

Применение принципов здорового питания в сети предприятий быстрого обслуживания г. Астрахани

Ольга Д. Сергазиева¹ ahiles-7575@mail.ru
Елена В. Першина¹ pershina-1972@mail.ru
Ольга Н. Кривonos¹ kryvonos.olga@mail.ru

¹ Астраханский Государственный Технический Университет, ул. Татищева, 16, г. Астрахань, Россия

Аннотация. Рынок ресторанов быстрого обслуживания (фаст-фудов) в России растет более чем на 5% каждый год, несмотря на спад экономики. Но новые тренды в питании диктуют фастфуду поменять подход к своей продукции. Мода на правильное питание и здоровый образ жизни особо захватила молодое поколение, которое составляет основную группу потребителей фудсервиса. Эту тенденцию продвигают информационные ресурсы, увеличивающееся количество фитнес-клубов, популяризация спорта и красивого тела, а также крупные государственные проекты. Для повышения конкурентоспособности и привлечения широкого круга потребителей у предпринимателя возникла необходимость разработки новых рецептов с применением принципов здорового питания (правильного питания). Были проведены маркетинговые исследования методом анкетного опроса. Проанализировав вкусовые предпочтения, факторы, влияющие на выбор блюд, приверженность к здоровому образу жизни населения, привлекательность блюд здорового питания гостей сети предприятия общественного питания индивидуального предпринимателя г. Астрахани, сделали вывод, что в ассортимент (меню) данного предприятия необходимо включить блюда с концепцией здорового питания и внедрить формат FAST CASUAL (фаст-кэжуал), основа которого свежие продукты высшего качества, щадящая термическая обработка, сбалансированный состав, без усилителей вкуса и консервантов, при этом быстрота обслуживания и оригинальная подача. Изучив ассортимент продукции, проанализировав концепцию здорового питания применительно к данному направлению общепита, были разработаны рецептуры и технико-технологические карты сэндвичей с учетом принципов здорового и сбалансированного питания. Данные нововведения на предприятии должны повысить доходность и конкурентную позицию среди подобных предприятий общественного питания города Астрахани.

Ключевые слова: сэндвичи, фаст-фуд, здоровое питание, разработка рецептур

Application of the principles of healthy nutrition in the network of fast food service enterprises of Astrakhan

Olga D. Sergazieva¹ ahiles-7575@mail.ru
Elena V. Pershina¹ pershina-1972@mail.ru
Olga N. Krivonos¹ kryvonos.olga@mail.ru

¹ Astrakhan State Technical University, Tatischeva str., 16, Astrakhan, Russia

Abstract. The market of fast food restaurants in Russia is growing by more than 5 % every year, despite the economic downturn. But new trends in nutrition dictate fast food to change the approach to their products. Fashion for proper nutrition and a healthy lifestyle especially captured the younger generation, which is the main group of consumers of food service. This trend is promoted by information resources, an increasing number of fitness clubs, popularization of sports and beautiful body, as well as major government projects. To improve the competitiveness and attraction of a wide circle of consumers from the entrepreneur necessitated the development of new formulations with the application of the principles of a healthy diet (proper nutrition). Marketing research was conducted by questionnaire survey. After analyzing the taste preferences, the factors influencing the choice of dishes, a commitment to a healthy way of living, the attractiveness of healthy dishes are served guests a network of public catering enterprises individual entrepreneur G. Astrakhan, concluded that the range (menu) of the company must include dishes with the concept of a healthy diet and implement the format of FAST CASUAL (fast casual), the basis of which is fresh products of the highest quality, gentle heat treatment, balanced composition, without flavor enhancers and preservatives, with the speed of service and original supply. Having studied the range of products, having analyzed the concept of a healthy diet in relation to this area of catering, recipes and technical and technological maps of sandwiches were developed taking into account the principles of a healthy and balanced diet. These innovations at the enterprise should increase profitability and competitive position among similar catering enterprises of the city of Astrakhan

Keywords: sandwiches, fast food, healthy food, formulation development

Для цитирования

Сергазиева О.Д., Першина Е.В., Кривonos О.Н. Применение принципов здорового питания в сети предприятий быстрого обслуживания г. Астрахани // Вестник ВГУИТ. 2019. Т. 81. № 1. С. 247–251. doi:10.20914/2310-1202-2019-1-247-251

For citation

Sergazieva O.D., Pershina E.V., Krivonos O.N. Application of the principles of healthy nutrition in the network of fast food service enterprises of Astrakhan. *Vestnik VGUET* [Proceedings of VSUET]. 2019. vol. 81, no. 1. pp. 247–251. (in Russian). doi:10.20914/2310-1202-2019-1-247-251

Введение

В современном мире фаст-фуд – это глобальная индустрия, которую критикуют за меню или продукцию, имеющую высокое содержание калорий и низкую пищевую ценность [1, 2]. Плюсы фаст-фуда (быстрота, низкая стоимость, высококалорийные блюда, доступность, экономия времени) держат данное направление общепита на лидирующих позициях [3]. Можно свести к минимуму вред фаст-фуда, используя принципы сбалансированного питания, минимальную термическую обработку продукта.

Характер питания влияет на все биологические характеристики организма человека, в первую очередь на его физическое и психическое здоровье [1, 2]. Пищевые продукты являются источниками энергии, участвуют во всех процессах обмена веществ, служат пластическим материалом для построения тканей организма человека [4, 5].

Цель работы – разработать новые рецептуры закрытых бутербродов (сэндвичей) с применением принципов здорового питания (правильного питания), увеличить привлекательность продукции сети предприятий быстрого обслуживания за счет привлечения сторонников здорового образа жизни, что повысит доходность и конкурентную позицию среди подобных предприятий общественного питания города Астрахани.

Объекты и методы

Исследования и разработки были проведены по заказу индивидуального предпринимателя города Астрахани, который имеет сеть предприятий быстрого обслуживания. Основным ассортиментом данной сети являются: классические закрытые бутерброды; напитки покупные и собственного производства.

Был разработан план исследований.

1. Маркетинговые исследования предпочтений потребителей предприятий быстрого обслуживания (вкусовые предпочтения, факторы, влияющие на выбор блюд, приверженность к здоровому образу жизни, привлекательность блюд здорового питания в общепите).

2. Разработка рецептов закрытых бутербродов (сэндвичей) как основного блюда предприятия быстрого обслуживания с учетом принципов здорового питания.

Здоровое питание – рациональное, сбалансированное питание, обеспечивающее поступление пищевых, биологически активных

веществ в соответствии с физиологическими потребностями, поддерживающее функциональное состояние организма на высоком уровне, организованное с учетом принципов сбалансированного питания [4-6].

Для сэндвичей используют преимущественно мелкоштучный пшеничный хлеб (городские, школьные и другие булочки). Допускается использование батонов, а также формового пшеничного и ржаного хлеба. Мелкоштучный хлеб (булочки) разрезают вдоль на две половины. Формовой хлеб и батоны нарезают по два ломтика на бутерброд.

Существует множество начинок и ингредиентов для приготовления сэндвичей. Есть уже готовые сэндвичи, которые собираются по специальным стандартам без вмешательства потребителя. Но и существуют такие, где человек сам может выбрать себе начинку и добавить дополнительные ингредиенты.

Были проведены маркетинговые исследования методом анкетного опроса [7]. Проведенное исследование относится к разряду полевых, а выбранный метод способствует сбору больших объемов данных за сравнительно короткий период времени.

Цель маркетинговых исследований – выявление вкусовых предпочтений, факторов, влияющих на выбор блюд, приверженность к здоровому образу жизни, привлекательность блюд здорового питания.

Решали следующие задачи:

- разработка анкеты для опроса;
- определение выборки;
- проведение опроса;
- составление выводов и рекомендаций.

Метод и место сбора данных: очное анкетирование гостей сети предприятий быстрого обслуживания заказчика.

Предмет исследования: вкусовые предпочтения в данной сети предприятий, определяющие факторы при выборе блюд, отношение гостей к здоровому образу жизни и здоровому питанию.

Сроки: исследование проводилось с 6 по 25 октября 2018 г.

Количество респондентов (объем выборки): 200 человек, гостей сети предприятий быстрого обслуживания (заказчика исследований).

Статистическая обработка результатов исследования: Microsoft Excel.

Случайность выборки была обеспечена случайным характером отбора респондентов

из гостей сети предприятий заказчика и подтверждается полученной структурой выборки. В ходе анкетирования респондентам предлагалось ответить на 10 вопросов и оставить некоторые сведения о себе. В результате первичной обработки анкет была отбракована 1 анкета. Результаты ответов и комментарии приведены ниже.

Результаты и обсуждение

Результаты маркетинговых исследований.

78% потребителей данной сети предпочитают блюда с мясом, в том числе с куриным, 14% – с рыбой, и 8% – только с овощами. 86% обращают внимание из какой муки выпекается булка и ее калорийность, 14% – не обращают внимание на данный факт. 100% потребителей считают, что овощей в данном блюде должно быть много. 94% гостей предпочитают заправку к сэндвичу, 6% – потребляют блюдо без заправок.

При ответе на вопрос о влиянии факторов, определяющих выбор при заказе блюда, 28% ответили, что выбор зависит от настроения, восприятия блюда на картинке в меню или на табло в заведении, 40% – от степени голода (предпочитают мясо), для 32% определяющим является полезность еды, ее калорийность или следование принципам сбалансированного питания.

Опрос об отношении гостей к здоровому образу жизни и здоровому питанию дали интересные результаты.

89% опрошенных готовы вести здоровый образ жизни и стать приверженцами здорового питания. 11% относятся к этому безразлично.

Из 89%: 26% утверждают, что со своим ритмом жизни физически не смогут придерживаться правильного и рационального питания;

43% считают, что такое питание будет дороже, чем фаст-фуд;

31% придерживаются, хоть и не всегда, принципов здорового питания, распределяя свой дневной рацион, и обращают внимание на калорийность блюд.

Изучив тенденции и направления в индустрии питания, а также после анализа маркетинговых исследований потребительских предпочтениях гостей данной сети предприятия быстрого обслуживания индивидуальному предпринимателю было предложено ввести в ассортимент (меню) линию продукцию формата FAST CASUAL (фаст-кэжуал) [8].

Позиционирование линии продукции как вкусной и полезной еды.

В отличие от FAST-FOOD здесь не используют замороженные продукты, заготовки длительного хранения, консерванты и искусственные добавки – только свежие продукты высшего качества.

Были разработаны рецептуры и технико-технологические карты сэндвичей как основного блюда предприятия быстрого обслуживания с учетом принципов здорового питания [9,10].

Одно из разработанных блюд с учетом принципов здорового питания линии продукции формата FAST CASUAL является «Сэндвич с индейкой и соусом «Песто» (приложение).

Хорошим решением для продвижения новой концепции предприятия стала акция сэндвич из нового меню с бесплатной бутылочкой питьевой воды.

Это еще один принцип здорового питания и альтернатива или даже полная замена газированных сладких напитков. Чтобы утолить жажду сладкой газированной водой, необходимо заплатить, а покупая сэндвич из линии формата FAST CASUAL потребитель получает экологически чистый и полезный продукт – бутылку питьевой воды.

Заключение

Проанализировав вкусовые предпочтения, факторы, влияющие на выбор блюд, приверженность к здоровому образу жизни населения, привлекательность блюд здорового питания гостей сети предприятия общественного питания индивидуального предпринимателя г. Астрахани, пришли к выводу, что в ассортимент (меню) данного предприятия необходимо включить блюда с концепцией здорового питания. Одним из таких форматов является формат FAST CASUAL. Основа данного формата – свежие продукты высшего качества, щадящая термическая обработка, сбалансированный состав, без усилителей вкуса и консервантов, при этом быстрота обслуживания и оригинальная подача.

Для реализации данного проекта были разработаны рецептуры и технико-технологические карты сэндвичей с учетом принципов здорового и сбалансированного питания. Проект начинает свою реализацию в феврале 2019 года.

Приложение

Технико-технологическая карта № «Сэндвич с индейкой и соусом «Песто»

1. Область применения

Настоящая технико-технологическая карта разработана в соответствии ГОСТ 31987–2012 и распространяется на блюдо «Сэндвич с индейкой и соусом «Песто», вырабатываемое объектом общественного питания.

2. Требования к сырью

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления блюда должны соответствовать требованиям действующих нормативных документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества и пр.)

3. Рецепттура

Наименование Denomination	Расход сырья на порцию, г		Raw materials consumption on a portion		
	Вес брутто, г gross weight, g	% при холодной обработке % with cold processing	Вес нетто, г Net weight, g	% при тепловой обработке % during heat treatment	Выход, г Output, g
Булка из бездрожжевого хлеба из муки грубого помола или с отрубями Unleavened bread loaf wholemeal flour or bran	40,0	0,00	40,0	0,00	40,0
Филе индейки отварное Boiled turkey fillet	30,0	0,00	30,0	0,00	30,0
Лист салата Lettuce leaf	5,6	28,00	4,0	0,00	4,0
Помидор Tomato	40,0	10,00	36,0	0,00	36,0
Огурец Cucumber	11,0	10,00	10,0	0,00	10,0
Соус «Песто» Sauce "Pesto"	10	10	9,0	0,00	9,0
Выход Output					130

4. Технологический процесс

Для сэндвича с индейкой и соусом «Песто» берут готовую булку из бездрожжевого хлеба из муки грубого помола или с отрубями. Листья салата промывают под холодной проточной водой, обсушивают, зачищают от стебля. Огурцы и помидоры свежие зачищают от плодоножек и опробковевшей части, нарезают тонкими ломтиками или пластами отварное филе индейки су-вид предварительно нарезают ломтиками. В булку выкладывают лист салата, сверху – ломтики помидора, затем – ломтики нарезанного филе индейки, затем – ломтики огурцов. Заправляют соусом «Песто».

5. Требования к оформлению, реализации и хранению

Подача: блюдо готовят по заказу потребителя, используют согласно рецептуре основного блюда. Срок хранения и реализации согласно СанПин 2.3.2.1324–03, СанПин 2.3.6.1079–01 Примечание: технологическая карта составлена на основании акта проработки.

6. Показатели качества и безопасности

6.1 Органолептические показатели качества

Внешний вид – сэндвич, прорезанный на две части, между частями уложены лист салата, свежий помидор и огурец, нарезанное ломтиками филе индейки, заправленный соусом.

Цвет – характерный для входящих ингредиентов.

Консистенция: хлеба – мягкая, пористая, отварного филе индейки – плотная, овощей и зелени – сочная, хрустящая, соуса – густая, однородная.

Вкус и запах – характерные для ингредиентов, входящих в состав сэндвича, без порочащих признаков.

6.2 Микробиологические и физико-химические показатели

По микробиологическим и физико-химическим показателям данное блюдо соответствует требованиям технического регламента Таможенного союза «О безопасности пищевой продукции» (ТР ТС 021/2011)

6.3 Пищевая и энергетическая ценность

	Белки, г Proteins, g	Жиры, г Fats, g	Углеводы, г Carbohydrates, g	Калорийность, ккал Caloric content, kcal
Порция 130 г Portion 130 g	10,53	4,07	22,89	172,57
100 г (g)	8,10	3,13	17,61	132,74

ЛИТЕРАТУРА

1 Boone-Heinonen J., Gordon-Larsen P., Kiefe C.I., Shikany J.M. et al. Fast food restaurants and food stores: Longitudinal associations with diet in young to middle-aged adults: The CARDIA study // Archives of internal medicine. 2011. V. 171. № 13. P. 1162–1170.

2 Сидоренко М. Nutrigenomics or are we really what we eat? // Новые задачи современной медицины: материалы II Междунар. науч. конф., Санкт-Петербург, май 2013 г. СПб.: Реноме, 2013. С. 8–18. URL: <https://moluch.ru/conf/med/archive/86/3909/>

3 Россияне стали чаще питаться фастфудом. URL: <https://www.vestifinance.ru/articles/107483>

4 Позняковский В.М., Дроздова Т.М., Влощинский П.Е. Физиология питания. М.: Лань, 2018. 432 с.

5 Тутельян В.А. и др. Научные основы здорового питания. М.: Издательский дом «Панорама», 2010. 816 с.

6 ГОСТ 31985–2013. Услуги общественного питания. Термины и определения. М.: Стандартинформ, 2014. URL: <http://docs.cntd.ru/document/1200103471>

7 Тюрин Д.В. Маркетинговые исследования. М.: Юрайт, 2013. 342 с.

8 В России растет популярность ресторанов формата fast casual. URL: <https://www.the-village.ru/village/business/news/326079-fast-casual>

9 Химический состав российских пищевых продуктов: справочник; под ред. И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2002. 236 с.

10 ГОСТ 32691–2014. Услуги общественного питания. Порядок разработки фирменных и новых блюд и изделий на предприятиях общественного питания. М.: Стандартинформ, 2015. URL: <http://docs.cntd.ru/document/1200111505>

REFERENCES

1 Boone-Heinonen J., Gordon-Larsen P., Kiefe C.I., Shikany J.M. et al. Fast food restaurants and food stores: Longitudinal associations with diet in young to middle-aged adults: The CARDIA study. Archives of internal medicine. 2011. vol. 171. no. 13. pp. 1162–1170.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Ольга Д. Сергязиева к.с.-х.н., доцент, кафедра технологии товаров и товароведения, Астраханский Государственный Технический Университет, ул. Татищева, 16, г. Астрахань, Россия, ahiles-7575@mail.ru

Елена В. Першина доцент, кафедра технологии товаров и товароведения, Астраханский Государственный Технический Университет, ул. Татищева, 16, г. Астрахань, Россия, pershina-1972@mail.ru

Ольга Н. Кривonos аспирант, кафедра технологии товаров и товароведения, Астраханский Государственный Технический Университет, ул. Татищева, 16, г. Астрахань, Россия, kryvonos.olga@mail.ru

КРИТЕРИЙ АВТОРСТВА

Все авторы в равной степени принимали участие в написании рукописи и несут ответственность за плагиат

КОНФЛИКТ ИНТЕРЕСОВ

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

ПОСТУПИЛА 10.01.2019

ПРИНЯТА В ПЕЧАТЬ 18.02.2019

2 Sidorenko M. Nutrigenomics or are we really what we eat? *Novyye zadachi sovremennoy meditsiny* [New tasks of modern medicine: materials of the II Intern. scientific conf., St. Petersburg, May 2013]. St. Petersburg, Renome, 2013. pp. 8–18. Available at: <https://moluch.ru/conf/med/archive/86/3909/>

3 Rossiyanе stali chashche pitat'sya fastfudom [Russians began a thicket to eat fast food]. Available at: <https://www.vestifinance.ru/articles/107483> (in Russian).

4 Poznyakovskiy V.M., Drozdova T.M., Vloshchinsky P.E. Fiziologiya pitaniya [Physiology of nutrition]. Moscow, Lan', 2018. 432 p. (in Russian).

5 Tutelyan V.A. et al. Nauchnyye osnovy zdorovogo pitaniya [Scientific basis of healthy nutrition]. Moscow, Publishing house "Panorama", 2010. 816 p. (in Russian).

6 GOST 31985–2013. Uslugi obshchestvennogo pitaniya. Terminy i opredeleniya [State Standard 31985–2013. Catering. Terms and definitions]. Moscow, Standardinform, 2014. Available at: <http://docs.cntd.ru/document/1200103471> (in Russian).

7 Tyurin D.V. Marketingovyie issledovaniya [Market researches]. Moscow, Yurayt, 2013. 342 p. (in Russian).

8 V Rossii rastet populyarnost' restoranov formata fast casual [The popularity of fast casual restaurants is growing in Russia]. Available at: <https://www.vestifinance.ru/articles/107483> (in Russian).

9 Khimicheskiy sostav rossiyskikh pishchevykh produktov [The chemical composition of Russian food: directory; by ed. I.M. Skurikhin, V.A. Tutelyan]. Moscow, DeLi print, 2002. 236 p. (in Russian).

10 GOST 32691–2014. Uslugi obshchestvennogo pitaniya. Poryadok razrabotki firmennykh i novykh blyud i izdeliy na predpriyatiyakh obshchestvennogo pitaniya [State Standard 32691–2014. Public catering service. Method of elaborating and approving of house specialties at public catering enterprises]. Moscow, Standardinform, 2015. Available at: <http://docs.cntd.ru/document/1200111505> (in Russian).

INFORMATION ABOUT AUTHORS

Olga D. Sergazieva Cand. Sci. (Agric.), associate professor, technology of goods and commodity science department, Astrakhan State Technical University, Tatischeva str., 16, Astrakhan, Russia, ahiles-7575@mail.ru

Elena V. Pershina associate professor, technology of goods and commodity science department, Astrakhan State Technical University, Tatischeva str., 16, Astrakhan, Russia, pershina-1972@mail.ru

Olga N. Krivonos graduate student, technology of goods and commodity science department, Astrakhan State Technical University, Tatischeva str., 16, Astrakhan, Russia, kryvonos.olga@mail.ru

CONTRIBUTION

All authors equally participated in the writing of the manuscript and are responsible for plagiarism

CONFLICT OF INTEREST

The authors declare no conflict of interest.

RECEIVED 1.10.2019

ACCEPTED 2.18.2019