

УДК 338.45.641

Абанеева Д. М.

студент магистратуры

Институт туризма, сервиса и креативных индустрий

Южный федеральный университет

Россия, г. Ростов-на-Дону

Научный руководитель: Сенченко И. Н., к.ф.н.,

доцент кафедры бизнеса в сфере гостеприимства

Институт туризма, сервиса и креативных индустрий

Южный федеральный университет

Россия, г. Ростов-на-Дону

**АНАЛИЗ СООТВЕТСТВИЯ ДЕТСКОГО МЕНЮ СЕТЕВЫХ
СЕМЕЙНЫХ РЕСТОРАНОВ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ПРИМЕРЕ
ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЕТИ СЕМЕЙНЫХ РЕСТОРАНОВ «СИЦИЛИЯ»**

Аннотация. В статье приводятся результаты исследования соответствия детского меню сети семейных ресторанов «Сицилия» принципам здорового питания. Выявлен дисбаланс в ассортименте с преобладанием высококалорийных блюд, фастфуда, сладких напитков и десертов с повышенным содержанием сахара при недостатке овощей, фруктов и цельнозерновых продуктов. Меню не обеспечивает необходимого разнообразия для формирования правильных пищевых привычек при регулярном посещении. Предлагается введение полезных гарниров, разнообразие мяса, блюд из рыбы и сезонных фруктовых десертов, а также меры по поощрению потребления чистой питьевой воды.

Ключевые слова: здоровое питание детей, детское меню, семейный ресторан, пищевые привычки, ожирение у детей, фастфуд, рациональное

питание.

Abaneeva D. M.

master's student

Institute of Tourism, Service and Creative Industries

Southern Federal University

Russia, Rostov-on-Don

Scientific supervisor: Senchenko I. N., Ph.D.,

Associate Professor of the Department of Business in the Hospitality

Institute of Tourism, Service and Creative Industries

Russia, Rostov-on-Don

ANALYSIS OF THE CONFORMITY OF THE CHILDREN'S MENU OF CHAIN FAMILY RESTAURANTS WITH THE PRINCIPLES OF HEALTHY NUTRITION FOR PRESCHOOL CHILDREN USING THE EXAMPLE OF THE FEDERAL CHAIN OF FAMILY RESTAURANTS «SICILY»

Abstract: *the study analyzes the children's menu at the «Sicilia» family restaurant chain to determine whether it adheres to healthy eating principles. The analysis revealed an imbalance in the menu selection, with a predominance of high-calorie dishes, fast food, sugary drinks, and desserts high in sugar, while lacking vegetables, fruits, and whole grains. The menu does not provide the variety needed to develop healthy eating habits through regular dining. The study concludes by proposing practical initiatives to optimize the menu selection, including ensuring access to drinking water for young guests, introducing healthy side dishes, a variety of meats, fish dishes, and seasonal fruit desserts.*

Keywords: *healthy nutrition for children, children's menu, family restaurant, eating habits, fast food, balanced nutrition.*

Введение. В начале XXI в. после серии медицинских исследований

мировое сообщество было вынуждено признать наличие эпидемии ожирения и зависимость развития неинфекционных хронических заболеваний в результате нарушения принципов здорового питания. Причем источник проблем со здоровьем во взрослом возрасте зачастую лежит в нарушении питания детей. Так, по данным ВОЗ 38,3 миллиона детей до 5 лет имеют избыточный вес или ожирение [1], что является следствием нарушения принципов здорового питания. Осознание масштаба проблемы привело к формированию тенденции на организацию здорового питания детей. И те предприятия общественного питания, которые смогут принять во внимание данную тенденцию и предложить потребителю детское меню, соответствующее базовым принципам здорового образа жизни, проявят дополнительную лояльность к семьям с детьми как целевой аудитории. Особенно важен такой подход для предприятий питания семейного формата, таких как сеть ресторанов «Сицилия».

Различные аспекты детского питания, проектирования детского меню и его продвижения рассматривались отечественными и зарубежными исследователями. В научной литературе представлен анализ детского меню предприятий общественного питания [10], исследование принципов рационального питания детей дошкольного и школьного возраста [9], рассмотрены подходы к более здоровому детскому питанию в ресторанах [12], исследование фастфуда в качестве угрозы для детей и подростков с точки зрения метаболических патологий [8], влияние рекламы на восприятие детьми нездоровой еды [7], стимулирование продаж полезных блюд из детского меню [11], исследование изменения покупательских практик под влиянием спроса семей с детьми на полезные для здоровья продукты питания [5] и некоторые другие аспекты. Но конкретные ресторанные предприятия, особенно сетевого характера, упоминаются в исследованиях лишь косвенно или не упоминаются совсем. Наше

исследование предполагает восполнить этот пробел и рассмотреть состав блюд детского меню сети семейных ресторанов «Сицилия» на предмет соответствия международным принципам здорового питания, российским методическим рекомендациям и соответствующим санитарным документам. Мы предполагаем наличие в детском меню сети семейных ресторанов «Сицилия» несбалансированного ассортимента высококалорийных блюд для детей на основе фастфуда, отклонение от матрицы здорового рационального питания, формирующего неправильные пищевые привычки.

Методы исследования. Общие принципы здорового питания детей [2] заключаются в энергетической ценности рационов, соответствующей энергозатратам ребенка, оптимальном содержании макро- и микронутриентов [3] за счет сочетания разнообразных групп продуктов, оптимальном режиме питания, правильном приготовлении пищи, обеспечении санитарно-гигиенической безопасности питания, сокращении потребления соли и сахара [6]. Формирование пищевых привычек, стремления детей к здоровому питанию предполагает разнообразие блюд и возможность выбора из перечня блюд здорового детского меню при посещении семейного ресторана. На основе методических документов были разработаны критерии оценки, включающие калорийность, пищевую ценность блюд, а также оценки разнообразия детского меню. Далее мы проанализировали действующее меню ресторана «Сицилия» на соответствие критериям.

Обсуждение результатов исследования. Детское меню сети семейных ресторанов «Сицилия» [4] стандартизировано и одинаково во всех городах России, где представлена франшиза, что дает картину комплексного единого подхода к его проектированию, использованию и презентации потребителю. Список блюд детского меню включает в себя 4 напитка, 21 блюдо, 3 комплексных обеда.

Напитки: молочный коктейль, смузи и лимонад. В основе – мороженое, соки, газированная вода, сахарный сироп (кордиал), дополненные в некоторых случаях сладостями в чистом виде. Вода, некрепкие чаи, какао с минимальным содержанием сахара, молоко или кисломолочные напитки, соответствующие принципам здорового питания, не предлагаются.

Блюда изначально не разделены на подгруппы: суп, салат, основные блюда, закуски и десерты представлены единым перечнем, что может подталкивать ребенка при самостоятельном изучении меню к выбору десерта в конкретный прием пищи вместо более полезных, например, супа или мясного блюда с овощами. И в таком случае родителям психологически порой крайне сложно перенаправить ребенка в сторону здорового питания, особенно учитывая, что меню содержит реалистичные фотографии и не требует навыков чтения для принятия решения со стороны дошкольника. Аналогично, посещая ресторан, например, с родственниками, не осведомленными иногда базовыми принципами здорового питания детей, ребенок может получить несбалансированный обед только лишь потому, что заказ для него сделан из раздела «Детское меню». Частым заблуждением для обывателя является информация, дополненная детским иллюстративным контентом, с пометкой «для детей», содержащая имитацию детской речи или множество уменьшительно-ласкательных слов как действительно соответствующая потребностям ребенка.

К «полезным» блюдам можно отнести: салат «витаминное королевство» (овощной салат со сметаной), «кукурузные монетки» (запеченная кукуруза), «овощной хруст-хруст» (кусочки свежего огурца, моркови, яблока), «волшебный супчик» (куриный суп с фрикадельками и овощами, включая брокколи), «сырники сицилийские солнышки». Такой ассортимент позволяет закрыть потребность ребенка в здоровом питании

вне дома единожды, но не при ежедневном или частом посещении ресторана. Отмечается отсутствие разнообразия круп, содержащих сложные углеводы; разных сортов мяса, бобовых и блюд из яиц, богатых белком; свежих овощей и фруктов – клетчатка и витамины; насыщенных жиров. Субпродукты, морепродукты и рыба в детском меню «Сицилии» отсутствуют.

Остальные блюда явно не поддерживают принципы здорового питания для детей. В основе приготовления многих позиций технология обжарки с использованием фритюра, дополненная подачей соусов на основе майонеза или кетчупом, повышенное содержание соли в рецептурах («попкорн для героев» - куриные наггетсы, «фри космические лучики» - картофель фри с кетчупом и сырным соусом, «шарики непоседы» – картофельные крокеты с сырным соусом), тесто из пшеничной муки как основной ингредиент («пицца сицилийская мозаика», «паста сырные завитушки», «пельмешки-конфетки» - разноцветные пельмени из индейки, «пицца луна с сосисками», «паста с попрыгунчиками» – спагетти с куриными фрикадельками). Блюда, приготовленные во фритюре, пицца и бургеры – это фастфуд, который слишком калориен для нормального питания детей и содержит быстроусваиваемые углеводы. «Бургер с овощными палочками», хотя и подается с кусочками свежего огурца и моркови, дополнен сырным соусом и кетчупом; к тому же по определению не относится к здоровому меню как детей, так и взрослых. Здесь его конкретный состав включает в себя и пшеничную булочку, и майонез, и жареную котлету. «Салат оливье» – классический салат оливье, дополненный несколькими ломтиками огурца и томатов черри, отдельно лежащими на тарелке. Обычно салаты, заправленные майонезными соусами, не предлагают детям при учете принципов здорового питания по причине высокожирового состава. Основные блюда в виде куриных котлет с картофельным пюре («куриные

шарики с пюре», «куриная медалька с пюре») практически дублируют друг друга, различаясь дополнением в виде овощей, но при этом в основе состава предлагая гарнir с наиболее высоким содержанием углеводов и крахмала; гарнir без выбора альтернативы.

Польza десертов на основе свежих фруктов и ягод как бананы, яблоки, клубника («салат фруктовый салют», «канапе сказочные зефирки») спорна, поскольку составы включают в себя сладкие взбитые сливки, джем, консервированные персики в сиропе, зефир. Десерты без сахара или с минимальным количеством не представлены. Сезонность свежих фруктов и ягод недостаточно учтена. Исследование проводится в зимний период, когда в России наиболее актуальны клюква, айва, хурма, гранат и др. Остальная часть позиций – сладости с классическими для десертов составами (шоколадная основа, панна-котта); без содержания свежих фруктов или ягод.

Комплексные обеды с фиксированным списком блюд («комбо большая перемена», «комбо школьник») предлагают 50/50 сочетание свежих овощей и фастфуда: овощной салат и куриные наггетсы, нарезка свежих овощей и картофельные крокеты соответственно. «Комбо хэппи кид» предлагает 4 блюда с выбором каждого из двух позиций, где только один раз из четырех есть возможность приобрести «витаминные палочки» (нарезанные свежие овощи и яблоко) вместо фастфуда. Напиток во всех вариантах «комбо» - морс с сахаром. Отсутствует возможность заказать по специальной цене полноценный обед из двух и более блюд, полезных для питания детей дошкольного возраста.

Стоит отметить, что основное меню семейных ресторанов «Сицилия» разделено на стандартные группы блюд, дополненные разделами «Пицца» и «Роллы». Нельзя с уверенностью сказать, что в нем есть достойные альтернативы детскому меню, которые удовлетворят потребность ребенка в здоровом питании. Специфика ресторанныго

обслуживания подразумевает приготовление блюд по специальному заказу гостя из имеющихся продуктов. Но такая процедура всегда усложняет процесс заказа, увеличивает время приготовления блюд как нестандартный процесс вне технологических карт и рутинных регламентов, деформирует опыт и впечатления гостя, предъявляет больше требований к квалификации персонала. Зачастую результат не всегда удовлетворяет потребителя такой дополнительной услуги, который здесь выступает в качестве создателя собственного рецепта или технологии приготовления и подачи, передавая свое видение конечного продукта через официанта и его восприятие поварам на кухню.

Заключение. Конкретный кейс можно адаптировать к принципам здорового питания детей дошкольного возраста. Инициативы могут иметь поэтапный и проектный характер исполнения, введение которых можно начать с одного из ресторанов сети «Сицилия», где чаще других есть запрос гостей на здоровое детское меню на основе обработки обратной связи. Питьевую воду для детей можно разместить на барной станции в соответствующей интерьере функциональной и безопасной таре, из которой официант всегда сможет налить порцию для любого ребенка. Такой запрос повсеместен для гостей с детьми в семейных ресторанах любого ценового диапазона. Процесс законодательно не является обязательным к исполнению предприятиями общественного питания, но распространен как инструмент дополнительной лояльности к гостям. Десерты могут быть выделены в качестве отдельной группы от сытных блюд, чтобы не мешать выбору в пользу горячего питания для семей, пришедших с целью накормить ребенка полноценно. Мясной ассортимент можно разнообразить хотя бы еще одним сортом мяса и дополнить рыбным блюдом. Стоит пересмотреть дублирующие позиции пицц, котлет с картофельным пюре, макаронных изделий. Уместно предложить юным гостям на выбор цельнозерновой или овощной гарнир, прошедший

термическую обработку. Фруктовый салат, проработанный без взбитых сливок, сахара и содержащих его продуктов, вероятно, будет иметь более низкую себестоимость и займет лидирующую позицию в качестве «здорового» десерта. Сезонные фрукты и ягоды, заменяя дорогостоящую в зимнее время клубнику, сработают фактором уменьшения себестоимости десертной карты.

Проведенный анализ детского меню сети семейных ресторанов «Сицилия» не призывает полностью исключить из ассортиментной матрицы фастфуд или сладкие напитки. Однако, дает возможность франшизе посмотреть шире на текущие устойчивые тенденции и принципы здорового детского меню и векторно определить точки роста с позиции ассортиментной матрицы в пользу регулярного посещения ресторанов семьями с детьми, преследующими возможность получить полноценный здоровый рацион в течение дня не только в образовательных учреждениях или дома.

Использованные источники:

1. Вопросы здравоохранения. Питание. // World Health Organization [Электронный ресурс]. – URL: https://www.who.int/health-topics/nutrition#tab=tab_1 (дата обращения: 29.12.2025 г.).

2. Гигиена. Гигиена детей и подростков. Детское питание. Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах. МР 2.4.5.0107 – 15: методические рекомендации: утверждено 12.11.2015 г. [Электронный ресурс]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_196729/ (дата обращения: 29.12.2025 г.).

3. Гигиена питания. Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. МР 2.3.1.0253-21: методические рекомендации: утверждено 22.06.2021 г. [Электронный

ресурс]. – URL: https://www.rosпотребнадзор.ru/documents/details.php?ELEMENT_ID=18979 (дата обращения: 29.12.2025 г.).

4. Детское меню. // Сицилия [Электронный ресурс]. – URL: <https://pizza-sicilia.ru/#detyam> (дата обращения: 29.15.2025 г.).

5. Рыжкова Т.Б. и Тарабенко Е.А. Особенности потребительского поведения семей с детьми в фуд-кортах торговых центров: тренд на здоровое питание? // Практический маркетинг. - 2014. - №9 (211). С. 8-12. [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-potrebitelskogo-povedeniya-semey-s-detmi-na-fud-kortah-torgovyh-tsentrów-trend-na-zdorovoe-pitanie> (дата обращения: 29.12.2025).

6. ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России. / Программа оптимизации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет в Российской Федерации: методические рекомендации: утверждено 03.09.2019 г. [Электронный ресурс]. – URL: https://nczd.ru/wp-content/uploads/2019/12/Met_rekom_1-3_god_.pdf (дата обращения: 29.12.2025).

7. Цой М.Е., Щеколдин В.Ю. Влияние рекламы на восприятие детьми нездоровой еды: предупреждающие и создающие доверие надписи // Вестник НГУЭУ. - 2016. - №2. С. 303 – 315. [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-reklamy-na-vospriyatiye-detmi-nezdorovoy-edy-preduprezhdayuschie-i-sozdayuschie-doverie-nadpisi/viewer> (дата обращения: 29.12.2025).

8. Цутиева А.Ш., Дзгоева Ф.Х. Фастфуд и ожирение – под угрозой дети и подростки? // Ожирение и метаболизм. – 2022. – Т. 19. - №1. С. 106-115. doi: <https://doi.org/10.14341/omet12755>.

9. Чекашова А.М. Основы рационального питания детей дошкольного и школьного возраста (постановка проблемы). // Инновационные аспекты развития науки и техники. - 2021. - №12. [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovy>

ratsionalnogo-pitaniyadetey-doshkolnogo-i-shkolnogo-vozrasta-postanovka-problemy/viewer (дата обращения: 29.12.2025).

10. XI Российский форум с международным участием «Здоровое питание с рождения: медицина, образование, пищевые технологии. Санкт-Петербург – 2016», Санкт-Петербург, 11 – 12 ноября 2016 года: сборник трудов конференции. Анализ детских меню, предлагаемых в предприятиях общественного питания / Алексеева Д., Чернова Е.В., Санкт-Петербургский Политехнический университет Петра Великого. – Санкт-Петербург, 2016. – С. 9-12.

11. Ayala G.X., Castro I.A., Pickrel J.L. et al. A restaurant-based intervention to promote sales of healthy children's menu items: the Kids' Choice Restaurant Program cluster randomized trial. *BMC Public Health* 16, 250. 2016. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-2892-5>.

12. Anzman-Frasca S., Folta S.C., Glenn M.E., Jones-Mueller A., Lynskey V.M., Patel A.A., Tse L.L., Lopez N.V. Healthier Children's Meals in Restaurants: An Exploratory Study to Inform Approaches That Are Acceptable Across Stakeholders. *J Nutr Educ Behav.* 2017. 49 (4): 285-295. e1. doi: 10.1016/j.jneb.2016.11.009. Epub 2017 Jan 18. PMID: 28109763.