

Міністерство освіти і науки України
Одеський національний технологічний університет
Кафедра готельно-ресторанного бізнесу



ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА ДО КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА

на тему Розробка інноваційної концепції ресторану з впровадженням
антистресового меню в м. Одеса

(назва кваліфікаційної роботи згідно наказу ОНТУ)

Здобувача (ки) Апенько А.З.
(прізвище, ініціали)

II Курсу групи 712-72 (заочна)

Керівник проф. Коркач Г.В.
(посада, прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота допускається до захисту

Рішення кафедри від 08.12.2023 р., протокол № 5

Завідувач(ка) кафедри

ГРБ
(назва кафедри)

_____ (підпис)

Т.Є.Лебеденко
(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Одеса - 2023 рік

Одеський національний технологічний університет

Факультет Інноваційних технологій харчування і ресторанно-готельного бізнесу

Кафедра готельно-ресторанного бізнесу

Ступінь вищої освіти «Магістр»

Спеціальність 241 «Готельно-ресторанна справа»

Освітня програма «Готельно-ресторанна справа»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Зав.кафедри

д.т.н., доц. Лебеденко Т. Є.

«14» серпня 2023 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА

Апенько Ангеліні Захаріївні

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи Розробка інноваційної концепції ресторану з впровадженням антистрессового меню в м. Одеса

затверджена наказом вищого навчального закладу від «21» вересня 2023 року №531-03

2. Термін здачі здобувачем закінченої роботи 08 грудня 2023 року

3. Вихідні дані до роботи Розробка інноваційної концепції ресторану з впровадженням антистрессового меню в м. Одеса

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

Обґрунтування концепції; Науково-дослідна частина; Технологічний розділ; Організаційний розділ; Будівельний розділ; Економічний розділ; Висновки та рекомендації

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) SWOT-аналіз підприємства (1 лист), концепція закладу (1 лист), результати наукових досліджень (2 листи), план виробничих цехів (1 лист), план торговельної зали (1 лист), послуги (1 лист), структура управління закладу (1 лист)

6. Консультанти по роботі, із зазначенням розділів роботи, що стосуються їх

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
<i>Обґрунтування концепції</i>	Коркач Г.В., професор	19.09.2023	13.10.2023
<i>Науково-дослідна частина</i>	Коркач Г.В., професор	14.10.2023	20.10.2023
<i>Технологічний розділ</i>	Коркач Г.В., професор	21.10.2023	28.10.2023
<i>Організаційний розділ</i>	Коркач Г.В., професор	29.10.2023	08.11.2023
<i>Будівельний розділ</i>	Коркач Г.В., професор	09.11.2023	21.11.2023
<i>Економічний розділ</i>	Зеленяк В.В., доцент	23.11.2023	07.12.2023

7. Дата видачі завдання «14» серпня 2023 року

Керівник _____ Коркач Г.В.
 Завдання прийняв до виконання _____ Апенько А.З.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1.	<i>Обґрунтування концепції</i>	19.09.2023-13.10.2023	
2.	<i>Науково-дослідна частина</i>	14.10.2023-20.10.2023	
3.	<i>Технологічний розділ</i>	21.10.2023-28.10.2023	
4.	<i>Організаційний розділ</i>	29.10.2023-08.11.2023	
5.	<i>Будівельний розділ</i>	09.11.2023-21.11.2023	
6.	<i>Атестація 1 строк виконання</i>	22.11.2023	
7.	<i>Економічний розділ</i>	23.11.2023-03.12.2023	
8.	<i>Атестація 2 строк виконання</i>	04.12.2023	
9.	<i>Оформлення роботи</i>	05.12.2023-07.12.2023	
10.	<i>Рецензування кваліфікаційної роботи</i>	08.12.2023	
11.	<i>Захист кваліфікаційної роботи в ЕК</i>	12.12.2023	

Здобувач-дипломник _____ Апенько А.З.
 (підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник роботи _____ Коркач Г.В.
 (підпис) (прізвище та ініціали)

Несу відповідальність за ідентичність електронного та друкованого варіантів кваліфікаційної роботи, даю згоду на обробку персональних даних.

Підтверджую, що в кваліфікаційній роботі відсутні порушення норм академічної доброчесності.

Здобувач-дипломник _____ Апенько А.З.
 (підпис) (прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

кваліфікаційної роботи магістра на тему:

«Розробка інноваційної концепції ресторану з впровадженням антистресового меню в м. Одеса»

Кваліфікаційна робота магістра, метою якої є розробка проекту та інноваційної концепції конкуренто-спроможного закладу ресторанного господарства в м. Одеса «Видихай Restaurant & Bar» з впровадженням антистресового меню, особливістю якого є широкий асортимент виробів функціонального призначення.

Кваліфікаційна робота складається з таких розділів:

Вступу, в якому розглянуто основні задачі та напрямки розвитку підприємств готельно-ресторанного господарства в місті Одеса, актуальність мети даної кваліфікаційної роботи.

Обґрунтування концепції, в якому на основі проведеного аналізу існуючих конкурентів, вивчений попит на даний вид послуг, пропонується створити ресторан з антистресовим меню, яке спрямоване на забезпечення попиту людей, що хочуть позбутися стресу.

Науково-дослідної частини, присвяченій проектному обґрунтуванню асортименту послуг для ресторану. Проведені дослідження дозволили проаналізувати рівень стресу українців та як певні продукти впливають на самопочуття людей. Результати досліджень дозволили скласти висновки щодо асортименту меню, а саме продуктів які найліпше впроваджувати у ресторані «Видихай Restaurant & Bar» в місті Одеса, до яких відносяться жирні кислоти омега-3, горіхи, насіння, ягоди, фрукти, овочі, зелень, чорний шоколад, зелений чай та інші.

Технологічного розділу, в якому проведено інженерно-технологічні розрахунки роботи ресторану, а саме розрахунок технологічного обладнання для виробничих цехів, кількості персоналу, площ, необхідних для функціонування закладу, також описання інженерно-експлуатаційних та інших служб. В ньому розглянуті основні положення по організації роботи у виробничих цехах та організації обслуговування відвідувачів в залі кафе.

Організаційного розділу, де проведено аналіз основних та додаткових послуг, що пропонує підприємство, його відповідність сучасним стандартам, представлено організаційну структуру управління підприємством, та розроблено штатний розпис робітників ресторану.

Будівельного розділу, де надано опис генерального плану підприємства, запропоновано конструктивно-функціональні рішення, призначенні для реконструкції виробничих цехів закладу харчування, представлено опис заходів щодо охорони праці, цивільної оборони та екологічної безпеки підприємства.

Економічного розділу, що містить розрахунок показників фінансово-господарської та організаційно-економічної діяльності закладу «Видихай Restaurant & Bar», витрат на реконструкцію та проєктованих показників прибутку майбутнього підприємства.

Кваліфікаційна робота магістра містить:

Текстової частини – 142 стор.

Таблиць – 57,

Додатків – 13.

Графічних аркушів – 8 листів формату А1.

Літературних джерел – 42 найменування.

ЗМІСТ

Вступ	8
Розділ 1. Обґрунтування концепції.	11
1.1. Характеристика та детальний аналіз діючого об'єкту ресторанного господарства	11
1.2. Аналіз ринку послуг готельно-ресторанного господарства обраного сегменту та дослідження конкурентів діючого підприємства.	15
1.3. Дослідження попиту та аналіз уподобань потенційних клієнтів	22
1.4. Розробка концепції та формування унікальної торгової пропозиції	23
1.5. Стратегія розвитку підприємства та її обґрунтування.	24
Розділ 2. Науково-дослідна частина.	28
2.1. Об'єкт, предмет та задачі дослідження	28
2.2. Аналітичний огляд літератури.	29
2.3. Методи та методологія досліджень.	31
2.4. Результати дослідження та їх обґрунтування.	33
2.5. Висновки та рекомендації щодо впровадження.	41
Розділ 3. Технологічний розділ.	44
3.1. Моделювання сервісно-виробничого процесу комплексного підприємства харчування.	44
3.2. Розробка виробничої програми підприємства та розрахунок витрат сировини	45
3.3. Розрахунок витрат сировини та проектування складських приміщень.	52
3.4. Організація виробництва і проектування заготівельних цехів.	66
3.4.1. Розрахунок виробничої програми заготівельних цехів.	67
3.4.2. Розрахунок чисельності робочого персоналу заготівельних цехів.	69
3.4.3. Обґрунтування вибору технологічного обладнання та розрахунок площі заготівельних цехів.	71
3.4.4. Організація виробництва заготівельних цехів.	78
3.5. Організація виробництва і проектування доготівельних цехів	82
3.5.1. Розрахунок виробничої програми доготівельних цехів	82
3.5.2. Розрахунок чисельності робочого персоналу доготівельних цехів.	85
3.5.3. Обґрунтування вибору технологічного обладнання та розрахунок площі доготівельних цехів.	86
3.5.4. Організація виробництва доготівельних цехів.	95
3.6. Проектування торгівельних приміщень та організація обслуговування відвідувачів.	98
3.7. Проектування адміністративно-побутових приміщень	99

Розділ 4. Організаційний розділ. 100
4.1. Характеристика основних і додаткових послуг підприємства. 100
4.2. Розробка та характеристика раціональної організації структури управління підприємства ресторанного господарства. 102
4.3. Розробка штатного розкладу робітників підприємства ресторанного господарства. 104
Розділ 5. Будівельний розділ. 106
5.1. Організація та упорядкування земельної ділянки (опис генплану). 107
5.2. Розроблення об'ємно-планувального рішення закладу ресторанного господарства. 108
5.3. Пропозиції щодо дизайну закладу. 111
5.4. Етапи перепланування приміщень підприємства. 112
5.5. Заходи щодо охорони праці, техніки безпеки та санітарно-гігієнічних норм. 115
5.6. Протипожежні заходи, евакуація людей з приміщень та будівель. 120
5.7. Заходи щодо цивільної оборони. 121
5.8. Заходи щодо охорони навколишнього середовища. 121
Розділ 6. Економічний розділ. 122
6.1. Розрахунок інвестиційних витрат. 122
6.2. Розрахунок товарообігу і валового доходу підприємства готельно-ресторанного господарства. 124
6.2.1. Розрахунок витрат операційної діяльності. 129
6.2.2. Оцінка інвестиційної привабливості проекту. 132
Висновки і рекомендації. 136
Список літератури. 138
Додатки. 143

Графічна частина кваліфікаційної роботи:

1. Характеристика об'єкту та SWOT-аналіз підприємства
2. Концепція закладу готельно-ресторанного господарства
3. Результати наукових досліджень
4. План виробничих цехів з розташуванням технологічного обладнання
5. План торгівельної зали з розташуванням меблів та технологічного обладнання
6. Послуги закладу готельно-ресторанного господарства
7. Структура управління закладу готельно-ресторанного господарства

ВСТУП

Актуальність дослідження: Ресторанне господарство, як одна з головних складових туристичної індустрії, це високорозвинена галузь української економіки, яка динамічно розвивається, але в даний час є багао перешкод щодо розвитку.

На сьогоднішній день індустрія харчування в Україні дуже контрастна, тому що вона пережила 2 роки пандемії та майже 2 роки війни, не всі заклади з 24 лютого 2022 року залишилися на ринку. Виходячи з даних СМІ 16.05.2022 можна визначити, що в столиці із 500 тисяч активних споживачів ресторанних послуг залишилася у кращому разі половина, підраховали в НРАУ. Близько 20% відкритих закладів громадського харчування демонструють гарне завантаження. Шанси вижити мають два формати: кафе та пекарні. Їхні переваги – низький середній чек і маленька площа. Затребувані заклади з концепцією простої та ситної кухні. Комендантська година практично зупинила у країні роботу закладів харчування, але з кожним днем заклади повертаються у звичайний темп роботи. [1]

Аналізуючи ринок підприємств харчування можна впевнено сказати, що з усіма економічними та політичними проблемами у світі та в Україні впевненіше почуваються підприємства з послугою продукції на винос, доставкою чи підприємства з неординарною концепцією, особливо ті, які можуть впровадити щось нове, чого до цього не було на ринку. Тому впровадження антистресового меню в ресторані м.Одеса буде гарної інновацією для ресторанного ринку міста та країни.

Актуальність теми роботи визначається головною метою України – розвитком економіки, господарства та інших галузей, які стимулюватимуть покращення показників. В історичний період життя кожної країни, який визначається їхньою долею, виникає дуже важлива проблема, вирішення якої більше залежить від сенсу історії. Зараз збереження та зміцнення історичних традицій та національних цінностей є пріоритетом для держави.

Для підняття економіки важливим фактором є вільний, цілеспрямований, впевнений, мужній народ. А щоб кожна людина була впевнена у собі, вона повинна гарно себе почувати. Для цього не мало важливо підтримувати свою форму та правильно харчуватися. Саме правильне харчування давно досягло свого піку у народі.

Через повномасштабну російсько-українську війну 88% українців мають високий або дуже високий рівень стресу. Про це свідчать результати восьмої хвилі дослідження «Суспільно-політичні настрої під час повномасштабного вторгнення військ російської федерації на територію України», проведеного дослідницькою компанією Gradus Research, повідомляє Укрінформ. [2] Населенню потрібна допомога, люди повинні підтримувати свій емоційний стан для підтримання країни, економіки, військових та незламного українського духу, тому на даний час буде дуже актуальним відкриття ресторану з антистресовим меню в м.Одеса, який допоможе гостям на деякий час відволіктись, розслабитись, підняти свій емоційний стан до позитивних відчуттів та бути першим закладом громадського харчування на ринку у місті.

Для даної роботи важливо дослідити вплив продуктів на психічний та фізичний стан людини, сегмент споживачів, їх потреби.

Метою дослідження є розробка інноваційної концепції закладу ресторанного господарства в м. Одеса «Видихай Restaurant & Bar» з впровадженням антистресового меню.

Об'єктом дослідження є заклад ресторанного господарства в м. Одеса «Видихай Restaurant & Bar» та антистресове меню закладу.

Предметом дослідження є розробка інноваційної концепції закладу ресторанного господарства в м. Одеса «Видихай Restaurant & Bar» з впровадженням антистресового меню та організація роботи закладу.

Завдання дослідження:

- розробка концепції закладу;
- проведення дослідження з вказаної теми;
- провести аналіз рівню стресу в українців;
- проаналізувати ринок послуг ресторано-готельного господарства регіону;
- дослідити попит та аналіз уподобань потенційних клієнтів;
- провести дослідження конкурентів підприємства;
- розробити та обґрунтувати стратегію розвитку закладу;
- розробити анкету для опитування;
- провести опитування, оцінити і зробити висновки;
- розробити меню;
- наведення характеристики та призначення підприємства;
- змодулювати сервісно-виробничий процес підприємства;
- розробити виробничу програму підприємства;
- описати організацію виробництва та проектування заготівельних та доготівельних цехів;
- розрахувати витрати сировини та спроектувати складські приміщення;
- спроектувати торгівельне приміщення та описати організацію обслуговування відвідувачів;
- спроектувати адміністративно-побутові приміщення закладу;
- охарактеризувати основні та додаткові послуги закладу;
- розробити та охарактеризувати раціональну організаційну структуру управління підприємства;
- розробити штатний розпис робітників;
- спроектувати та охарактеризувати приміщення підприємства;
- організація роботи виробництва закладу;
- підібрати виробниче обладнання;
- розробити об'ємно-планувальне рішення закладу;
- описати заходи щодо безпеки робітників і відвідувачів підприємства;
- розрахувати інвестиційні витрати підприємства;
- розрахувати товарообіг і валовий дохід підприємства;
- розрахувати витрати операційної діяльності;

- оцінити інвестиційну привабливість проекту.

Результатом виконання завдань має стати досягнення головної мети проекту, а саме закріплення та поглиблення теоретичних знань щодо організації процесів виробництва в закладах ресторанного господарства, вироблення навичок узагальнення теоретичних та практичних даних і на їх основі самостійно формулювати та обґрунтовувати висновки, розробляти пропозиції з метою удосконалення виробничих процесів на підприємствах ресторанного господарства.

Методи дослідження: методи аналізу, синтезу, індукції і дедукції.

Інформаційною базою є періодичні видання, підручники, методичні вказівки, нормативна документація, сайти мережі Інтернет та ін.

ВИСНОВКИ І РЕКОМЕНДАЦІЇ

У кваліфікаційній роботі розроблено та дані вказівки по впровадженню інноваційної концепції антистресового меню ресторану «Видихай Restaurant & Bar» в Одесі за адресою вул. Канатна, 101Б.

Перший розділ дипломної роботи присвячено обґрунтуванню концепції з впровадженням антистресового меню - передбачає наявність їжі та напоїв, які складаються з продуктів (риба насичена жирними кислотами омега-3, горіхи, насіння, фрукти, ягоди, овочі, зелень, чорний шоколад, зелений чай тощо) в яких містяться хімічні елементи, котрі знижують кортизол (гормон стресу), підвищують загальне самопочуття, а ще бонусом нормалізують роботу шлунково-кишкового тракту, покращують мозкову діяльність, підвищують настрій та стабілізують здоровий сон. Для привабливості закладу та збільшення попиту пропонується також впровадити різні заходи: вечірки, кіновечори, стенд-апи тощо, організовувати тренінги, конференції, майстер-класи, встановити на кожному столі антистресові речі (поп-іт, спінери, розмальовки антистресові).

Науково-дослідна частина присвячена аналізу рівню стресу населення (88% українців відчуває стрес) та дослідженню реакції організму на певні продукти, яке показало, що населення помічає як продукти (риба насичена жирними кислотами омега-3, горіхи, насіння, фрукти, ягоди, овочі, зелень, чорний шоколад, зелений чай тощо) впливають на їх організм та з задоволенням відвідало би запроектований заклад.

Розрахувавши технологічний розділ маємо такі дані: антистресове меню буде включати холодні страви та закуски, гарячі блюда з риби та морепродуктів, гарячі блюда з м'яса та птиці, перші страви, гарніри, солодкі страви, смузі, чаї і т.д. У день заплановано відвідування закладу 138 гостями.

В організаційному розділі проведено аналіз основних та додаткових послуг, що пропонує ресторан, його відповідність сучасним стандартам, представлено організаційну структуру управління, штатний розклад працівників. Розроблено лінійну структуру управління для взаємодії 41 робітників між собою (керівник, адміністратори, бухгалтер, арт-директор, бар-менеджер, шеф-кухар, старший кальянщик, повара, сушисти, офіціанти, кальянщики, прибиральниці, портомийки, кур'єри).

В будівельному розділі надано опис генерального плану підприємства, представлено опис заходів щодо охорони праці, цивільної оборони та

екологічної безпеки підприємства. «Видихай Restaurant & Bar» - це будівля площею 360 м², в якій знаходиться 21 приміщення. Приміщення забезпечені всім необхідним для виробничого процесу та реалізації продукції. Заклад має 55 місць для відвідувачів, які хочуть позбутися стресу.

В економічній частині розраховано: чистий приведений дохід за рік, якій дорівнює 43 480,69 тис.грн; термін окупності інвестицій, який дорівнює 0,61 (7 місяців), це означає, що розроблений проект є успішним та може окупитись менше чим за півроку; індекс дохідності $5,5 > 1$, це свідчить про інвестиційну привабливість проекту. Беручи до уваги цей розділ проекту, можна зробити висновки, що впровадження антистресового меню дасть змогу заощадити велику кількість коштів для ресторану, підвищити відвідуваність та різнообразити ресторанний ринок м. Одеси.

Проект є дуже актуальним у нелегкий час українців, «Видихай Restaurant & Bar» допоможе українцям підтримувати їх здоров'є, настрій та самопочуття у нормі.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Методичні вказівки до виконання кваліфікаційної роботи для магістрів зі спеціальності 241 «Готельно-ресторанна справа» всіх форм навчання, Частина 1. Загальні положення / Укл. Т.П. Новічкова, Г.М. Ряшко, К.С. Федосова., А.К. Д'яконова, Т.Є. Лебеденко, В.К. Новічков, І.В. Солоницька, В.О. Ткач. – Одеса: ОНТУ, 2022. – 64 с.
2. Методичні вказівки до виконання кваліфікаційної роботи для магістрів зі спеціальності 241 «Готельно-ресторанна справа» всіх форм навчання, Частина 3. Ресторан / Укл. Г.М. Ряшко, Т.П. Новічкова, Т.Є. Лебеденко. – Одеса: ОНТУ, 2022. – 75 с.
3. Проектування комплексних підприємств харчування при готелі [Текст]: навч. посіб. / Г.М. Ряшко, Т.П. Новічкова; Одес. нац. акад. харч. технологій. – Одеса: Чорномор'я, 2017. — 300 с.
4. ДСТУ.4281:2004 Заклади ресторанного господарства. Класифікація.
5. Наказ №2 від 03.01.03 р. «Про затвердження рекомендованих норм технічного оснащення закладів громадського харчування»
6. ДБН В.2.2-11-2002 Будинки і споруди. Підприємства побутового обслуговування. Основні положення
7. ДБН В.2.2-28:2010 "Будинки і споруди. Будинки адміністративного та побутового призначення"
8. ДБН В.2.2-25:2009. В. Куцевич, д-р архітектури (науковий керівник); Б. Губов, І. Чернядьєва, архітектори; Л. Довгаль, О. Московських, Ю. Сіземов, Б. Польчук, Б. Ступаченко, інженери/ Відкрите акціонерне товариство "Український зональний науково-дослідний і проектний інститут по цивільному будівництву" (ВАТ "КиївЗНДІЕП")
9. ДБН.2.2-20:2008. "Будинки і споруди. Готелі"
10. Інтернет мережа «instagram.com» - режим доступу: <https://www.instagram.com/vdh.od/>
11. Фейсбук закладу: <https://www.facebook.com/vdhbar.od/>
12. Інтернет видання «docs.google.com» - режим доступу: <https://g.co/kgs/wPV7hE>
13. Інтернет видання «sunone.com.ua» - режим доступу: <https://sunone.com.ua/articles-uk/innovacii-u-restorannomu-biznesi-vprovadzhennya-tehnologij-u-horeca/>
14. Інтернет видання «newfood.media» - режим доступу: <https://newfood.media/2022/01/27/innovatsiyni-tekhnohii-u-sferi-restorannoho-biznesu/>
15. Інтернет видання «pomodoro.od.ua» - режим доступу: <https://pomodoro.od.ua/uk/>
16. Інтернет видання «tomato.ua» - режим доступу: <https://tomato.ua/ua/odessa/restaurants/pomodoroshevchenko>
17. Інтернет видання «radioactive.com.ua» - режим доступу: <https://radioactive.com.ua/radioactive-arcadia>

18. Інтернет видання «reefodesa.choiceqr.com» - режим доступу: <https://reefodesa.choiceqr.com/>
19. Інтернет видання «od.saycheese.com.ua» - режим доступу: <https://od.saycheese.com.ua/12-monkeys/>
20. Інтернет видання «tomato.ua» - режим доступу: <https://tomato.ua/odessa/restaurants/oblaka>
21. <https://pubs.acs.org/doi/10.1021/pr900607v> Metabolic Effects of Dark Chocolate Consumption on Energy, Gut Microbiota, and Stress-Related Metabolism in Free-Living Subjects
22. <https://jphysiolanthropol.biomedcentral.com/articles/10.1186/1880-6805-33-20> Intake of green tea inhibited increase of salivary chromogranin A after mental task stress loads
23. https://journals.lww.com/psychopharmacology/abstract/2023/11000/adjunctive_docosahexaenoic_acid_in_residual.4.aspx Adjunctive Docosahexaenoic Acid in Residual Symptoms of Depression and Anxiety
24. <https://jphysiolanthropol.biomedcentral.com/articles/10.1186/1880-6805-33-2> Fermented foods, microbiota, and mental health: ancient practice meets nutritional psychiatry
25. <http://jrms.mui.ac.ir/index.php/jrms/article/view/8839/3777> Weight loss maintenance: A review on dietary related strategies
26. <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/beneficial-effects-of-berries-on-cognition-motor-behaviour-and-neuronal-function-in-ageing/751902ED1F6B94DFEC9AB7FB8C89C0DA> The beneficial effects of berries on cognition, motor behaviour and neuronal function in ageing
27. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032720327877> The effect of oral curcumin supplementation on health-related quality of life: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials
28. <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3705235-visokij-riven-stresu-cerez-vijnu-maut-88-ukrainciv.html>
29. Інтернет видання «apteka-ds.com.ua» - режим доступу: <https://apteka-ds.com.ua/blog-item/yizha-shcho-dopomahaie-podolaty-stres-i-yoho-naslidky>
30. Інтернет видання «naurok.com.ua» - режим доступу: <https://naurok.com.ua/stattya-harchuvannya-y-psihologichniy-stan-194108.html#:~:text=Здорове%20харчування%20знижує%20ризик%20депресій,душевну%20рівновагу%20%20збільшувати%20інтелектуальний%20потенціал!>
31. Інтернет видання «fizi.com.ua» - режим доступу: <https://fizi.com.ua/blogs/news/antioxidants>
32. Гугл форма 1 <https://docs.google.com/forms/d/1YcYvRrvZJ-Xb8PpE4lZ2QY8ZKhZ7kZM6WjVpaHPqDxY/edit?sharingaction=ownershiptransfer&ts=656a7d27#responses>

<https://docs.google.com/forms/d/17mvmy2eVV0mNjAtapCNp2SgtlfBgQjVjnuUCcqtXP4M/edit>

34. Kiecolt-Glaser JK, Belury MA, Andridge R, Malarkey WB, Glaser R. Omega-3 supplementation lowers inflammation and anxiety in medical students: a randomized controlled trial. *Brain Behav Immun.* 2011;25:1725-1734. doi: 10.1016/j.bbi.2011.07.229 [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]

35. Su KP, Matsuoka Y, Pae CU. Omega-3 polyunsaturated fatty acids in prevention of mood and anxiety disorders. *Clin Psychopharmacol Neurosci.* 2015;13:129-137. doi: 10.9758/cpn.2015.13.2.129 [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]

36. Selhub EM, Logan AC, Bested AC. Fermented foods, microbiota, and mental health: ancient practice meets nutritional psychiatry. *J Physiol Anthropol.* 2014;33:2. doi: 10.1186/1880-6805-33-2 [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]

37. Noorafshan A, Vafabin M, Karbalay-Doust S, Asadi-Golshan R. Efficacy of curcumin in the modulation of anxiety provoked by sulfite, a food preservative, in rats. *Prev Nutr Food Sci.* 2017;22:144-148. [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]

38. Salim S, Chugh G, Asghar M. Inflammation in anxiety. In: *Advances in Protein Chemistry and Structural Biology*. Vol 88 Elsevier; 2012:1-25. doi: 10.1016/b978-0-12-398314-5.00001-5 [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]

39. Smith JE, Lawrence AD, Diukova A, Wise RG, Rogers PJ. Storm in a coffee cup: caffeine modifies brain activation to social signals of threat. *Soc Cogn Affect Neurosci.* 2012;7(7):831-840. doi: 10.1093/scan/nsr058 [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]

40. Інтернет видання «rau.ua» - режим доступу: <https://rau.ua/novyni/restorannij-rinok-ukraini/>

41. Інтернет видання «www.cambridge.org» - режим доступу: <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/beneficial-effects-of-berries-on-cognition-motor-behaviour-and-neuronal-function-in-ageing/751902ED1F6B94DFEC9AB7FB8C89C0DA>

42. Телеграм закладу: https://t.me/vdh_od