

** Проект- идея
«Принципы и организация здорового
питания».*



- **Цель.** Создание предприятия здорового питания в Петропавловске для обслуживания жителей и гостей города.
- **Деятельность** создаваемого **предприятия** направлена на людей, которые ведут здоровый образ жизни и имеют средний уровень дохода.
- **Миссия.** Предприятие здорового питания обеспечит комплексное, быстрое, высококачественное обслуживание людей, которые хотят перекусить быстро, но полезно для здоровья, что позволит создать популярность предприятия среди посетителей, придерживающихся здорового образа жизни.
- **Лозунг.** «Здоровье ценность! Человек редко думает об этом, когда голоден. Мы думаем об этом за Вас.»
- **Особенности ассортимента.** Все блюда должны быть приготовлены по собственным оригинальным рецептам, с соблюдением следующих принципов приготовления блюд:
 - 1) каждое блюдо заботливо приготовлено вручную;
 - 2) по сочетанию ингредиентов – многие принципы раздельного питания учитываются при подборе сочетания продуктов в блюдах;
 - 3) по способу приготовления - в качестве используется щадящие способы термообработки (запекание, варка на пару, припускание) как максимально безвредные способы обработки;
 - 4) Снижение, а из большинства наших продуктов исключение жира, соли и сахара.

Суть проекта

- * Дать возможность людям выбирать вкусную, полезную и доступную еду, положительно влияющую на продолжительность и качество жизни



*Проблема, которую
решает проект*

Большинство людей много внимания уделяют своему питанию, но часто некогда правильно питаться. Здоровье и красивое, здоровое тело – мечта любого человека нашей планеты. Люди пытаются добиться этого с помощью употребления различных таблеток, чаев, изнуряющих диет, так и не понимая, что им может помочь только правильное питание.



Польза от реализации идеи



Одним из приоритетных направлений развития Северо-Казахстанской области является развитие туризма.

Местные органические продукты – основа гастрономического туризма. Эта тема особенно актуальна в городе, поскольку сейчас все больше людей, в том числе и отдыхающих, заинтересованы в употреблении натуральной здоровой пищи.

Развитие рынка органической продукции будет способствовать расширению рамок туристического сезона.

Реализация данной идеи приведет к созданию новых рабочих мест в сфере обслуживания, что является важнейшей социальной задачей.

* *Плюсы правильного питания*

* **Чистая кожа**

Качество потребляемой нами пищи, отражается на нашей коже. При сбалансированном рационе кожа очищается и приобретает здоровый оттенок.

* **Уровень энергии**

Правильное питание, напротив, повышает уровень энергии и способствует ощущению легкости.

* **Стройное тело**

В основе стройного подтянутого тела лежит правильное питание.

* **Сохранение здоровья**

* Правильное питание помогает избежать проблем со здоровьем и минимизировать риск возникновения серьезных заболеваний.

* **Долголетие**

Крепкое здоровье ведет к качественной и долгой жизни.

BAR



FITNESS BAR









Для того, чтобы предприятие здорового питания было на виду, необходимо выбирать место, где есть постоянный поток людей.

Этот критерий, как правило, универсален для большинства заведений.

Так как контингент заведения — определенная целевая группа, в которую входят люди, влеченные правильным питанием, то место нужно подбирать, исходя из этого.

В г. Петропавловск это районы: Вокзал, супермаркет «Семейный», аквапарк «Нептун», фитнес-центр «Скиф», летние кафе в Городском парке, «Грин-парк».



СЕМЕЙНЫЙ ГИПЕРМАРКЕТ



ГИПЕРМАРКЕТ











*** Источники продовольственного снабжения
предприятия здорового питания г.
Петропавловск.**

<i>Наименование продукции</i>	<i>Наименование поставщика</i>
Молоко и молочные продукты	КТ «Зенченко и К»; ТОО «Маслодел»
Мясо и мясные продукты	ИП «Леонтьев»; ИП «Шаров»; ТОО "Фрегат"; КТ «Зенченко и К»; фермерские хозяйства.
Крупа, рыба мороженая	ИП «Галеева», фермерские хозяйства.
Макаронные изделия	АО «Султан»
Мука, хлеб, хлебобулочные изделия	АО «Петропавловский хлебокомбинат»
Свежие овощи	АО с.Белое; ТОО "Наурыз" - 2030
Яйца, яичные продукты, мясо птицы	АО « Бишкульская птицефабрика»
Широкий ассортимент продовольственных товаров	Супермаркеты: «Семейный»; «Рахат»; «ЦУМ»; оптовые базы.

* Приблизительное меню правильного питания.

Прием пищи/день	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	Яйцо, овощи, зеленый чай	Цельнозерновой хлеб, отварная курица, салат, отвар шиповника	Тушеные овощи, отварное яйцо, чай с мятой	Творог
Вторник	Овсяная каша, фрукт. Зеленый чай	Суп-пюре, паровые котлеты. Вода без газа	Брокколи, запеченная с сыром. Морс	Кефир
Среда	Тушеные овощи, яблоко, цикорий	Запеченное мясо, овощной салат. Свежевыжатый сок	Творог, овощной сок	Йогурт
Четверг	Овсяная каша, яйцо, чай	Запеченная курица, цельнозерновые макароны, морс	Паровые котлеты, вареная брокколи, вода без газа	Фрукт
Пятница	Тост с сыром и лососем, яблоко, чай	Чечевичный суп, овощи, свежевыжатый сок	Творог, банан, морс	Кефир
Суббота	Омлет, фрукт, цикорий	Крем-суп, тушеные кабачки с баклажанами, морс	Яйцо, фрукт, чай	Творог
Воскресенье	Каша, яйцо, морс	Запеченная курица с картофелем, овощной салат, вода без газа	Овощной салат, паровые котлеты, чай	Яблоко



* В КГУ "Колледж сферы обслуживания г.Петропавловска имени Искандера Даутова" в рамках предметной недели на мероприятии «Здоровое питание – полезная привычка» были разработаны и представлены разнообразные блюда из двух видов зерновых культур : полбы и овсяных хлопьев, с качественными характеристиками блюд и сырья.

* полба



Калорийность: 337 кКал.

Энергетическая ценность продукта Полба
(Соотношение белков, жиров, углеводов):

Белки: 14.7 г. (~59 кКал)

Жиры: 2.2 г. (~20 кКал)

Углеводы: 61.28 г. (~245 кКал)

Энергетическое соотношение (б|ж|у):
17%|6%|73%

Овсяные хлопья

Состав на 100 граммов:



Углеводы - 65,4 г

Белки - 11 г

Жиры - 6 г

100 граммов = 359,6 калории

* Блюда из полбы





Картофельная запеканка с полбой

Салат из полбы с морепродуктами




Картофельная запеканка с
полбой



* Блюда из овсяных хлопьев
Геркулес



A photograph of a table set with a light green tablecloth. In the foreground, there are six glasses filled with a thick, orange-brown smoothie, each topped with a dollop of the same mixture. The glasses have a decorative floral pattern. To the right, there are several white plates containing golden-brown fried dumplings or pastries. In the background, there are more dishes, including a large flatbread on a plate, a bowl of fried items, and a dark brown ceramic teapot with a lid. The scene is brightly lit, suggesting an indoor setting with natural light.

Смузи с хурмой , яблоком,
корицей.



Сырники

Сырники с творожным соусом

орзиночки

Творожный десерт



Сырные корзиночки

Сырники

* **Рентабельность предприятия здорового питания**

Такой бизнес рассматривается предпринимателями как прибыльный. По расчетам экономистов, рентабельность заведения правильного питания составляет примерно 30-35%.

Другими словами, прибыль кафе правильного питания, полученная за 12 месяцев, в три раза окупит первоначальную сумму инвестиций.

Если учесть все расходы, а также суметь предугадать желания клиентов, при благоприятных условиях такое кафе окупится через полтора-два года.





**БЛАГОДАРИМ
ЗА ВНИМАНИЕ**