке авокадо, ніжне тофу та маринована морква додають цікаві відчуття в кожному укусу.

Запах та смак: смак страви багатий та свіжий, з ніжною солодкуватістю від авокадо та буряка, хрусткою ноткою огірка та кунжутом, що додає глибини. Арахісовий соус з лаймом додає кислувато-солодкий відтінок, що підкреслює всі інгредієнти. Аромат свіжих овочів та кунжуту приємно поєднується з легким відтінком арахісу.

Технологічна схема на страву

боул «Fusion Energy Bowl»



3.2 Оновлення концептуального меню та виробничої програми закладу ресторанного господарства «Bla Bla Bar».

Першим кроком до оновлення меню є детальний аналіз існуючого асортименту. Для цього використовують, зокрема, АВС-аналіз, який дає змогу об'єктивно оцінити ефективність кожної страви і виявити позиції, що приносять найбільшу виручку та мають найбільший попит.

Меню з оновленим асортиментом боулів у закладі ресторанного господарства «Bla Bla Bar», м. Чернівці зображено в Додатку А.

У меню ресторану «Bla Bla Bar» нині представлені стандартні категорії страв – сніданки, салати, закуски (бургери, сендвічі, фрі), основні страви

(стейки, риба, макарони) та десерти. За даними внутрішньої звітності, найбільшу частку замовлень генерують закуски та основні страви, а легкі здорові позиції (салати, злакові каші) представлені у менших обсягах. Характер харчового профілю меню радше «традиційний» і ситний, з акцентом на калорійні страви, без спеціалізованих дієтичних чи безглютенових варіантів. Це знижує привабливість для споживачів, які віддають перевагу здоровому харчуванню і місцевим продуктам. Нижче в таблиці подано узагальнений аналіз поточного меню за категоріями та популярністю позицій.

Таблиця 3.4

Аналіз поточного меню «Bla Bla Bar» за категоріями страв та їх популярністю.

Категорія	Частка замовлень, %	Типові позиції	Харчовий профіль
Сніданки	15	омлети, млинці, каші	ситні, калорійні
Салати	10	«Цезар», овочеві салати	легкі, помірно калорійні
Закуски	30	бургери, картопля фрі, крильця	фаст-фудні, пікантні
Основні страви	30	стейки, паста, риба	насичені, традиційні
Десерти	10	тістечка, морозиво	солодкі, висококалорійні
Напої	5	коктейлі, кава, соки	різноманітні, десертні/освіжуючі

У таблиці 3.4 наведено аналіз поточного меню ресторану «Bla Bla Bar» за категоріями страв та їх популярністю серед відвідувачів. Найбільшу частку замовлень займають закуски та основні страви (по 30%), що свідчить про попит на ситні та фаст-фудні позиції. Меншою популярністю користуються сніданки та десерти (по 10–15%), а найменше – напої (5%). Представлені категорії охоплюють як традиційні, так і сучасні гастрономічні уподобання гостей.

Аналіз таблиці показує, що меню переважно спрямоване на задоволення традиційних смакових уподобань і приносить прибуток із важких, калорійних страв. Водночас у меню практично відсутні позиції зі «здорового» харчування або локальними інгредієнтами. Така структура підкреслює необхідність

оновлення концепції: виключення «непопулярних» позицій і введення нових категорій згідно з актуальними трендами.

Аналіз сучасних трендів демонструє зростаючий попит на здорове та екоорієнтоване харчування. Зокрема, дослідження показують, що здорове харчування стає пріоритетом для більшості споживачів . Клієнти очікують наявності у меню низькокалорійних страв, варіантів для вегетаріанців та веганів, а також безглютенових і безлактозних опцій . Важливо також відзначити тенденцію до використання локальних і сезонних продуктів: гості цінують свіжість інгредієнтів і відчуття «сезонності» в стравах . Таким чином, серед основних запитів аудиторії –

Здорове харчування: попит на дієтичні та низькокалорійні страви з користю для здоров'я (супи-пюре, смузі-боули, салати) зростає .

Локальні та сезонні продукти: клієнти віддають перевагу стравам з продуктів місцевих фермерів та сезонних овочів/ягід . Це підвищує свіжість страв і створює відчуття унікальності пропозиції.

Вегетаріанські/веганські опції: розширення асортименту за рахунок рослинних замінників м'яса і молочних продуктів. Гості цінують наявність вегетаріанських і безглютенових варіантів .Урахування цих запитів дозволить сформувати меню, яке відповідатиме очікуванням сучасного споживача.

Нова концепція меню ресторану «Bla Bla Bar» інтегрує актуальні гастрономічні тренди. Так, у сучасному меню популярні plant-based опції, локальні інгредієнти та адаптація під індивідуальні запити . Відповідно, оновлене меню міститиме такі основні категорії:

Сніданки: насичені ситні та одночасно здорові ранкові позиції (наприклад, «Боул з кіноа, авокадо та яйцем пашот», каші з локальних злаків з горіхами та ягодами).

Боули: тарілки з комбінацією зернових, овочів та білка (наприклад, «Боул з лососем, кіноа, свіжим огірком і рукколою» чи «Смузі-боул із шпинатом, бананом і насінням чіа»).

Салати: легкі та сезонні салати, що підкреслюють локальні продукти (наприклад, «Салат із печених буряків із козином сиром» або «Літній салат із місцевою полуницею, авокадо та рукколою»).

Закуси: авторські закуски й страви фаст-фуд формату з новим підходом (наприклад, здорові грінки з цільнозернового хліба з томатами і базиліком, овочеві сендвічі на безглютеновій булочці).

Основні страви: поєднання класичних і авторських страв (стейк із місцевої телятини, томлений плов із яловичиною, веганський бургер із нутом і червоною квасолею).

Десерти: фруктові та дієтичні десерти (панакота на кокосовому молоці з ягодами, чізкейк з горіховою основою без цукру).

Напої: акцент на сезонних коктейлях і корисних напоях (освіжаючі лимонади з м'яти і базиліку, трав'яні чаї, смузі, авторські безалкогольні напої з локальних ягід).

Таким чином, кожна категорія меню доповнена інноваційними позиціями, що відповідають виявленим запитам споживачів і сучасним трендам.

Типи заготовок: введення нових напівфабрикатів (міксів свіжих овочів, обсмажених зерен, трав'яних сумішей, соусів тощо) для пришвидшення приготування боулів та салатів; попередня нарізка і маринування овочів для основних страв; приготування вегетаріанських начинок і паст з бобових.

Зміни технологічних процесів: удосконалення процесів приготування впровадження нових кухонних пристроїв. Стандартизація порцій: для уникнення перевитрат інгредієнтів важливо чітко стандартизувати розмір порцій кожної нової страви.

Усі зміни у виробничій програмі мають бути закріплені у технологічних картках для кухні.

Таблиця 3.5

Таблиця з прикладами нових позицій оновленого меню

Назва страви	Категорія	Короткий опис	Інноваційність
Кіноа-боул із лососем	Боул	Легкий салат-боул з кіноа, свіжим огірком, авокадо і лососем під цитрусовою заправкою.	Поєднання цінного білка та локальних продуктів.
Овочевий тартар з буряка і козиного сиру	Салат	Салат із печеного буряка, огірка, руколою та козиным сиром з медово-горіховим соусом.	Сезонні продукти, дієтичний безглютеновий варіант.
Грінки з помідорами та базиліком	Закуска	Здорові грінки з цільнозернового хліба з томатами Черрі та ароматним базиліком.	Використання фермерських томатів, автентична подача.
Рагу з чорної квасолі та овочів	Основна страва	Вегетаріанське рагу з чорної квасолі, солодкого перцю і томатного соусу, подається з кіноа.	Рослинний протеїн, поєднання світової та місцевої кухні.
Чізкейк з горіховою основою	Десерт	Низькокалорійний чізкейк на основі мигдального крему з ягодами.	Без цукру і глютену, замість того – натуральна солодкість фініків.
Лавандовий лимонад із медом	Напій	Освіжаючий безалкогольний напій із лимонаду з лавандою та медом.	Локальні трави і мед, сезонність (літній освіжаючий смак).

У таблиці 3.5 представлено приклади інноваційних страв, які можуть бути включені до асортименту ресторану. Вони охоплюють різні категорії: боули, салати, закуски, основні страви, десерти та напої. Кожна страва має сучасну подачу, використовує локальні та корисні інгредієнти, враховує дієтичні тенденції та демонструє творчий підхід у поєднанні смаків.

Сезонність оновленого меню є ключовим маркетинговим фактором: сезонні страви завжди викликають інтерес у гостей і дозволяють стримувати витрати на інгредієнти. Оновлене меню позиціонується як сучасне та орієнтоване на здоров'я і локальні продукти. Основні маркетингові напрями:

Позиціонування: ресторану «Bla Bla Bar» висувається як заклад із фокусом на здоровій їжі, де використовуються свіжі локальні продукти та сучасні кулінарні тренди. Цільова аудиторія: молоді активні люди та сім'ї, що цінують якість і різноманіття в меню. Гості, які віддають перевагу здоровому способу життя, будуть приваблені наявністю вегетаріанських і веганських позицій.

Сезонність: меню адаптується до сезонних змін (наприклад, літні салати з ягодами, осінні крем-супи з гарбуза тощо), що підтримує зацікавленість відвідувачів протягом року і підкреслює унікальність пропозицій.

Комплексне врахування цих аспектів забезпечить ефективне просування оновленого меню на ринку ресторанних послуг.

Економічне обґрунтування впровадження нового меню боулів зображено в Додатку Б.

3.3 Організація роботи холодного цеху у закладі ресторанного господарства «Bla Bla Bar»

Холодний цех – ключовий виробничий підрозділ ресторану, де здійснюється приготування холодних страв. Саме тут готують салати й боули (страви в глибоких мисках), холодні закуски, асорті нарізок (м'ясні, рибні, овочеві) та соуси, а також охолоджують напої, приготовані у гарячому цеху. Подача холодних страв повинна здійснюватися за оптимальних температурних умов (близько +14°C) для збереження форми та смаку продуктів. Важливо, що після приготування ці страви не проходять подальшої термічної обробки, тому санітарно-гігієнічні вимоги до цього цеху особливо високі.

Схема холодного цеху зображена в Додатку В.

Основні функції холодного цеху включають:

- приготування салатів і боулів з овочів, риби, м'яса, фруктів;
- формування холодних закусок та канапе (з тарталетками, канапе тощо);
- нарізку та оформлення гастрономічних асорті (м'ясо, риба, овочі);

- приготування холодних соусів і заправок (майонез, олійні заправки);
- охолодження напоїв (компоти, соки, холодні настої) і їх зберігання перед подачею .

До організації роботи холодного цеху ставляться суворі санітарні норми. Всі зони та обладнання кухні повинні регулярно очищуватись і дезінфікуватись, а робочі поверхні після роботи – мити гарячою водою з мийними засобами . У приміщенні холодного цеху заборонено перехресне забруднення сирих та готових продуктів: встановлюють окремі обробні дошки, ножі та ємності для сирих овочів, варених овочів, м'ясних та рибних виробів .

Наприклад, інвентар маркують «СО» (сирі овочі), «ВОВ» (варені овочі), «МР» (м'ясо сире), «ВМ» (м'ясо варене) тощо . Персонал повинен дотримуватися особистої гігієни: перед початком зміни мити руки з антибактеріальним милом, тримати нігті коротко підстриженими і без лаку, носити чистий змінний кухарський одяг (костюм, ковпак) без прикрас .[24]

Особливу увагу приділяють зберігання продуктів: інгредієнти і напівфабрикати зберігають у холодильному обладнанні (шафи чи камери) при температурі до +4...+8 °С . При цьому встановлено граничні строки зберігання: готові салати та закуски формують у невеликих партіях і їх реалізація не повинна перевищувати 1 год (при кімнатній температурі) . Наприклад, у холодильнику овочеві компоненти (сирі або відварені) допускається зберігати не довше 6 год, очищені відварені овочі – до 12 год . Порушення режиму зберігання (температури чи строків) неприпустиме, оскільки це призводить до зниження якості страв і може викликати харчові отруєння .[25]

Для забезпечення безперервної роботи холодного цеху в штатному розписі закладу передбачаються такі посади: кухарі холодного цеху, помічники кухаря, мийники посуду (посудомийні) і працівники господарської служби.

Таблиця 3.6

Наприклад, типовий розпис може бути таким

Посада	Кількість осіб	Основні обов'язки
Кухар холодного цеху	2	Підготовка і нарізка інгредієнтів, приготування салатів і закусок; оформлення страв
Помічник кухаря	1	Передача інгредієнтів, допомога приготуванню, поповнення запасів у процесі роботи
Посудомийниця	2	Миття посуду та кухонного інвентарю
Прибиральниця	1	Прибирання приміщення, обслуговування порядку

У таблиці наведено типовий штатний розпис персоналу холодного цеху ресторану. До складу команди входять кухарі, помічник кухаря, посудомийниці та прибиральниця. Кожен працівник виконує визначені функції, що забезпечують безперебійну роботу цеху, підтримання чистоти, своєчасну підготовку інгредієнтів і випуск якісних холодних страв.

Наведений штатний розпис – приклад, складений з урахуванням потреб закладу. За складністю виробництва нарізку продуктів звичайно виконують кухарі 3–4 розрядів, а оформлення страв і приготування більш складних закусок – кухарі 5–6 розрядів

Робочий простір холодного цеху поділяють на функціональні зони для оптимізації процесу й дотримання санітарних вимог:

- мийна зона: містить один або кілька мийних баків (ванн) і призначена для миття овочів, фруктів, кухонного інвентарю та посуду . у цій зоні також обладнують рукомийник для миття рук кухарів.

- зона підготовки: виділена для нарізки інгредієнтів. зазвичай передбачають окремі робочі місця: одну ділянку для обробки сирих овочів і продуктів, іншу – для відварених овочів і м'яса. Дотримуються вимоги розмежування: обробні дошки і ножі для сирих і варених продуктів мають різне маркування .

- зона охолодження: обладнується холодильним устаткуванням (шафами, холодильними камерами) для зберігання напівфабрикатів і готових страв до видачі . конструктивно ця зона розташовується поруч із лінією

приготування і салою обслуговування, аби скоротити час транспортування продукції і витрати холоду.

- зона фасування (відпуску): організована за допомогою холодильного столу або робочої поверхні з охолодженням. на цій ділянці кухар формує порційні страви, прикрашає їх (додає зелень, лимон, горошок, соуси тощо) та передає офіціантам. У холодильній частині столу зберігають додаткові інгредієнти (майонез, олію, спеції), а поруч розташовані полиці для чистого посуду і салатників. Для технологічного процесу холодний цех оснащується холодильною, механічною та допоміжною технікою . Важливо, що тут не використовують теплове обладнання (плити, духовки).[26]

Таблиця 3.7

Основне устаткування

Обладнання	Призначення
Холодильний шафа/камера	Зберігання сировини та напівфабрикатів при температурі +0...+8 °С . Використовується для охолодження великих партій інгредієнтів.
Холодильний стіл (робочий стіл з охолодженням)	Робоча поверхня для оформлення страв з вбудованим холодильним боксом. Тут зберігають часто використовувані інгредієнти (зелень, соуси, масло) під час видачі страв .
Овочерізка (шліфмашина)	Механізована машина для шинкування і нарізки овочів (капуста, морква, ріпчаста цибуля) різноманітними ножами. Забезпечує високу продуктивність і якість нарізки .
Слайсер (хлеборізка)	Машина для тонкої нарізки твердих продуктів: ковбас, сирів, копченостей та хліба . Регулює товщину скибок і полегшує оформлення м'ясних та сирних нарізок.
Куттер	Електромеханічний подрібнювач-емульгатор для паштетів, майонезів, соусів. Забезпечує тонке подрібнення і збивання продуктів (для мусів, кремів) .
Нержавіючі робочі столи	Стійкі до корозії та легко миються столи для ручної обробки продуктів (нарізки, формування страв). Деякі столи мають маркування зон для різних типів продукції .
Мийна ванна (басейн)	Нержавіючий бак для миття великого посуду та інвентарю. Наявність не менше однієї ванни для посуду обов'язкова .
Порційні ваги	Ваги для точного зважування інгредієнтів під час приготування салатів, закусок і соусів .

У таблиці подано перелік основного устаткування, яке використовується в холодному цеху ресторану для зберігання, підготовки та оформлення холодних страв. Обладнання забезпечує дотримання санітарно-гігієнічних

вимог, високу продуктивність праці та якість приготованих страв. Правильна організація робочих місць із використанням спеціалізованої техніки дозволяє ефективно виконувати всі технологічні операції.

Організація потоків у цеху має виключати перехресне забруднення. Сирі продукти надходять зі складу напряму до холодного цеху і, пройшовши мийку та обробку, повертаються на зберігання або одразу використовуються. Готові холодні страви передаються в зал чи в роздавальню без зайвого переміщення через інші зони.

При цьому рух відходів та брудного посуду проводять окремо – через спеціальні проходи до мийних і смітєвих зон. Санітарні регламенти вимагають суворого розмежування потоків сирих і готових харчів і окремого обладнання для них. У практиці запроваджують правила FIFO (перший увійшов – перший вийшов) для свіжих продуктів і ведення журналів контролю температурних режимів у холодильних шафах.

Продукцію холодного цеху зберігають при низьких температурах, оптимально $+0...+4\text{ }^{\circ}\text{C}$ (близько $+8\text{ }^{\circ}\text{C}$ – верхня межа).

Таблиця 3.8

Основні рекомендації щодо умов і строків зберігання

Продукція	Температурний режим зберігання	Максимальний строк
Готові салати/закуски	$+2...+4\text{ }^{\circ}\text{C}$ (у холодильнику)	до 6 год (при кімн. temp – до 1 год)
Нарізані сирі овочі	$+2...+4\text{ }^{\circ}\text{C}$	до 6 год
Нарізані варені овочі	$+2...+4\text{ }^{\circ}\text{C}$	до 12 год

У таблиці наведено основні вимоги до температурного режиму та максимально допустимого строку зберігання продукції холодного цеху. Для забезпечення харчової безпеки готові салати, закуски, сирі та варені овочі повинні зберігатися при температурі $+2...+4\text{ }^{\circ}\text{C}$. Дотримання цих умов дозволяє зберегти свіжість інгредієнтів і запобігти псуванню продуктів.

Усі зберігання ведуться в герметичній тарі чи гастрорємностях. Інформація про найменування продукції і дату виготовлення наноситься на тару відповідно

до внутрішніх стандартів НАССР. Регулярно контролюють температуру в холодильних камерах та записують дані в журнал.

При організації робочого процесу холодного цеху дотримуються встановлених правил безпеки та внутрішнього розпорядку. Перед початком робочої зміни кухарі обов'язково вмиваються і перевіряють обладнання, готують робочі місця (миски, дощечки, ножі) і проводять санітарну обробку поверхонь.

Робочий одяг має бути чистим і не зношеним: халат заправлено, волосся заховано під ковпак чи сітку, прикрас і годинників не носити. Під час роботи кухарі систематично миють руки (особливо після контакту з сирими продуктами) і стежать за чистотою робочих столів. Після закінчення зміни весь посуд і інвентар ретельно миють гарячою водою з мийними і дезінфікуючими засобами, а столи витирають насухо. [27]

Таблиця 3.9

Визначення площі холодного цеху ресторану «Bla Bla Bar»

Технологічна лінія	Найменування обладнання	Марка	Кількість (од.)	Розміри (Д×Ш), мм	Площа, м ²
Лінія підготовки овочів	Ванна мийна 2-х секційна	AISI 430	1	1300×700	0,91
Лінія підготовки овочів	Стіл виробничий з бортом	AISI 304	2	1200×700	1,68
Лінія для складання боулів	Холодильна вітрина	SARO 1200	1	1200×800	0,96
Лінія для складання боулів	Стіл холодильний	UGN 2100 TN	1	1300×700	0,91
Лінія для зберігання	Шафа холодильна	GN 700 TN	1	740×830	0,62
Лінія обслуговування	Стелаж виробничий	AISI 430	2	600×400	0,24
Лінія санітарної обробки	Раковина для миття рук	BILGE	1	500×420	1,20
Лінія відходів	Бачок для відходів	450 APTE-H	2	—	0,90

У таблиці 3.9 представлено основне обладнання, що використовується в холодному цеху ресторану «Bla Bla Bar» для організації роботи з підготовки, зберігання та складання боулів. Наведено найменування обладнання, його модель, кількість одиниць, габарити та обчислену площу, яку воно займає. Загальна площа, необхідна для розміщення всіх одиниць обладнання, становить 7,52 м². Такий розрахунок дозволяє оптимально організувати виробничий простір відповідно до санітарних норм і технологічних вимог.

ВИСНОВКИ ТА ПРОПОЗИЦІЇ

У процесі аналізу організації виробництва технологій боулів у закладі ресторанного господарства «Bla Bla Bar» встановлено, що застосована система планування і розподілу праці забезпечує стабільність випуску продукції відповідної якості. Водночас дослідження показало необхідність оптимізації розстановки робочих місць та графіків роботи холодного цеху для підвищення загальної продуктивності. Вдосконалення логістичних потоків і раціоналізація технологічних операцій холодного цеху дозволяють скоротити технологічний час приготування заготовок та зменшити обсяг виробничих втрат.

Розроблена нова технологія боулу «Fusion Energy Bowl» передбачає інноваційне поєднання інгредієнтів і методів приготування, що сполучають у страві елементи різних національних кухонь. Аналіз рецептур показав збалансованість вмісту білків, вуглеводів і клітковини, а застосування сучасних технологічних прийомів теплової обробки та маринування сприяє збереженню поживної цінності та покращенню органолептичних властивостей страви. Проведене експериментальне дослідження підтвердило, що новий боул відповідає вимогам санітарних норм та задовольняє встановлені показники якості продукції.

Оновлена концепція меню та виробничої програми зроблена з акцентом на здоровому і різноманітному харчуванні, що відповідає сучасним гастрономічним трендам. Запропонований розширений асортимент боулів дозволяє охопити ширшу цільову аудиторію і сприяє оптимізації виробничих обсягів відповідно до сезонних змін попиту. Відзначено, що інноваційне меню підвищує конкурентоспроможність закладу, адже нові позиції привертають увагу споживачів і зміцнюють бренд ресторану «Bla Bla Bar» на ринку.

Таким чином, здійснене дослідження підтвердило актуальність і ефективність розроблених рішень щодо вдосконалення виробничих процесів та оновлення асортименту. Запропоновані технологічні та організаційні заходи

створюють передумови для підвищення безпеки й якості продукції та подальшого розвитку закладу.

Інтеграція технології приготування боулу «Fusion Energy Bowl» у виробничий процес ресторану потребує поетапного впровадження. Насамперед доцільно провести навчання персоналу новим технологічним прийомам і кулінарним технікам, а також забезпечити кухню відповідним обладнанням — зокрема, професійними блендерами та маринаторами. Надзвичайно важливо зберігати якість сировини та стабільність рецептурних показників, що забезпечить високу якість готової страви.

Для підвищення ефективності кухонного виробництва слід удосконалити організацію простору за принципом чіткого зонування: окремо виділити місця для підготовки боулів, приготування соусів та зберігання компонентів. Крім того, варто впровадити сучасні програмні рішення для управління виробництвом, які дозволяють планувати навантаження та скорочують час очікування замовлень, що позитивно позначиться на продуктивності.

У контексті просування нових страв важливо створити ефективну маркетингову кампанію. Активність у соціальних мережах, проведення дегустацій, презентації та акційні пропозиції сприятимуть формуванню попиту. Доцільно також впровадити програму лояльності для постійних гостей — знижки, бонуси та спеціальні комбо-набори з боулом «Fusion Energy Bowl», що дозволить посилити зацікавлення споживачів.

Розширення асортименту страв є перспективним напрямом розвитку. Варто орієнтуватися на потреби різних груп споживачів, зокрема впроваджувати нові боули на основі сезонних продуктів, розробляти вегетаріанські, веганські, десертні та дієтичні варіанти. Систематичний збір відгуків клієнтів дозволить адаптувати меню відповідно до їхніх очікувань і підвищити задоволеність відвідувачів.

Завдяки цим заходам ресторан «Bla Bla Bar» зможе посилити свою конкурентну позицію, сформувати лояльну аудиторію та утвердити імідж інноваційного закладу здорового харчування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Савченко О. В. Сучасні напрямки розвитку кулінарного мистецтва : навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 198 с. У навчальному посібнику представлено новітні підходи до кулінарного виробництва, зокрема здорове харчування, інноваційні страви, концепція ф'южн-кухні.
2. World Health Organization. Healthy diet – Fact Sheet №394 . 2022. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
Офіційні рекомендації ВООЗ щодо принципів здорового харчування.(дата звернення: 20.05.2025)
3. McMillan M. Whole grains and their role in modern cuisine // Nutrition and Food Science. 2021. Vol. 51(4). P. 372–380. Аналіз впливу цільнозернових продуктів на сучасну кулінарію, особливо в контексті здорового харчування.
4. Renée J. New food technologies in plant-based dishes // Gastronomy Science Review. 2020. Vol. 14(3). P. 45–58. Розглядаються інноваційні технології веганської кулінарії, застосування технології су-від, обробки овочів тощо.
5. Codex Alimentarius. General Principles of Food Hygiene CXC 1-1969. FAO/WHO, 2020. Міжнародний стандарт гігієни харчових продуктів, актуальний для НАССР.
6. Peterson L. Personalized meals: future of food service // Trends in Hospitality. 2023. Vol. 29(1). P. 10–21.
7. Тенденції індивідуалізації меню в ресторанній індустрії, адаптація до харчових уподобань клієнтів.
8. Савченко О. В. Сучасні підходи до організації здорового харчування в закладах ресторанного господарства // Вісник технологій харчування. – 2022. №2. С. 34–39. Огляд організаційних моделей здорового харчування у ресторанах.
9. McMillan M. Cold Prep and Nutrient Retention in Modern Healthy Cuisine // Journal of Culinary Nutrition. 2022. Vol. 8(2). P. 55–63. Оцінка збереження поживних речовин при холодній обробці продуктів.

10. Peterson L. Robotics in the Restaurant Industry: Spyce and Beyond // Journal of Smart Technologies in Hospitality. 2022. Vol. 5(1). P. 25–34. Вплив автоматизації на якість і швидкість приготування страв у ресторанах.

11. ДСТУ ISO 22000:2019. Системи управління безпечністю харчових продуктів. Вимоги до будь-яких організацій харчового ланцюга. – Київ : Мінекономіки України, 2020. 38 с. Національний стандарт, що встановлює вимоги до HACCP-системи.

12. Harvard School of Public Health. Healthy Eating Plate. URL: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/> (дата звернення: 20.05.2025) Дієтична модель здорового харчування від Гарвардської школи громадського здоров'я.

13. McMillan M. Functional Protein in Everyday Meals. Boston : Culinary Press, 2021. 148 p. Опис ролі білкових інгредієнтів у здорових стравах повсякденного раціону.

14. Smith A. Antioxidants in Plant-Based Foods. New York : Nutritional Insights, 2020. 122 p. Хімічний склад і антиоксидантна дія рослинних продуктів.

15. Сайт закладу ресторанного господарства Bla Bla Bar. Офіційне меню закладу на ChoiceQR. URL: <https://blabla-bar1.choiceqr.com/menu/favorites> (дата звернення: 20.05.2025) Актуальне онлайн-меню закладу «Bla Bla Bar» з прикладами боулів та інноваційних страв.

16. HACCP Guidelines for Foodservice Operations. CODEX Alimentarius. – FAO/WHO, 2021. Керівництво щодо впровадження HACCP у ресторанному господарстві.

17. Google Maps, Instagram, Facebook. Рецензії та дані клієнтів про заклад «Bla Bla Bar».

18. Mister.Am. Система онлайн-доставки та замовлень «Bla Bla Bar». URL: <https://mister.am> Форма інтеграції ІТ-сервісів у ресторанну діяльність. (дата звернення: 28.05.2025)

19. Technomic. Global Restaurant Trends Report. 2023. Chicago, IL : Technomic Inc., 68 p. Аналітика міжнародних гастрономічних тенденцій та поведінки споживачів.

20. Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва. Методичні рекомендації з організації харчоблоків та безпечного приготування страв. – Київ, 2021. – 42 с. Методичні вказівки щодо організації роботи харчоблоків у ресторанах.

21. ДСТУ 4661:2006. Заклади ресторанного господарства. Загальні вимоги. Київ : Держспоживстандарт України, 2007. 22 с. Регламент вимог до інфраструктури та технології ресторанного обслуговування.

22. Курко О. І., Швець Л. О. Організація виробництва в закладах ресторанного господарства : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 220 с. Практичний підхід до побудови ефективного виробничого процесу на підприємствах громадського харчування.

23. Швець М. М. (ред.). Стандартизація і сертифікація продукції ресторанного господарства. Київ : Кондор, 2019. 224 с. Методи стандартизації кулінарної продукції, сертифікація технологічних процесів.

ДОДАТКИ

**Меню з оновленим асортиментом боулів у закладі ресторанного
господарства «Bla Bla Bar», м. Чернівці**

Назва боулу	Склад	Вага, г	Калорійність, ккал
Fusion Energy Bowl	Кіноа, курка гриль, шпинат, авокадо, морква, хумус, кунжутний соус	320	480
Vegan Green Bowl	Кус-кус, нут, броколі, зелений салат, гуакамоле, насіння гарбуза	300	410
Asian Salmon Bowl	Рис басматі, лосось теріякі, едамаме, дайкон, огірок, соус місо-цитрус	340	520

Економічне обґрунтування впровадження нового меню боулів.

Показник	Сума, грн
Середня собівартість 1 боулу	65,00
Середня ціна продажу	150,00
Рентабельність однієї страви	85 грн (131%)
Очікуваний щомісячний обсяг реалізації	900 порцій
Очікуваний прибуток за місяць	76 500 грн

Схема холодного цеху

